

# Namoro e vida cristã

Continua a série de textos sobre o amor humano. Desta vez, aborda-se o namoro, tempo de discernimento e crescimento na vida cristã.

30/06/2015

Da mesma forma que o casamento é uma chamada à entrega incondicional, o namoro deve considerar-se um tempo de discernimento para que os namorados se conheçam e decidam dar o passo seguinte, entregar-se um ao outro para sempre.

É doutrina da Igreja o chamamento universal à santidade e nela se engloba toda a vida do homem [1]. Este chamamento não se limita a uma mera observância de uns preceitos, trata-se de seguir Cristo e parecer-se cada vez mais com Ele. Isto, que humanamente é impossível, pode realizar-se deixando-se conduzir pela graça de Deus.

## **Chamamento universal à santidade, também no namoro**

Nesta tarefa, não há *tempos mortos*; também o namoro é um ambiente propício para o crescimento da vida cristã. Viver cristãmente o namoro supõe deixar que Deus tenha lugar entre os namorados, e não como uma contrariedade, mas precisamente para dar sentido ao namoro e à vida de cada um. “Por conseguinte, fazei deste vosso tempo de preparação para o matrimónio um percurso de fé: redescobri para a vossa vida de

casal a centralidade de Jesus Cristo e do caminhar na Igreja” [2].

Qual é o sinal certo que indica que se está a viver um namoro cristão?

Quando esse amor ajuda cada um a estar mais perto de Deus, a amá-Lo mais. “Não tenhas dúvidas: o coração foi criado para amar. Metamos, pois, Nosso Senhor Jesus Cristo em todos os nossos amores. Senão, o coração vazio vinga-se, e enche-se das baixezas mais desprezíveis” [3].

Quanto mais e melhor se amem os namorados, mais e melhor amarão a Deus, e ao contrário. Desta maneira cumprem os dois primeiros mandamentos do Decálogo: “Amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a tua alma e com todo o teu espírito. Este é o maior e o primeiro mandamento. E o segundo, semelhante a este, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo”[4].

## **Aprender a Amar**

Convém que os namorados alimentem o seu amor com boa doutrina, que leiam algum livro sobre os aspectos decisivos da sua relação: o amor humano, o papel dos sentimentos, o casamento, etc. A Sagrada Escritura, os documentos do Magistério da Igreja e outros livros de divulgação são bons companheiros de caminho. É muito recomendável pedir conselho a pessoas de confiança, que possam orientar essas leituras, que vão formando a sua consciência e sugiram temas de conversa que os ajudem a conhecer-se.

Além da formação intelectual, é importante que os namorados se entusiasmem pela beleza e desenvolvam a sensibilidade. Sem um adequado enriquecimento desta, é muito difícil ser pessoas delicadas na convivência. É uma boa ideia compartilhar o gosto pela boa literatura, a música, a pintura, a arte

que eleva o homem, e a não cair no consumismo.

## **As virtudes humanas e o namoro**

Amar supõe dar-se ao outro, e aprender a amar com pequenas lutas.

O namoro, “como toda a escola de amor, deve ser inspirado não pela ânsia de posse, mas por espírito de entrega, de compreensão, de respeito, de delicadeza” [5].

Desenvolver as *virtudes humanas* torna-nos melhores pessoas, são o fundamento das virtudes sobrenaturais que nos ajudam a ser bons filhos de Deus e nos aproximam da santidade, da plenitude do homem. Numa época em que tanto se fala de "motivação" convém considerar que não há melhor motivação para crescer como pessoa, que o Amor a Deus e ao namorado ou à namorada.

A *generosidade* demonstra-se pela renúncia – em pequenos atos – àquilo que preferimos, para agradar ao outro. É uma grande demonstração de amor, ainda que, ele ou ela, não se dê conta. Os namorados devem estar *abertos* aos outros, desenvolver as amizades. “Gostaria de vos dizer antes de tudo que eviteis fechar-vos em relações intimistas, falsamente animadoras; fazei antes com que a vossa relação se torne fermento de uma presença ativa e responsável na comunidade”[6].

A dedicação aos amigos, aos necessitados, a participação na vida pública, em suma, lutar por ideais, permitem abrir a relação e fazê-la crescer. Os namorados estão chamados a fazer apostolado e a dar testemunho do seu amor.

A *modéstia* e a *delicadeza* no trato estão ligadas a um Amor (com maiúscula) que transcende o

humano e se fundamenta no sobrenatural, tendo como modelo o amor de Cristo pela sua Esposa, que é a Igreja [7]. Para alcançar esse amor devem cuidar-se os sentidos e as manifestações afetivas impróprias do namoro, evitando situações que incomodem o outro ou possam ser ocasião de tentações ou de pecado. Se realmente se ama uma pessoa, faz-se todo o possível por respeitá-la, evitando fazê-la passar um mau momento, ou fazendo algo que vá contra a sua dignidade. O namoro supõe um compromisso que inclui ajudar a outra pessoa a ser melhor e uma relação com carácter exclusivo que há que cuidar e respeitar.

Não se deve esquecer o *bom humor* e a *confiança* na outra pessoa e na sua capacidade de melhorar. É bom crescer juntos no namoro, mas igualmente importante é que cada um cresça como pessoa; isso ajudará e enobrecerá o relacionamento.

A *sobriedade* permite apreciar as pequenas coisas e os pormenores. Demonstra mais amor uma dádiva, consequência de conhecer os pequenos desejos do outro, que uma grande despesa em algo que é óbvio. Une mais dar um passeio, do que ir juntos ao cinema por costume; visitar uma exposição gratuita do que ir às compras.

E dentro da sobriedade poderia enquadrar-se o *bom uso do tempo livre*. O ócio e o excesso de tempo livre é um mau fundamento para crescer em virtudes, leva ao aborrecimento e a deixar-se levar pela corrente. Por isso, convém planear o tempo que se passa juntos, onde, com quem e o que se vai fazer.

Os hábitos (virtudes) e costumes que se vivam e desenvolvam no namoro são a base sobre a qual se apoiará e crescerá o futuro casamento.

## **As armas dos namorados**

Na luta por alcançar a santidade, os namorados dispõem de estupendas ajudas.

Em primeiro lugar, há que situar os *Sacramentos*, meios através dos quais Deus concede a sua graça. São, portanto, imprescindíveis para viver cristãmente o namoro. Assistir juntos à Santa Missa ou fazer uma breve visita ao Santíssimo Sacramento supõe compartilhar o momento cume da vida do cristão. A experiência de muitos pares de namorados confirma que é algo que une profundamente. Se um dos dois tem menos prática religiosa, o namoro é uma oportunidade de descobrir juntos a beleza da fé, e este será certamente um ponto de união. Esta tarefa exigirá, em geral, paciência e bom exemplo, recorrendo desde o primeiro momento à ajuda da graça de Deus.

Através da *confissão* recebe-se o perdão dos pecados, a graça para continuar a lutar por alcançar a santidade. Sempre que seja possível, é conveniente recorrer ao mesmo confessor, alguém que nos conheça e nos ajude nas nossas circunstâncias concretas.

Se afirmamos que Deus é Pai e que a meta do cristão é parecer-se com Jesus, é natural ter um relacionamento pessoal com quem sabemos que nos ama. Por meio da *oração* os namorados alimentam a sua alma, fazem crescer os seus desejos de avançar na sua vida cristã, dão graças, pedem um pelo outro e pelos outros. É bonito que juntos pronunciem o nome de Deus, de Jesus ou de Maria, por exemplo rezando o *Terço* ou fazendo uma romaria à Virgem.

“São necessárias purificações e amadurecimentos, que passam

também pela estrada da renúncia. Isto não é rejeição do eros, não é o seu «envenenamento», mas a cura em ordem à sua verdadeira grandeza”<sup>[8]</sup>. Não podemos esquecer que a *mortificação* significa renunciar a algo por um motivo generoso, e que é parte principal na luta ascética por ser santos. Às vezes será ceder na opinião, ou alterar um plano que apetece menos ao outro; ou não ir a lugares nem ver séries ou filmes, que podem fazer tropeçar no caminho para ser santos. No amor encontra-se o sentido da renúncia.

Viver o namoro com *sobriedade* e preparar dessa mesma maneira a cerimónia é uma base formidável para viver um casamento cristão. “Mas ao mesmo tempo, é bom que o vosso matrimónio seja sóbrio e permita salientar aquilo que é verdadeiramente importante. Algumas pessoas estão mais preocupadas com os sinais

exteriores, com o banquete, com as fotografias, com as roupas e com as flores... Trata-se de elementos importantes numa festa, mas somente se forem capazes de indicar o motivo autêntico da vossa alegria: a bênção do Senhor sobre o vosso amor”[9].

O namoro não é uma pausa na vida cristã dos namorados, mas um tempo para crescer e compartilhar os próprios desejos de santidade com aquela pessoa que, no matrimónio, porá o seu nome no nosso caminho para o Céu.

*Aníbal Cuevas*

---

[1] Cfr. Concílio Vaticano II, Const. dogm. *Lumen gentium* (LG), 11, c. Desde 1928, S. Josemaria pregou a vocação universal à santidade na

Igreja para todos os fiéis; *vid.*, p. ex., *Cristo que Passa*, n. 21.

[2] Bento XVI, *Discurso*, Ancona, 11-IX-2011.

[3] S. Josemaria, *Sulco*, n. 800.

[4] *Mt 22,37-39.*

[5] S. Josemaria, *Temas atuais do Cristianismo*, n. 105.

[6] Bento XVI, *Discurso*, Ancona, 11-IX-2011.

[7] Cfr. *Ef 5*, 21-33.

[8] Bento XVI, Enc. *Deus Caritas Est*, n. 5.

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

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/namoro-e-vida-  
crista/](https://opusdei.org/pt-pt/article/namoro-e-vida-crista/) (23/01/2026)