

Jesús María Silva Castignani

Pe. Ricardo Figueiredo

# Namorados com futuro

Um itinerário para o êxito em casal



PAULUS

## Prefácio

---

«Amar não é olhar um para o outro, mas olhar juntos na mesma direção.» As palavras de Saint-Exupéry acompanharam o início do nosso namoro, como uma bússola que aponta para o essencial: alinhar a finalidade da nossa relação a dois. Hoje, já casados e à espera do primeiro filho, ousamos reformular esta frase a partir da nossa experiência vivida: amar é olhar juntos na mesma direção e, a partir desse horizonte comum, aprender a olhar – com verdade, liberdade e amor – um para o outro, cada um para si próprio e para a realidade que nos rodeia. E tudo isto sabendo que temos Cristo ao nosso lado, nosso amigo e amigo de todos.

É este o percurso que *Namorados com Futuro* propõe. Um convite a viver o namoro como tempo de crescimento, em que se desenvolve o melhor de cada um, e que se torna assim sinal visível do amor de Deus para os outros. Com este prefácio, convidamos cada leitor a tornar-se participante ativo neste caminho: lendo, refletindo e conversando sobre as propostas, a partir de uma busca genuína do Bem, mantendo sempre o pensamento crítico, a liberdade e coragem de fazer perguntas, e deixando-se acompanhar na procura de respostas. Queremos também animar namorados – e quem os acompanha – a não fugir da profundidade e da tensão inevitável que este tempo traz consigo, aprendendo que a felicidade pode, em certos momentos, conviver com a angústia, desde que não se fique preso e paralisado pelo medo.

## **Namorar bem faz Bem**

Como sabemos que estamos a decidir bem quando escolhemos casar com aquela pessoa para o resto da vida? Esta é uma resposta que se vai sedimentando e construindo no dia a dia de um namoro bem vivido, em que aprendemos a querer genuinamente a felicidade do outro. É um exercício contínuo de saída do próprio egoísmo e instinto de posse, em que tem lugar importante o discernimento e confrontação do que vai sendo vivido no namoro com outras pessoas que estejam também comprometidas na procura da vontade de Deus e, por isso, da felicidade de cada um.

Mas também é uma resposta incompleta na altura do namoro, pois, efetivamente, não sabemos o futuro – e em muitos casos, os namorados têm uma vida pela frente, ainda. É por isso que é vital que no namoro se trabalhe uma parte essencial da relação: alimentar a vontade de estar juntos a dois e ultrapassar eventuais dificuldades que surjam: ciúmes, tédios, desencantos, faltas de paciência. Consideramos esta vivência ainda na fase de namoro muito importante, pois foram sintomas que serviram para ir medindo o estado da nossa relação.

E é neste ponto que entra um dos ingredientes mais importantes: o perdão próprio e mútuo. Quando somos capazes de reconhecer e perdoar as falhas próprias e as do outro, estamos a abrir espaço para essa pessoa na nossa vida. Já não estamos a querer namorar connosco próprios, com um ideal que fizemos ao qual alguém tem de se adaptar – estamos a construir um Amor que é humano e sagrado, que precisa de muitos ciclos de perdão (setenta vezes sete?) para que produza fruto maduro, e aprendemos que, se faço feliz o outro, sou feliz.

Algumas interrogações foram como termómetros que nos iam permitindo tomar o pulso de como estávamos na vida que, entretanto, tinha sido atravessada por uma relação de namoro.

Estamos a crescer em liberdade interior? Os medos, que tornam essa liberdade baça, estão a ser enfrentados com coragem e ternura? Vivemos em verdade connosco próprios e com o outro? Estas são algumas perguntas que percorrem este livro, que deve ser encarado como ajuda a um diálogo cada vez mais transparente. Com uma metodologia própria e a abordagem exaustiva dos vários temas e dimensões que integram o namoro, o livro *Namorados com Futuro* que o leitor tem entre mãos é um excelente mapa que ajuda a avançar numa relação, mesmo que às vezes a experiência de nos confrontarmos com as propostas faça parecer que se está a regredir. Possivelmente, esses serão momentos-chaves de maturidade na relação. Se for esse o caso, partilhamos a importância que tem sido na nossa história rever esses momentos-chaves à luz da presença de Deus, da gratidão e alegria.

Tal como este livro o vai demonstrando, o namoro é um campo privilegiado para aprender a gratuidade, procurando, em tudo, ajustar o equilíbrio entre a preservação do espaço próprio e a colaboração e empenho nos sonhos e projetos do outro. Cada personalidade tem a sua especificidade, e é na complementaridade – valorização das diferenças de cada um – que o amor amadurece. Apaixonamo-nos por alguém que já existia antes de nós aparecermos, alguém com a sua história, que é importante conhecer e amar, com os seus sonhos e a sua identidade própria. Tem sido fundamental para nós respeitar essa integridade do outro e não confundirmos cedências (essenciais numa vida partilhada) com anulação de cada um. Como casal, temos vindo a refletir em como o significado profundo de «uma só carne» não é a fusão que anula, mas a comunhão que amplifica: já não vives nada sozinho. Continuas a ser tu a sentir, mas agora tens alguém que sente contigo, nas dificuldades e nas alegrias e conquistas. E, às vezes, o que mais precisamos é justamente dessa companhia silenciosa no sentir.

Na nossa história, fomos também crescendo na humildade de sermos acompanhados não só por padres, mas também movimentos da Igreja, de voluntariado e das nossas famílias e amigos, que nos ajudaram a manter uma atitude de interrogação. Aqui aprendemos também que temos de encontrar o equilíbrio entre o questionamento e o deslumbramento próprio do namoro. Tal como não retiramos uma planta de um vaso para examinar se as suas raízes estão a crescer bem, mas esperamos com paciência os sinais à superfície de desenvolvimento saudável de uma planta pelo caule robustecido e as folhas que vão nascendo, também não o podemos fazer constantemente numa relação. Fomos aprendendo com o acompanhamento espiritual a importância de largar a atitude calculista e perfeccionista para dar lugar ao discernimento e à disponibilidade para receber o outro. Curiosamente, reencontrámos no percurso proposto pelo padre Jesús María Silva Castignani muitas perguntas, conversas e muitos desafios que vivemos durante o nosso namoro, ainda antes de conhecermos este livro. E só podemos afirmar que vale a pena! Dá trabalho e exige compromisso de cada um, mas traz também maturidade e cada vez maior confiança em si mesmo, no outro e na própria relação.

## **Cada namoro é único**

Embarcar numa vivência profunda e acompanhada do namoro, tal como este livro propõe, ajuda muito a apurar a delicada arte de levar a relação a sério sem viver oprimido pelo peso das expectativas dos outros sobre nós ou pela prisão da dependência do outro, da sua opinião, presença e do seu reconhecimento.

Resistir às comparações e à pressão social torna-se essencial quando compreendemos que cada relação tem o seu ritmo próprio. Há namoros curtos no tempo, mas sólidos. Outros precisam de alguns anos para se consolidar. Não é sinal de menor qualidade,

mas de que se respeita o processo de maturidade de cada um e de cada casal. Este foi um dos pontos mais dolorosos da nossa história de namoro, mas que nos foi tornando também mais atentos para encontrar o que Deus propunha como caminho de felicidade para nós, entre histórias à nossa volta que pareciam mais felizes e confiantes e as vozes que multiplicavam sugestões e opiniões.

Aquilo que acreditamos ser fonte de robustez para que cada namoro seja, verdadeiramente, único é que a relação de namoro seja vivida numa lógica de abertura e de serviço: na oração em conjunto, nos momentos a dois, na partilha com outros casais, na disponibilidade para a família alargada, no encontro e disponibilidade para a amizade com os amigos do outro, em voluntariado. É na alternância de vivências de momentos de abertura aos outros e momentos de intimidade que a relação ganha raízes, tornando-se visíveis de forma natural os sinais de maturidade.

## **O lugar das dúvidas e da Fé**

E quando não sabemos? Quando a questão de casar ou terminar o namoro paira como nuvem pesada? Fomos aprendendo, ao atravessar estas perguntas, muitas vezes angustiantes, que as dúvidas – as próprias e as do outro – não são inimigas a abater, mas companheiras de viagem que pedem coragem e humildade. Coragem para dizer e ouvir verdades duras quando for necessário. Humildade para pedir ajuda, para integrar grupos de partilha dentro da Igreja, para procurar acompanhamento espiritual e, se necessário, psicológico, que ajude a desbloquear processos interiores que estejam a impedir a pessoa de amar ou de ser amada.

Para quem se aventura num livro como este, facilmente verá que o casamento não deve surgir como surpresa inesperada, mas como passo natural num caminho construído dia a dia através do conhecimento mútuo, do diálogo transparente e corajoso, do

profundo respeito pela intimidade do outro. Permanece sempre a aventura – pois não conseguimos prever o futuro – mas decidir casar será sempre um ato de Fé. E também que reconhecemos que o Matrimónio é um sacramento. É, pois, uma aventura ancorada na confiança de que a Graça de Deus se revela presente no concreto da vida partilhada: no outro que amamos e que nos ama, naqueles que nos rodeiam, na Igreja a que pertencemos e no mundo em que vivemos.

*Isabel e João Líbano Monteiro*

# Apresentação

Este livro surgiu de uma bela experiência: os cursos de namorados sem data de casamento que realizei com muitos casais jovens nas minhas diversas paróquias, chamados «Namorados com futuro». Estes cursos têm uma estrutura muito determinada. Primeiro dá-se um tema que esteja relacionado com algum aspeto do namoro: a comunicação, os ciúmes, etc. Depois, os participantes podem fazer perguntas, comentários, avaliações, etc. De seguida, segue-se um tempo em que se lhes oferece um texto da Exortação Apostólica *Amoris Laetitia*<sup>1</sup>, em torno do qual são colocadas uma série de questões que eles trabalham individualmente e posteriormente põem em comum, cada um com o seu namorado ou namorada.

Depois de uma hora de trabalho em casal, reúnem-se de novo para fazer algum tempo de adoração ao Santíssimo, em que cada casal, em voz baixa, entre eles, faz a «oração dos namorados». Esta oração consiste em, primeiramente, um dos dois dar graças a Deus por algo da sua vida e da sua relação, de modo que o outro o escute; quando acaba o primeiro, o segundo faz o mesmo. Uma vez terminada a ação de graças, aquele que começou pede perdão ao Senhor pelo que sente que deve pedir perdão, sobretudo em

---

<sup>1</sup> Esta Exortação tem sido objeto de polémica, devido à interpretação que se fez de algumas passagens da mesma, em relação a algumas situações irregulares. Neste livro, não me deterei em particular sobre isto. Simplesmente aproveitarei a riqueza dos textos e das suas sugestões, para orientar os temas e o trabalho em casal. Peço ao leitor que leia o livro sem preconceitos, sabendo que a sabedoria de um texto pode ir muito além de alguns pontos, que possam ter causado polémica.

relação ao namoro, de modo que o outro o escute e, de seguida, o outro faz o mesmo. Depois de dar tempo para que os namorados possam fazer esta oração, dá-se a bênção com o Santíssimo a cada casal, um a um, enquanto se aproximam do altar.<sup>2</sup>

Depois disso, reserva-se o Santíssimo, e são-lhes entregues mais três textos da exortação *Amoris Laetitia* com as suas perguntas correspondentes, para que, nas três semanas seguintes, em casal, trabalhem esses textos e as perguntas, uma por semana, até ao próximo encontro do curso de namorados. Este curso de namorados, tem uma duração concreta: dez sessões, ou seja, um ano civil, descontando os meses de verão. Uma vez terminado o curso de namorados, acabam-se as reuniões, ainda que em alguns grupos se tenham criado amizades e sinergias e acabe por manter-se o contacto entre casais, ou às vezes comigo, abordando temas específicos de cada casal.

Estes grupos de namorados permitiram aos casais falar de temas fundamentais para o namoro que, de um modo natural, nunca teriam calhado nas suas conversas quotidianas. Isso fez com que enfrentassem questões que iriam afetar o seu possível casamento, sem as colocar a um canto ou deixar para um futuro indefinido. Permitiu-lhes conhecerem-se mais. É verdade: às vezes fez com que discutissem e inclusive se chateassem. Mas tudo isso levou-os a uma maior comunhão e a construir bases sólidas para o êxito do seu futuro Matrimónio.

De facto, o objetivo de um namoro com futuro é um Matrimónio bem-sucedido, que dure para toda a vida e no qual o amor cresça e germine mais, dia após dia. E um Matrimónio bem-sucedido constrói-se sobretudo através de um namoro bem-sucedido, que não se trata apenas de passarem tempo juntos, mas de

---

<sup>2</sup> Este esquema de oração tomei-o dos retiros do Projeto Amor Conjugal.

se conhecerem, compreenderem, aceitarem e amarem, para que possam projetar um futuro de vida em comunhão, que se prolongue por toda a vida e que vos possa fazer imensamente felizes, a vocês e aos vossos futuros filhos. Foi com esse objetivo que escrevi este livro, que está destinado a casais de namorados que querem conhecer-se melhor e construir as bases para um futuro estável no Matrimónio. Este livro permite que se compreendam, conheçam e amem de uma forma mais profunda e realista. E assim não terão “surpresas” no futuro Matrimónio, porque todos os temas que possam causar problemas no Matrimónio já terão sido tratados e até resolvidos, se fizerem o trabalho que proponho neste livro.

Este texto é igualmente válido para os sacerdotes, casais, namorados ou responsáveis pastorais que queiram formar grupos de namorados sem data de casamento, ou mesmo cursos pré-matrimoniais, sob reserva da aprovação do pároco. Com este guia ficam com material suficiente para levar a cabo as sessões, adaptando livremente tudo o que encontrem neste livro à situação de cada grupo, paróquia ou realidade. Não está pensado apenas para uma leitura pessoal ou em casal, mas também para que através dele se possam ir criando grupos de namorados por toda a parte.

Este livro não é apenas para namorados cristãos ou praticantes. É para todos, pois a maioria dos temas que vou tratar têm uma raiz humana, antropológica e psicológica. Mas também recorri, sem complexos, à sabedoria e espiritualidade cristãs, que têm muito a acrescentar à natureza humana e à experiência do amor. Este livro é fruto do meu acompanhamento a milhares de jovens, a muitos casais de namorados e casados e também de reuniões imediatas de preparação para o Matrimónio.

Assim, a estrutura do livro vai ser a mesma que a do curso «Namorados com futuro». Em cada capítulo haverá uma parte de formação sobre algum tema relacionado com o namoro numa

perspetiva de futuro. Os temas são bastante variados, alguns mais práticos, outros mais teóricos; mas todos podem ajudar-vos a aprender algo. O ideal seria que lessem o livro ao mesmo tempo que o vosso namorado/a e que pudessem comentar um com o outro o que vão lendo; ou mesmo com alguns amigos que também sejam namorados. Na continuação do tema de formação, encontrarão quatro textos da encíclica *Amoris Laetitia*, com as perguntas correspondentes, para que as possam trabalhar individualmente ou em casal. O que vos proponho é que, todas as semanas, dediquem um momento a trabalhar um dos textos com as respetivas perguntas; de modo que cada capítulo se estenda por um mês, para que possam trabalhar tranquilamente. Com uma hora por semana para trabalhar cada um dos textos com as suas perguntas, ficarão com tempo de sobra. Por último, proponho-vos que também possam dedicar um tempo por mês, no mínimo, para fazer antes, como já expliquei, a oração dos namorados em alguma capela, igreja ou oratório; e, se isto não for possível, em algum lugar tranquilo. A oração dos namorados não deve levar mais de quinze ou vinte minutos.

Comecemos esta aventura. Espero que vos agrade.

# Índice

<b>Prefácio</b> .....	7
Namorar bem faz Bem .....	8
Cada namoro é único .....	10
O lugar das dúvidas e da Fé .....	11
<b>Apresentação</b> .....	13
<b>Capítulo 1</b>	
<b>Apaixonar-se e namorar</b> .....	17
Definição de enamoramento .....	19
Enamoramento e amor .....	20
Desapaixonar-se e amor .....	21
O amor como ato da vontade .....	23
Amar é um verbo .....	26
Objetivo do namoro .....	28
Fazer um bom namoro .....	29
<b>Capítulo 2</b>	
<b>A comunicação e o diálogo</b> .....	39
O problema da idealização .....	40
Conhecer à luz do amor .....	42
Comunicação não-verbal e metacomunicação .....	43
Pressupostos para uma comunicação de qualidade .....	45
Dar conselhos .....	47
Escuta ativa e escuta empática .....	49
Conteúdo do diálogo .....	51
Os princípios inegociáveis .....	52
Quais são os princípios inegociáveis? .....	54
As cinco linguagens do amor .....	55
Falar com linguagens distintas .....	59

### **Capítulo 3**

<b>O crescimento constante no amor</b> .....	69
Três tipos de amor .....	71
Qual deve ser o amor dos namorados?.....	79
O mecanismo de substituição .....	82
Crescimento constante no amor .....	85

### **Capítulo 4**

<b>Amor natural e sobrenatural</b> .....	95
Amar como cristãos .....	96
O amor, dom do Espírito .....	98
O Espírito Santo no namoro .....	102

### **Capítulo 5**

<b>A ameaça dos ciúmes</b> .....	111
Ciúmes justificados e ciúmes injustificados .....	114
Expressar os ciúmes .....	117
Diferentes tipos de ciúmes .....	120
Conclusão .....	130

### **Capítulo 6**

<b>A sexualidade ao serviço do amor</b> .....	139
O sexo é bom .....	140
O risco do egoísmo .....	143
Ordem e desordem .....	145
Alcançar a pureza .....	148
A sexualidade, integrada no amor total .....	149
Vínculos .....	152
Sexo entre namorados .....	153

## Capítulo 7

<b>Feridas emocionais e cura interior</b> . . . . .	167
<i>Ezer kenegdo</i> . . . . .	167
Feridas emocionais . . . . .	169
O processo de cura . . . . .	173
Namorados em processo. . . . .	177

## Capítulo 8

<b>O processo de amadurecimento dentro do Matrimónio</b>	189
O sim matrimonial é o sim a uma aventura. . . . .	190
Somos criaturas em processo . . . . .	192
Fazer e deixar-se fazer no casamento . . . . .	195
As crises no Matrimónio . . . . .	196
Construir uma casa juntos . . . . .	199
Quatro virtudes para superar as crises . . . . .	201

## Capítulo 9

<b>O Matrimónio como sacramento</b> . . . . .	211
Matrimónio natural e Matrimónio sacramental . . . . .	212
O que significa o facto de o casamento ser um sacramento? . . . . .	215
Conclusão . . . . .	227

## Capítulo 10

<b>Uma espiritualidade em casal</b> . . . . .	237
Espiritualidade em comum . . . . .	238
Igreja Doméstica . . . . .	244
Conclusão . . . . .	245