

Carta Pastoral da Conferência Episcopal Portuguesa  
**A ALEGRIA DO AMOR NO MATRIMÓNIO CRISTÃO**

***A vossa alegria seja completa (Jo 15,11)***

1. A alegria de que Jesus nos fala é completa, na medida em que deriva do amor entre Ele e o Pai, o amor que teve a sua expressão máxima, entre nós, na oferta da vida pela sua morte e ressurreição. É essa alegria que Ele oferece também ao casal cristão que se une para sempre pelo sacramento do matrimónio: uma alegria que se estende a toda a família que assim começa a formar-se e, por ela, a toda a Igreja e sociedade humana. Dela nos ocuparemos nas páginas que se seguem. Concentrar-nos-emos, para isso, na essência do matrimónio cristão. E só a partir dele abordaremos a necessidade da sua preparação e do acompanhamento nos primeiros anos de vida conjugal. Estamos, assim, em sintonia com o Papa Francisco, que nos pede “um esforço mais responsável e generoso, que consiste em apresentar as razões e os motivos para se optar pelo matrimónio e a família, de modo que as pessoas estejam melhor preparadas para responder à graça que Deus lhes oferece” (AL 35). Um pedido fundamentado na situação por que está a passar a instituição familiar.

***A família numa sociedade em mudança***

2. Os dados objetivos acerca do casamento e da família revelam-se aparentemente contraditórios a vários níveis. Por um lado, o mais comum entre nós é ainda que as crianças nasçam, cresçam e sejam educadas no seio de um contexto familiar constituído por um pai e uma mãe, com relação mais ou menos próxima com outros parentes, nomeadamente os avós. Mais ainda, a grande maioria dos jovens, quando pensa no futuro, revê-se neste modelo de família e deseja constituir uma relação estável que permita sonhar e projetar uma vida familiar saudável, harmoniosa e pacífica de modo permanente. Por isso, “devemos dar graças pela maioria das pessoas valorizar as relações familiares que querem permanecer no tempo e garantem o respeito pelo outro” (AL 38).

3. Por outro lado, não podemos ignorar o crescente número de famílias que experimentam a rotura, a separação ou o divórcio. O fracasso de um sonho de vida provoca inevitavelmente frustração e sofrimento, que atingem sobretudo os filhos, especialmente se são menores de idade. Inúmeros fatores concorrem para o fracasso de tantas famílias, como o desemprego, a emigração, os horários desencontrados de trabalho, a violência doméstica, a dependência viciante de um ou mais elementos do seio familiar ou, simplesmente, a desilusão, a desistência e o abandono de um dos cônjuges.

4. Por tudo isso, diante de uma realidade que se descobre assim tão frágil, alguns casais preferem não arriscar na celebração do matrimónio ou na constituição de uma família. Optam simplesmente por “viver juntos” ou em união de facto, convivências à experiência ou relações que não exijam um compromisso radical. A ideia do “para sempre” atemoriza e a perspetiva de “institucionalizar o amor” afigura-se desnecessária ou mesmo hostil. Vão ainda surgindo e proliferando “novas formas de família” nas suas várias versões de comunidades de vida não conjugal, famílias monoparentais, famílias reconstituídas, comunidades de vida homossexuais ou existências individuais com relações pontuais.

5. O mundo atual caracteriza-se ainda por uma população em constante movimento. Muitos milhões de pessoas encontram-se em situação precária a vários níveis. Tantos são os migrantes, os deslocados, os desterrados e os que vivem em condições abaixo do limiar de pobreza e de dignidade

humana aceitáveis. Tantos são os que procuram melhores condições de vida, os desempregados ou com empregos precários. É cada vez mais frequente que o pai ou a mãe de família se vejam obrigados a longos períodos de ausência por razões profissionais num mundo cada vez mais global, em que a família é apenas mais uma peça no xadrez das políticas económicas. Política, economia e vida social criam uma cultura que influencia fortemente o nível e o tipo de convivência familiar. Também estes fatores criam um novo tipo de mentalidade acerca do modelo de família a constituir.

6. Diante de tantas adversidades, inúmeras famílias continuam, embora com dificuldades, a viver e a testemunhar a beleza e a alegria, da fé e da proposta cristã sobre o matrimónio e a família. Por isso, “com íntima alegria e profunda consolação, a Igreja olha para as famílias que permanecem fiéis aos ensinamentos do Evangelho, agradecendo-lhes pelo testemunho que dão e encorajando-as” (AL 86), nomeadamente para que outros reconheçam a incontestável importância e o imperdível valor do matrimónio como sacramento.

## I – O matrimónio cristão

7. Segundo o evangelho de S. João, Jesus realizou o “primeiro sinal” público da sua missão no contexto de uma festa de casamento (cf. Jo 2,1-11). Maria estava lá e Jesus fora convidado, com os seus discípulos. É à luz da realidade sponsal, cume e inspiração de todas as relações entre os seres humanos, segundo a criação – “osso dos meus ossos e carne da minha carne” (Gn 2,23) – que o Evangelho exprime, de modo simbólico, a nova aliança de Deus com o seu povo e com toda a humanidade renovada em Cristo. Maria está aí presente como nova Eva e representante da primeira Aliança de Deus com Israel, mas também como Mãe e modelo da Nova Aliança e da Igreja. É ela que se apercebe que mesmo o melhor que a humanidade possa oferecer não é suficiente por si só: “Não têm vinho!”; o vinho novo, o Espírito de Deus, o dom total do amor e da vida, que brotam do coração aberto de Jesus na cruz. Com Maria, a Mãe Igreja também se dirige constantemente ao “Convidado” desta boda – de todas as bodas – para implorar o vinho novo da alegria, do amor e da vida e para recomendar aos noivos e esposos cristãos e a toda a humanidade: “Fazei tudo o que Ele vos disser!”.

8. O matrimónio é um caminho de beleza e alegria mútua em que cada um deseja e tudo faz para a felicidade do outro. Começa no namoro em que ambos se vão conhecendo e preparando uma vida na comunhão de amor. Uma vida que se vai aprofundando e crescendo até ao “livre e recíproco dom de si mesmos, que se manifesta com a ternura do afeto e, com as obras, penetra toda a sua vida; e aperfeiçoa-se e aumenta pela sua própria generosa atuação” (GS 47). As diferentes etapas da relação conjugal trazem, juntamente e até com as inevitáveis dificuldades próprias da vida, a alegria de um projeto comum. Este envolve, antes de mais, os próprios cônjuges, que vão desenvolvendo a capacidade de colocar a felicidade do outro acima dos interesses e até das necessidades próprias e descobrindo aí uma alegria nova. Mas a relação de amor conjugal transborda e abre-se à fecundidade em que os filhos são a expressão mais abundante dessa alegria. Alegria que se vai transformando numa paz em que a estabilidade e a experiência de vida permitem ir saboreando o surgir de novas gerações.

9. Isto mesmo pedimos na Bênção nupcial, depois dos noivos prometerem voluntariamente, com Cristo no coração e nos lábios, fidelidade, amor e respeito em todas as situações e por todo o tempo da sua vida:

*«Nós Vos pedimos, Senhor, que estes vossos servos (N. e N.) permaneçam unidos na fé e na observância dos mandamentos; fiéis um ao outro, sirvam de exemplo pela integridade da sua vida; fortalecidos pela sabedoria do Evangelho, deem a todos bom testemunho de Cristo; (recebam o dom*

*dos filhos, sejam pais de virtude comprovada, e possam ver os filhos dos seus filhos) e, depois de uma vida longa e feliz, alcancem o reino celeste, na companhia dos Santos».*<sup>1</sup>

### **Cristo, força do sacramento do matrimónio**

10. Com isto não ignoramos o que se passa no coração e na mente de tantos jovens a respeito do casamento, enquanto relação estável e permanente. Também ele cai dentro do âmbito das instituições frágeis: É possível assumir um compromisso para a vida? Faz sentido fundar uma realidade que, à partida e vendo o que acontece pelo mundo, parece prática e humanamente inviável? Não será mais coerente e realista simplesmente aceitar a incapacidade para uma relação conjugal que dure a vida toda?

Sabemos que estas e outras questões semelhantes inquietam muitos casais jovens cristãos e que, na hora de tomar uma decisão para toda a vida, os levam a optar, alguns na melhor das hipóteses, por uma relação em etapas: experimentam uma vida a dois, sem qualquer compromisso institucional; alguns casam civilmente; e, talvez posteriormente, em especial quando pensam em ter filhos, discernem a possibilidade de celebrar o sacramento do matrimónio. O facto de este desejo surgir tardiamente, aquando da perspectiva de ter filhos, deve-se a inúmeras causas. Mas, entre elas, encontra-se, certamente e felizmente, a nostalgia de uma fé recebida no batismo e porventura apenas latente ao longo da vida. Fé que agora, diante de tão sublime missão, como é a de dar à luz um filho e o educar, reconhece a necessidade da graça sacramental (cf. FC 68).

11. A Igreja não ignora esta realidade e, por isso, no último Sínodo sobre a Família, os bispos afirmaram: “O olhar de Cristo, cuja luz ilumina todo o homem (cf. Jo 1, 9; GS n. 22), inspira o cuidado pastoral da Igreja pelos fiéis que simplesmente vivem juntos, que contraíram matrimónio apenas civil ou são divorciados que voltaram a casar. Na perspectiva da pedagogia divina, a Igreja olha com amor para aqueles que participam de modo imperfeito na vida dela: com eles, invoca a graça da conversão; encoraja-os a fazerem o bem, a cuidarem com amor um do outro e colocarem-se ao serviço da comunidade onde vivem e trabalham. Quando a união alcança uma estabilidade notável por meio dum vínculo público – e se reveste de afeto profundo, responsabilidade pela prole, capacidade de superar as provações –, pode ser vista como uma oportunidade a encaminhar para o sacramento do matrimónio, sempre que este seja possível” (AL 78).

O sacramento do matrimónio está sempre no horizonte da proposta cristã, pois é uma riqueza que a Igreja não deixa de partilhar. Por isso, ela reafirma o convite aos jovens cristãos para se abrirem ao anúncio de amor e ternura, e para acolher a graça com que Jesus Cristo nos visita nos sacramentos.

12. Precisamente porque assumir um compromisso de absoluta fidelidade para a vida é uma empresa feliz, por ser sujeita à prova de inumeráveis dificuldades, por isso a Igreja oferece àqueles que sonham com uma vida a dois a sua mais preciosa riqueza: a graça do sacramento do matrimónio. É que “o sacramento não é uma *coisa* nem uma *força*, mas o próprio Cristo que, na realidade, vem ao encontro dos esposos cristãos com o sacramento do matrimónio. Fica com eles, dá-lhes a coragem de O seguirem, tomando sobre si a sua cruz, de se levantarem depois das quedas, de se perdoarem mutuamente, de levarem o fardo um do outro. O matrimónio cristão é um sinal que não só indica quanto Cristo amou a sua Igreja na Aliança selada na Cruz, mas torna presente esse amor na comunhão dos esposos” (AL 73).

---

<sup>1</sup> *Ritual Romano da Celebração do Matrimónio*, n. 74.

13. O sacramento do matrimônio não se reduz a um ato burocrático ou a “uma convenção social, um rito vazio ou o mero sinal externo dum compromisso. O sacramento é um dom para a santificação e a salvação” (AL 72) que a partir da sua realização torna presente na vida dos esposos o próprio Jesus com o seu amor e a sua graça. Com este sacramento – que é descrito por S. Paulo como o grande mistério, pois contém e espelha a relação de amor entre Cristo e a Igreja (Ef 5, 21-33) – Jesus Cristo entra na vida dos esposos com a sua graça e tudo é de novo possível! O que humanamente o pecado tinha tornado impossível, torna-se agora possível com a graça de Deus recebida no sacramento, pois “a Deus tudo é possível” (Mt 19, 26). Trata-se daquela graça específica que se destina “a aperfeiçoar o amor dos cônjuges”.<sup>2</sup>

14. Portanto, é normal – e porventura salutar – ter dúvidas, inquietações e hesitações diante de algo tão nobre, belo e profundo como é partilhar a vida inteira com alguém. Mas a solução não está num adiamento *sine die* do compromisso ou numa fuga à entrega total e assumida perante os outros e perante Deus. Por isso, contrariamente ao que possa parecer, assumir publicamente o casamento confere uma robustez mais sólida à relação, precisamente porque compromete, com a energia da graça de Deus, os esposos, não só entre si, mas também com os filhos, as suas famílias, os amigos, a Igreja e a sociedade. E celebrá-lo em sacramento matrimonial é acolher aquela força que só Deus pode dar, pois é a presença do próprio Cristo que encarna na vida dos esposos. O sacramento assegura que, mesmo quando vierem dúvidas ou crises, marido e mulher não estão sós. Aquele que prometeu estar sempre connosco até ao fim dos tempos (Mt 28, 20) jamais os abandonará. E o matrimônio, como compromisso indissolúvel, é presença e expressão desse amor de Deus pela humanidade: “O matrimônio é um sinal precioso, porque, quando um homem e uma mulher celebram o sacramento do matrimônio, Deus, por assim dizer, *espelha-Se* neles, imprime neles as suas características e o carácter indelével do seu amor. O matrimônio é o ícone do amor de Deus por nós. É precisamente nisto que consiste o mistério do matrimônio: dos dois esposos, Deus faz uma só existência” (AL 121).

### ***Matrimônio: a fragilidade da relação e a força do sacramento***

15. O compromisso de uma relação a dois para toda a vida mistura-se com o desejo de um amor que pede precisamente essa permanência. Um amor verdadeiro leva em si a marca da perenidade. Os bens mais preciosos tratam-se com cuidado e revestem-se da melhor proteção (cf. 1Cor 12, 22). Esta é a beleza das relações humanas bem vividas. A fragilidade própria da contingência do ser humano e das suas relações estimula a ajuda mútua e o recurso à graça divina. Assim, o sacramento do matrimônio revela que o ser humano vive em absoluta dependência da graça e da intervenção amorosa de Deus, especial e abundantemente recebida na sua celebração.

16. A força do matrimônio cresce quando os cônjuges adquirem a consciência de que os seus limites não são obstáculo à felicidade, mas oportunidade de construir em conjunto um caminho de crescimento e amadurecimento mútuo, nomeadamente através da intensificação da ajuda mútua, da coragem do perdão e da alegria da reconciliação. O amor, quando provado e testado, torna-se sempre mais forte. “Talvez a maior missão de um homem e de uma mulher no amor seja esta: a de se tornarem, um para o outro, mais homem e mais mulher. Fazer crescer é ajudar o outro a moldar-se na sua própria identidade. Por isso o amor é artesanal. O amor faz com que um espere pelo outro, exercitando aquela paciência própria de artesão, que herdou de Deus” (AL 221).

---

<sup>2</sup> *Catecismo da Igreja Católica*, n. 1641.

17. Afirmar que o matrimónio é um sacramento é, então, considerá-lo como um sinal visível e eficaz de uma graça invisível que confere um dom e uma missão. Quando um homem e uma mulher se casam na Igreja, a sua união é um sinal que vive e exprime o amor de Deus pela humanidade, o amor de Jesus Cristo pela Igreja; recebem a missão de construir um mundo mais justo através da constituição da família, mostrando com a vida de comunhão que o amor entre eles – e o amor de Deus pela humanidade do qual são sinal – pode superar todas as dificuldades e crises humanas. A esta união é conferida a graça para levar a cabo esta missão de tornar visível o amor de Deus no mundo.

Eis a grandeza do matrimónio cristão! Não consiste apenas em receber uma bênção nem é apenas a celebração do amor entre duas pessoas. É também uma missão: a de tornar Jesus Cristo presente, não só na vida de compromisso e entrega dos esposos, mas no mundo, pois sendo uma aliança que abrange toda a vida humana (cf. GS 48), ela torna Deus presente em tudo o que é humano. E daí que seja por natureza um amor perpétuo e indissolúvel, livre, uno e fecundo, como o amor de Deus pelo ser humano e o amor de Cristo pela Igreja.

### ***Amor fiel, livre e fecundo***

18. No rito do matrimónio, mais concretamente no diálogo antes do consentimento, os noivos são interrogados sobre a sua liberdade e as suas disposições de fidelidade e de aceitação e educação dos filhos: *“Viestes aqui para celebrar o vosso Matrimónio. É de vossa livre vontade e de todo o coração que pretendes fazê-lo?... Vós que seguis o caminho do Matrimónio, estais decididos a amar-vos e a respeitar-vos, ao longo de toda a vossa vida?... Estais dispostos a receber amorosamente os filhos como dom de Deus e a educá-los segundo a lei de Cristo e da sua Igreja?...”*<sup>3</sup>

O consentimento irrevogável é constituído pela liberdade, fidelidade e fecundidade:

- *Liberdade*, antes de mais, contra todas as pressões políticas, sociais ou familiares. Mas também, e principalmente, liberdade interior. Haverá maior liberdade do que amar e decidir dar-se de todo o coração a outra pessoa para toda a vida? Só alguém interiormente livre está apto a libertar-se dos seus apetites, dos seus interesses pessoais e do seu ego em função de um bem maior.
- *Fidelidade* nas grandes e nas pequenas decisões da vida quotidiana, até que a morte os separe. Não se trata só de não cometer adultério. É, mais do que isso, assumir a opção de aprofundar a relação de sintonia como quem, no mesmo barco, rema na mesma direção, descobrindo aí a felicidade.
- *Fecundidade*, primeiramente no sentido de abertura à vida biológica, de aceitação dos filhos como dom de Deus. Mas também uma fecundidade que seja abertura à vida em geral, através do serviço mútuo e aos outros, de uma missão comum, de uma casa aberta. A fecundidade exprime-se na complementaridade masculino-feminino através da linguagem do amor, que deve ser aprendida.

19. Quem se casa na Igreja, afirma diante da comunidade que:

- quer fazer da vida a dois um sinal de que tudo o que *“na alegria e na tristeza, na saúde e na doença”*<sup>4</sup> é fruto do amor e possível em Jesus Cristo;
- quer testemunhar com a sua vida de casal (projetos, atitudes, filhos...) que o amor de Deus por cada pessoa e pela humanidade é uma realidade eficaz, que transforma o mundo, e que Cristo nunca abandona a sua Igreja;

---

<sup>3</sup> *Ritual Romano da Celebração do Matrimónio*, n. 60.

<sup>4</sup> *Ritual Romano da Celebração do Matrimónio*, n. 62.

- procura, no seu compromisso, encontrar uma vida feliz, porque sinal do amor de Cristo, que, na sua expressão máxima de total oferta da vida, venceu a morte para sempre e deu o maior contributo para a construção do Reino de Deus;
- acredita que Deus, através deste sacramento, dá a força eficaz (a graça) para cumprir esse compromisso e essa missão, a força manifestada principalmente na morte e ressurreição do Seu Filho Jesus Cristo, de que vive a Igreja;
- acredita que vale realmente a pena contrair um matrimónio cristão, pelo bem que só nele se pode obter e transmitir.

## II – Preparação para o matrimónio

### **a) Preparação remota**

20. Para viver este amor fecundo, livre e indissolúvel é necessária uma preparação séria e profunda. De facto, toda a pastoral familiar que apoie os cônjuges e os ajude a dar aos filhos testemunho do verdadeiro amor cristão já os prepara remotamente para o matrimónio. A preparação para o matrimónio não pode ser algo pontual e restringido a um momento específico da vida. Antes, implica pensar uma pastoral familiar a longo prazo em que se inclua toda a catequese. “Aprender a amar alguém não é algo que se improvisa, nem pode ser o objetivo dum breve curso antes da celebração do matrimónio. Na realidade, cada pessoa prepara-se para o matrimónio desde o seu nascimento” (AL 208). Uma verdadeira educação dos filhos, que gere processos de amadurecimento da sua liberdade, de crescimento integral, de cultivo da autêntica autonomia (cf. AL 261), de aprofundamento da fé e da prática do amor cristão prepara-os para opções de vida com convicções profundas em que o compromisso e a fidelidade sejam elementos fundamentais do crescimento humano.

21. Na cultura atual, em que a sociedade insiste em estruturar-se e afirmar-se pelos direitos individuais mais do que pelo bem comum, não admira que a fidelidade a um compromisso para a vida seja vista como contra-cultural, contrária à autonomia individual.

Por isso, é nossa convicção que “tanto a pastoral pré-matrimonial como a matrimonial devem ser, antes de mais nada, uma pastoral do vínculo, na qual se ofereçam elementos que ajudem quer a amadurecer o amor quer a superar os momentos duros” (AL 211). Só assim se estruturam relações humanas duradouras e estáveis em que crianças e jovens possam crescer e ser educados num estilo de vida humanamente saudável que os ajude a serem pessoas melhores.

22. Como formar, então, os jovens para uma verdadeira liberdade interior que conduza à entrega ao outro e a uma relação de compromisso cujo o vínculo é indissolúvel? Há que testemunhar-lhes que ser livre implica comprometer-se para a fidelidade.

A liberdade não é escolher entre o bem e o mal; isso seria ainda apenas o livre arbítrio. É, sim, libertar-se de todo o mal e optar pelo bem. Por isso, aprender a não agir impulsivamente, mas saber esperar, é uma grande aprendizagem para a liberdade: “quando se educa para aprender a adiar algumas coisas e esperar o momento oportuno ensina-se o que significa ser senhor de si mesmo, autónomo face aos seus próprios impulsos” (AL 275).

Ser livre é também saber respeitar os ritmos e os espaços próprios da individualidade do outro. “Há um ponto em que o amor do casal alcança a máxima libertação e se torna um espaço de sã autonomia: quando cada um descobre que o outro não é seu, mas tem um proprietário muito mais importante, o seu único Senhor” (AL 320).

23. O amor fiel e verdadeiro exige esta liberdade: não se pode “reduzir a mera atração ou vaga afetividade” (AL 217). Amar é um ato da vontade. Não consiste apenas em gostar, mas em querer o bem do outro, mesmo quando é difícil. O amor permanece, mesmo quando a paixão se desvanece ou o gosto desaparece; porque amar tem de exprimir-se em ações. “Não é possível prometer que teremos os mesmos sentimentos durante a vida inteira; mas podemos comprometer-nos a amarmos e a viver unidos até que a morte nos separe. O amor, que nos prometemos, supera toda a emoção, sentimento ou estado de ânimo, embora possa incluí-los. É um querer-se bem mais profundo, com uma decisão do coração que envolve toda a existência” (AL 163). E essa decisão inclui certamente alegria, gozo e prazer. Mas implica também, e inevitavelmente, serviço, entrega, dor e sofrimento. Porque quem ama está disposto a sofrer: “Ninguém tem maior amor do que este: que alguém dê a vida pelos seus amigos” (Jo 15, 13). A cruz de Jesus é, por isso, a expressão maior do amor e da fonte da caridade divina no amor do casal e da família.

### ***b) Preparação próxima***

24. Toda a comunidade cristã é chamada a envolver-se mais profunda e amplamente na preparação dos noivos para o matrimónio. A experiência evidencia que, muitas vezes, a preparação imediata dos noivos é manifestamente incompleta ou muito condicionada pelas circunstâncias próprias de toda a preparação para o dia do casamento. É necessário, por isso, um empenho sério numa preparação próxima, a médio prazo.

Nesse sentido, deve-se investir numa pastoral do namoro, em que todos, catequistas, líderes de grupos de jovens, promotores vocacionais e demais agentes pastorais unam esforços e trabalhem juntos de forma a, com tempo, começar a preparação e o discernimento para o namoro, noivado e matrimónio. É urgente um novo dinamismo nas paróquias, nos movimentos e na vida da Igreja em geral, em que se promovam grupos de namorados, atividades e encontros que possam ajudar a refletir e a viver uma verdadeira preparação, para a vida matrimonial. É que “o matrimónio é uma vocação, sendo uma resposta ao chamamento específico para viver o amor conjugal como sinal imperfeito do amor entre Cristo e a Igreja. Por isso, a decisão de se casar e formar uma família deve ser fruto dum discernimento vocacional” (AL 72).

25. O matrimónio é uma vocação e a vida matrimonial é resposta concreta a um apelo de Deus. Assim, pelo discernimento, procure-se, simultaneamente, encontrar a vontade de Deus e saber qual o melhor meio de a alcançar, se o matrimónio ou outro modo de vida. Um discernimento cujo resultado já está definido à partida é um processo viciado. Quanto mais profundo e acompanhado for este tempo de crescimento, mais os jovens se disporão a responder com liberdade interior à vontade de Deus para as suas vidas e mais sólidas serão as suas decisões. Todo o acompanhamento parte “do olhar de Jesus, que olhou para as mulheres e os homens que encontrou com amor e ternura, acompanhando os seus passos com verdade, paciência e misericórdia, ao anunciar as exigências do Reino de Deus” (AL 60).

### ***c) Preparação imediata***

26. Felizmente, as estruturas familiar e eclesial contribuem para uma formação remota e um discernimento mais próximo sobre o modo de vida que melhor corresponda à vontade de Deus. E muitas pessoas decidem constituir uma família. Nesses casos, a preparação imediata não surge do nada, mas vem na continuidade natural da vida e é procurada por quem quer viver uma vida matrimonial e familiar plena de sentido e cheia de alegria.

De qualquer modo, a Igreja oferece uma preparação mais imediata com nova vitalidade. O Papa Francisco enuncia o conteúdo do itinerário, a percorrer pelos noivos: “Não se trata de lhes ministrar

o Catecismo inteiro nem de os saturar com demasiados temas. Interessa mais a qualidade do que a quantidade, devendo-se dar prioridade – juntamente com um renovado anúncio do *kerygma* – àqueles conteúdos que, comunicados de forma atraente e cordial, os ajudem a comprometer-se num percurso da vida toda. Trata-se duma espécie de «iniciação» ao sacramento do matrimónio, que lhes forneça os elementos necessários para poderem recebê-lo com as melhores disposições e iniciar com uma certa solidez a vida familiar” (AL 207).

27. A preparação dos noivos deve primeiramente sublinhar a beleza do matrimónio como autêntica vocação que conduz à felicidade mútua. Mas deve também alertar para a possibilidade de o deslumbramento ou a paixão inicial tenderem a relativizar dificuldades ou divergências que, nalguns casos, podem revelar autênticas incompatibilidades. “Os noivos deveriam ser incentivados e ajudados a poderem expressar o que cada um espera dum eventual matrimónio, a sua maneira de entender o que é o amor e o compromisso, aquilo que se deseja do outro, o tipo de vida em comum que se quer projetar. Estes diálogos podem ajudar a ver que, na realidade, os pontos de contacto são escassos e que a mera atração mútua não será suficiente para sustentar a união” (AL 209). A decisão de partilhar a vida inteira com outra pessoa também “implica aceitar com vontade firme a possibilidade de enfrentar algumas renúncias, momentos difíceis e situações de conflito, e a sólida decisão de preparar-se para isso” (AL 210).

Assim, uma apropriada preparação para o matrimónio deverá conduzir os noivos a:

- a) saber avaliar a maturidade afetiva, psicológica e espiritual, própria e do outro;
- b) saber avaliar a própria relação, nos seus pontos fortes e fracos, bem como prever possíveis consequências decorrentes desses pontos;
- c) delinear um projeto de vida familiar: princípios orientadores, valores “inegociáveis” e metas a alcançar enquanto família;
- d) uma metodologia para uma maior maturidade familiar: momentos de paragem para avaliar e lançar para o futuro. Só assim é possível “detetar os sinais de perigo que poderá apresentar a relação, para se encontrar os meios que permitam enfrentá-los com bom êxito” (AL 210);
- e) elaborar “estratégias” de gestão e superação de conflitos;
- f) descobrir a comunidade cristã como lugar onde a família se pode pôr ao serviço dos outros, pode procurar ajuda para as suas necessidades e crises e ganha profundo sentido a celebração de diferentes situações familiares e comunitárias;
- g) aprofundar o conhecimento da doutrina da Igreja sobre o sacramento: as propriedades e os fins próprios do matrimónio, nomeadamente o vínculo de unidade indissolúvel, bem como as condições *sine qua non* para a validade do sacramento, isto é, liberdade, fidelidade e fecundidade. Tudo na perspetiva da construção de uma verdadeira felicidade.

28. Finalmente, deve-se sublinhar o carácter gradual e crescente da vida matrimonial. A celebração do matrimónio não é uma meta, mas um ponto de partida: que “os noivos não considerem o matrimónio como o fim do caminho, mas o assumam como uma vocação que os lança para diante, com a decisão firme e realista de atravessarem juntos todas as provações e momentos difíceis” (AL 211).

29. Depois de insistir que “as famílias cristãs são, pela graça do sacramento nupcial, os sujeitos principais da pastoral familiar” (AL 200), o Papa Francisco sublinha que “a principal contribuição para a pastoral familiar é oferecida pela paróquia, que é uma família de famílias, onde se harmonizam os contributos das pequenas comunidades, movimentos e associações eclesiais” (AL 202). Mas esta pastoral não se pode limitar a um anúncio puramente teórico e desligado dos problemas reais das pessoas, pelo que é urgente uma autêntica conversão missionária de modo “a

encarnar as propostas pastorais nas situações reais e nas preocupações concretas das famílias” (AL 204).

Refira-se a este propósito a grande contribuição dos Centros de Preparação para o Matrimónio (CPM) em Portugal. A sua metodologia parte da experiência de cada casal, que é preparada, partilhada e refletida em grupos de pessoas que se preparam para o matrimónio. Entretanto, têm surgido outras propostas de preparação para o matrimónio que, com grande criatividade, adaptam a mesma metodologia de partilha de experiências em encontros de fim de semana. O mesmo se espera das comunidades locais e diferentes movimentos eclesiais: que insistam numa pastoral familiar que envolva as próprias famílias cristãs como agentes e não apenas recetores da mesma.

### **III – Acompanhamento dos casais jovens**

#### ***Do sonho à beleza da realidade***

30. Os primeiros anos de vida conjugal trazem, além de grandes alegrias, algumas dificuldades. Os sonhos próprios de quem se casa vão descendo à vida concreta e é necessário estar preparado para assumir a verdade de que “a realidade é superior à ideia” (EG 231). É, por isso, necessário acompanhar os casais nesta descida à vida real e ajudá-los a “pôr de lado as ilusões e aceitar o casamento como é: inacabado, chamado a crescer, a caminho”. Longe de ser uma desilusão, este facto permite aos esposos tornarem-se “protagonistas, senhores da sua própria história e criadores de um projeto que deve ser levado para a frente conjuntamente” (AL 218).

31. Numa época em que o sentimento e o imediatismo imperam como critérios de vida, torna-se essencial formar para o verdadeiro amor. Como foi atrás referido, mais do que um sentimento, o amor é uma opção que conduz à ação (cf. AL 94). Os esposos não se podem prometer que vão sentir sempre um grande e caloroso afeto um pelo outro todos os dias das suas vidas. Mas podem prometer amar-se mutuamente até ao fim. O sentimento é de uma ordem mais superficial, ao passo que o amor é da ordem da vontade e permanece para além e até mesmo contra todos os obstáculos que a vida possa trazer. Em última instância, um casamento dura porque os esposos decidem que dure.

Por tudo isso, “torna-se indispensável o acompanhamento dos esposos nos primeiros anos de vida matrimonial para enriquecer e aprofundar a decisão consciente e livre de se pertencerem e amarem até ao fim” (AL 217).

#### ***O amor fiel supera o medo***

32. A liberdade no tempo implica a fidelidade e é na fidelidade dos pequenos momentos da vida que a vida a dois se constrói. Neste caminho de amadurecimento do amor mútuo e da liberdade, deve cada paróquia, movimento ou associação de fiéis socorrer-se de todos os meios humanos possíveis e pensar em atividades que possam e devam ser levadas a cabo para apoiar e reavivar as famílias. O Papa Francisco propõe diversos exemplos: reuniões de casais, retiros, conferências de especialistas sobre problemáticas da vida conjugal e familiar, agentes pastorais preparados para falar com os casais acerca das suas dificuldades e aspirações, consultas sobre situações familiares desfavoráveis (dependências, infidelidade, violência familiar), espaços de espiritualidade, escolas de formação para pais, etc. (cf. AL 229). Sabemos que não é possível fazer tudo em todos os lugares. Mas é possível organizar-se para que a oferta de instrumentos de pastoral familiar seja mais efetiva e eficaz.

### ***Comunicação: principal fator humano na relação***

33. Numerosos estudos referem que os casais felizes se distinguem dos infelizes pelo modo como vivem a sua relação em áreas cruciais. Eis algumas: relacionamento ao nível sexual, atividades de lazer, relação com a família e amigos, situação financeira e gestão das economias, modos de viver a fé. Mas, na prática, há um fator base que pode tornar uma relação feliz ou infeliz: a comunicação ou a falta dela.

34. Frequentemente, os esposos assumem que se conhecem perfeitamente e a comunicação vai diminuindo. Enquanto namoram, a conversa flui em torno ao mútuo conhecimento. Mas, depois de casados, e à medida que o tempo avança, as conversas correm o perigo de se tornarem meramente funcionais, para resolver questões do quotidiano. Esta tendência aumenta quando surgem os filhos, que se tornam o centro da vida familiar, e escasseia o tempo para a partilha em casal. Os dias gastam-se entre emprego, cuidado dos filhos e gestão de cansaços. Não se fazem perguntas, não se partilham sentimentos, não há interesse real pelo dia do outro nem disponibilidade interior e capacidade para o escutar.

35. Comunicação e intimidade estão fortemente interligadas. E há casais com dificuldades na sua relação, porque não conseguem comunicar. Sem diálogo, sorrisos, expressões de carinho ou contacto físico, não há troca de sentimentos, não se transmite ao cônjuge o que realmente se deseja, não se discutem assuntos nem se resolvem problemas e surgem comentários a rebaixar o outro.

Há que distinguir três tipos de comunicação:

- *passiva*, que se caracteriza pela dificuldade de expor ideias e pensamentos, mas especialmente sentimentos, emoções e desejos. Pode provir de insegurança ou baixa autoestima e é tipicamente usada por quem evita magoar o outro ou ser criticado.
- *agressiva*, com expressões ressentidas ou acusatórias (ou silêncios e amuos prolongados e ostensivos), concentração nas características negativas do outro e não na situação ou assunto sobre o qual se tenta comunicar;
- *assertiva*, com as pessoas a expressarem-se de forma livre, não defensiva nem ofensiva, mas direta e claramente, de forma positiva e no respeito pelos momentos de uso da palavra e de escuta do outro.

Por vezes, encontrar o modo justo de comunicar pode demorar anos. Mas desistir não é opção. É frequente haver casais que vão deixando de se falar para evitar conflitos ou, por tentativas falhadas, de comunicar bem sobre determinadas situações, desacordos ou assuntos que causam polémica na vida familiar. É por isso essencial que os casais, desde o início da vida em conjunto, se vão habituando a pedir ajuda a casais mais experientes ou mesmo a profissionais. E é importante que as comunidades ofereçam cursos, ações de formação e acompanhamento pessoal nesta matéria.

36. Na relação, há que criar, desde cedo, espaço para cada um exprimir o que pensa e sente e para escutar atentamente o outro. Investir numa comunicação clara, íntima e atenta é uma base sólida e robusta para sustentar eficazmente a relação. Evita vitimizações, mal-entendidos, assuntos tabus, silêncios impostos ou conversas proibidas. É verdade que, mesmo assim, haverá conflitos. Mas será mais fácil superá-los, se ambos se habituaram a comunicar bem um com o outro.

## ***Superação de conflitos***

37. Mais do que os problemas em si mesmos, o modo como lidamos com eles pode ser o verdadeiro problema. O conflito é inevitável nas relações humanas. E quanto mais próxima é a relação, maior a probabilidade de conflito, por serem mais frequentes as ocasiões para se revelarem e acentuarem as diferenças de cada um. O conflito em si não compromete inevitavelmente o amor. Quando bem vivido e superado, pode até contribuir para uma maior proximidade e intimidade no casal. Para isso é importante que, nos primeiros anos, se proporcionem aos casais ferramentas concretas de superação de conflitos. Caso contrário, a vida em casal pode perder vitalidade.

38. Os conflitos são feridas psicológicas que afetam a vida do casal, tal como as feridas do corpo que, se forem superficiais, podem sarar com o passar do tempo. Se forem profundas, requerem cuidados especiais para que possam cicatrizar de dentro para fora. E um conflito não resolvido será como uma ferida mal curada, que sangra quando se lhe toca. Tempo e paciência são dois elementos necessários, mas não suficientes, porque a cicatrização exige cuidados apropriados.

A solução dos conflitos é essencial para a estabilidade do matrimônio. Alcança-se pela razão e não pela emoção. Por isso, importa que passe o tempo suficiente para que, baixando a tensão inicial, a razão se possa sobrepor à emoção. A partir daí, exige-se de ambas as partes coragem para reiniciar a comunicação, humildade para reconhecer a culpa, perdão para desculpar a ofensa, amor para acolher o outro. A comunicação interpessoal é o ingrediente indispensável para resolver os conflitos. Por isso, se os cônjuges sozinhos não conseguem restabelecê-la, peça-se a ajuda de um casal experiente ou de uma pessoa devidamente preparada.

39. Se, porventura, apesar do sofrimento e dos esforços feitos para a reconciliação, a complexidade da situação tornar inevitável o fracasso do matrimônio, é importante saber que o caminho da Igreja continua a ser o caminho de Jesus, o caminho do acolhimento, da misericórdia e da integração. Assim, enquanto batizados e membros da Igreja, não devem considerar-se condenados ou separados da mesma Igreja. Através de um discernimento pessoal e pastoral em cada caso e dando espaço à consciência de cada um, os interessados devem ser ajudados a encontrar a sua própria maneira de participar na comunidade eclesial, segundo as orientações da Exortação Apostólica *Amoris Laetitia* e do Bispo diocesano.

40. A oração pessoal, e também em casal e em família, é central na família cristã. Alguém que, na intimidade do seu coração, sabe agradecer o seu matrimônio ou partilhar com o Senhor alguma dificuldade na relação com o cônjuge, toma mais consciência da presença da graça sacramental na vida do casal. No diálogo com Deus reconhecem-se, tanto as dificuldades e os erros, como as alegrias da vida matrimonial; cresce a humildade para pedir perdão e ganham-se forças para perdoar e aprofundar-se a relação.

41. As paróquias, os movimentos e outras instituições da Igreja e casais mais amadurecidos são chamados a apoiar os casais cristãos, especialmente quando surgem crises. Através do seu testemunho experiente e, quando necessário, de ajudas especializadas é possível recordar que o casamento é uma tarefa a dois que implica ultrapassar obstáculos, e que uma crise pode ser uma oportunidade para recomeçar e renovar a mútua entrega e fidelidade.

## ***Contributo da espiritualidade conjugal e familiar***

42. A vida espiritual de um casal ou de uma família pode adquirir várias fisionomias e modos de expressão. Nela se incluem a oração em casal e em família, a escuta da Palavra de Deus, a participação na celebração dos sacramentos, os atos devocionais, a formação contínua, etc. É uma dimensão de crucial importância para a vida da família, já que “a oração em família é um meio

privilegiado para exprimir e reforçar a fé pascal” e “atinge o seu ponto culminante ao participarem juntos na Eucaristia, sobretudo no contexto do descanso dominical” (AL 318). Mas também promove e reforça a união: família que reza unida, mantém-se unida. Promover momentos de oração em casal e em família conduz a uma tomada de consciência de que ninguém está só e que estão unidos precisamente no que mais importa: em Deus.

Contudo, rezar em casal ou em família não serve apenas à unidade dos seus membros. É pela oração que nos abrimos a uma família maior e experimentamos a comunhão com a comunidade cristã e a fraternidade com a humanidade criada por Deus. Aí “aprendemos a amar, a perdoar, a ser generosos e disponíveis e não fechados e egoístas. Aprendemos a ir além das nossas próprias necessidades, para encontrar outras pessoas e partilhar as nossas vidas com elas. Por isso é tão importante rezar como família.”<sup>5</sup>

43. A vida é, toda ela, chamada a ser espiritual, enquanto experiência quotidiana vivida segundo o Espírito de Deus. “Na família, é necessário usar três palavras: com licença, obrigado, desculpa. Três palavras-chave. Quando numa família não somos invasores e pedimos «com licença», quando na família não somos egoístas e aprendemos a dizer «obrigado», e quando na família nos damos conta de que fizemos algo incorreto e pedimos «desculpa», nessa família existe paz e alegria. Não sejamos mesquinhos no uso destas palavras, sejamos generosos repetindo-as dia a dia, porque pesam certos silêncios, às vezes mesmo em família, entre marido e mulher, entre pais e filhos, entre irmãos. Pelo contrário, as palavras adequadas, ditas no momento certo, protegem e alimentam o amor dia após dia” (AL 133).

44. É nestas opções que os princípios fundantes e os valores principais da vida familiar ganham forma. Viver segundo um amor de entrega total, sacrificar-se pelo outro com alegria, reconhecer que o prazer deve ser celebrado mas não idolatrado, acolher que somos criados não para nós próprios e para os nossos interesses individuais, mas para um bem maior, tomar consciência da necessidade de construir o Reino de justiça e paz através da partilha dos bens são valores que oferecem ao amor conjugal e familiar um sentido profundamente espiritual. Uma espiritualidade conjugal e familiar cristã consiste, não em atividades especiais, mas numa vivência do quotidiano, aprofundando a relação com Deus na oração e deixando que ela informe as decisões e os gestos que transbordam para a vida do mundo.

45. Não podemos terminar sem nos congratularmos com tantas famílias em que esta espiritualidade é cultivada e vivida entre marido e esposa, entre pais e filhos, e entre casais e famílias cristãs. Para isso contribui a pastoral familiar nas paróquias, vigararias, arceprestados, ouvidorias e dioceses, assim como os movimentos de espiritualidade conjugal e familiar, a quem agradecemos o precioso contributo para a descoberta da beleza e da alegria do amor no matrimónio cristão. São, cada um à sua maneira, uma das maiores graças que Deus tem vindo a conceder à sua Igreja, por transmitirem o seu amor de Pai ao mundo em que vivemos, mostrando que vale a pena procurar esse amor no vínculo que o sacramento do matrimónio proporciona, como expressão e veículo do incondicional e fecundo amor de Cristo pela sua Igreja e meio privilegiado de o transmitir ao mundo.

46. Maria, que acolheu com alegria e confiança a missão de esposa e mãe e em união com São José seu esposo cuidou do crescimento harmonioso de Jesus em todas as dimensões, acompanhe com a sua graça e proteção os jovens e os casais do nosso tempo, para que descubram e testemunhem a alegria e o encanto do amor do matrimónio.

*Fátima, 2 de maio de 2019*

---

<sup>5</sup> PAPA FRANCISCO, *Discurso no Encontro das Famílias*. Manila, 16 de janeiro de 2015.