

Enamoramento: proteger o amor e mantê-lo jovem (II)

Qualquer relação de amor humano necessita de cuidados: pormenores pequenos que servem para não se perder o afeto, sair de abatimentos e construir um futuro juntos. Texto com alguns conselhos cristãos sobre as dificuldades no amor.

18/09/2015

Alguns recursos para a falta de amor

O matrimónio, como previamente o namoro, “deve ser inspirado não pela ânsia de posse, mas por espírito de entrega, de compreensão, de respeito, de delicadeza” [1].

Amar não é suficiente, é preciso saber amar. Saber governar, dirigir e canalizar esse sentimento para atitudes diárias concretas que alcancem o objetivo último do amor: conseguir que o outro seja feliz, fazê-lo ditoso. Isto resume-se em cuidar que as escolhas que fizermos, enriqueçam, em cada dia, os momentos em que estivermos juntos. Para isso não basta, habitualmente, atuar com carinho: há que servir-se da experiência, avaliar com prudência as situações e atuar com inteligência.

Se cuidamos com esmero a relação, teremos muitas possibilidades de

êxito, e que se concretizará no crescimento pessoal e no da própria relação entre os dois. “Não devemos deixar-nos dominar pela «cultura do provisório»! O medo do «para sempre» cura-se dia após dia, confiando-se ao Senhor Jesus numa vida que se torna um caminho espiritual quotidiano, feito de pequenos passos, de crescimento comum” [2].

Em qualquer caso, vamos deixar aqui algumas pinceladas sobre o que se poderá fazer se se chegasse a uma situação conjugal difícil. Mas antes convém recordar que não é o mesmo a *crise conjugal* séria e que se vem arrastando há algum tempo, que as *dificuldades conjugais*, que aparecem com frequência e sobre as quais é preciso ter ideias claras para ver como as superar.

Entre ambas, crises e *dificuldades naturais*, existe um leque de formas

diversas, onde se movem diferentes opções prudenciais de ação. Estes *remédios psicológicos e espirituais* devem ser aplicados de forma ativa, com a intenção de melhorar algo ou de corrigir ou de pôr no comportamento algum remédio que não esteja ainda presente e que seja imprescindível:

- a) *Aprender a perdoar.* O perdão é um grande ato de amor. E tem duas partes: perdoar, e depois esforçar-se por esquecer. Perdoar e esquecer, é perdoar duas vezes. Só são capazes de o fazer as pessoas generosas, nobres de espírito, que sabem reconhecer os seus erros e querem corrigir-se[3].
- b) *Não lembrar a lista de agravos do passado.* Impedir que venha à conversa o conjunto de desconsiderações, que tivéssemos ido acumulando ao longo dos anos, porque tem um efeito demolidor,

muito destrutivo. Nos casais que se querem bem, esses factos estão fechados numa gaveta e nunca saem para fora. E nunca é nunca. A isso chama-se domínio de si mesmo, capacidade para fechar as feridas e deixá-las esquecidas. O domínio de si é imprescindível para a entrega total de si mesmo.

c) *Evitar discussões desnecessárias.*

Um princípio central da elegância conjugal, própria do casamento, é este: não discutir. De uma grande discussão, raramente sai a verdade. Há mais de alívio e desejo de vencer o outro no debate, do que procurar o acordo entre as partes.

d) *Rezar juntos.* Partilhar sempre a fé e servir-se dela especialmente nos momentos difíceis ou depois de um desentendimento. Saber pôr Deus no centro do matrimónio, numa espécie de naturalidade sobrenatural, onde se mistura o divino e o humano [4].

e) *Não falar nunca de separação.* Esta é uma observação, que tem muito a ver com o convívio diário. Em situações negativas, em momentos difíceis, é preciso pôr todos os meios para que a palavra separação não apareça em nenhum momento. Nem como ameaça nem como chantagem. E menos ainda se um dos dois sabe que pode perder o autodomínio da sua pessoa e deixar escapar essa palavra.

f) *Depois de um dia ou momento mau, ou de uma vivência negativa e dolorosa, é preciso evitar os silêncios prolongados.* A psicologia moderna conhece bem o efeito muito negativo que provoca no casal, estar horas ou dias sem falar; essa atitude gera uma tensão emocional acumulada que convida a que cada uma das partes, privadamente, faça uma crítica do outro, com o consequente desgaste que isso significa.

Ter uma sexualidade sadia, positiva e cheia de cumplicidade no matrimónio. A sexualidade conjugal é de grande importância. O seu descuido tem efeitos muito negativos. Há que dialogar e procurar pontos de acordo. A sexualidade é uma linguagem do amor comprometido. É a máxima doação. O ato conjugal deve consistir numa relação total, onde quatro grandes aspectos da pessoa se reúnem e formam uma bela sinfonia: deve ser um ato físico (genital), psicológico, espiritual e biográfico. Tudo em conjunto e em simultâneo.

h) *Aprender competências na comunicação interpessoal.* Isto requer um cuidado diário. São lições que se aprendem gradualmente. São estratégias simples, mas de grande eficácia: deixar falar o outro e ouvi-lo com atenção; não o desqualificar logo, se tiver opiniões diferentes das próprias; procurar modos respeitosos

para falar, para pedir qualquer coisa e, em geral, para se dirigir ao outro; evitar gestos depreciativos, crítica agressiva ou frases ofensivas. Numa palavra, fomentar um clima psicológico de certa serenidade, evitando atitudes radicais ou enraivecidas, fomentando as boas maneiras, com elegância e educação.

Ou seja, deve-se procurar pôr em prática todo um conjunto de condutas positivas e equilibradas, que é preciso trabalhar – pessoalmente e em casal – e aprender com paciência e bom humor.

Enrique Rojas

[1] S. Josemaria, *Temas Atuais do Cristianismo*, 105.

[2] Papa Francisco, *Discurso aos noivos que se preparam para o matrimónio*, 14-II-2014.

[3] Sobre este importante aspeto do convívio familiar, cfr. também, Papa Francisco, *Discurso aos noivos que se preparam para o matrimónio*, 14-II-2014: “Aprendamos a reconhecer os nossos erros e a pedir desculpa. Também assim cresce uma família cristã. «Desculpa, se hoje levantei a minha voz»; «desculpa, se passei sem cumprimentar»; «desculpa, se cheguei atrasado», «desculpa, se esta semana estive tão silencioso», «desculpa, se falei demais, sem nunca escutar»; «desculpa, se me esqueci»; «desculpa, se eu estava com raiva e te tratei mal» ... Todos nós sabemos que não existe uma família perfeita, ou um marido perfeito, ou uma esposa perfeita”.

[4] Para o tema que estamos a tratar são especialmente interessantes duas

homilias de S. Josemaria Escrivá: “Rumo à santidade”, em *Amigos de Deus*, cheia de sugestões para melhorar a vida interior pessoal, com conselhos bem ajustados ao homem de hoje; e, por outro lado, “O matrimónio, vocação cristã”, em *Cristo que passa*.

Foto inicial: Photographer (cc)

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/enamoramento-protecter-o-amor-e-mante-lo-jovem-2/> (23/01/2026)