



SEMANA
NACIONAL DA
FAMÍLIA 2026

CURAR O AMOR: REAPRENDER A AMAR NO SACRAMENTO DO MATRIMÔNIO

Reflexão para a Semana Nacional da Família – 2026

**Paróquia Sagrado Coração de Jesus – Brooklin
Diocese de Santo Amaro**

Todo amor conjugal, mesmo vivido com fé, serenidade e fidelidade, precisa ser cuidado. O amor não é uma realidade pronta e acabada, nem permanece vivo somente pela força dos sentimentos. Ele é um dom de Deus e, ao mesmo tempo, uma vocação que precisa ser acolhida, cultivada e renovada ao longo de toda a vida.

Padre Henri Caffarel, grande mestre da espiritualidade conjugal, compreendeu profundamente essa verdade. Para ele, o casamento cristão não é apenas a união de duas pessoas que desejam construir uma vida em comum. É um caminho de santidade no qual os esposos são chamados a aprender, todos os dias, a amar com o próprio amor de Cristo.

Por isso, curar o amor não significa apenas recuperar um casamento em crise. Significa também preservá-lo da rotina, da indiferença, da pressa, do silêncio e da acomodação. Mesmo um casal unido pode deixar de prestar atenção um no outro, dividir a mesma casa e as mesmas responsabilidades, mas já não compartilhar o que vive no coração.

Muitas vezes, o amor vai se enfraquecendo nas pequenas omissões: uma palavra de carinho que deixou de ser dita, uma gratidão que não foi manifestada, uma conversa sempre adiada, uma mágoa guardada ou a impressão de que o outro já sabe tudo aquilo que sentimos.

“É preciso querer ver”

Padre Caffarel apresenta a lucidez como o primeiro passo para a renovação do amor:

“É preciso querer ver.”

Ver com verdade não significa procurar defeitos ou encontrar culpados. Significa contemplar a vida conjugal com gratidão e sinceridade: reconhecer o que já floresceu, agradecer o caminho percorrido e perceber aquilo que ainda precisa crescer.

O olhar cristão sobre o casamento não é de acusação ou desânimo, mas de esperança. Deus não revela nossas fragilidades para nos condenar, e sim para nos conduzir a uma comunhão mais profunda. Essa lucidez começa quando cada esposo deixa de perguntar somente o que o outro precisa mudar e se coloca diante de Deus:

O que precisa mudar em mim para que eu ame melhor?

A renovação do matrimônio começa no próprio coração. Cada um é chamado a rever seu modo de falar, escutar, compreender, servir e perdoar. Não podemos transformar o cônjuge em responsável por toda dificuldade, nem esperar que ele dê sozinho o primeiro passo. O amor cristão começa quando alguém decide amar primeiro.

O perdão que reconstrói a comunhão

Jesus ensina que devemos perdoar “não até sete vezes, mas até setenta vezes sete” (Mt 18,22). No casamento, esse perdão é vivido principalmente nas pequenas escolhas de cada dia.

Perdoar é não permitir que uma palavra impensada se transforme em ressentimento permanente. É saber pedir desculpas, reconhecer os próprios erros, renunciar à necessidade de ter sempre razão e não utilizar antigas feridas como armas em novas discussões.

O perdão não significa fingir que nada aconteceu, aceitar injustiças ou esconder problemas que precisam ser enfrentados. Significa buscar a verdade sem destruir a comunhão e permitir que a misericórdia seja maior do que a ofensa. A reconciliação entre os esposos é construída quando o coração permanece aberto ao recomeço.

“É necessário amar”

Padre Caffarel insiste:

“É necessário amar.”

Amar é mais do que experimentar um sentimento agradável. É desejar concretamente o bem, a felicidade e a santidade da pessoa amada. É interessar-se por suas alegrias, preocupações, projetos, cansaços e necessidades. O amor precisa tornar-se palavra, gesto, presença e serviço.

Com o passar dos anos, os esposos podem imaginar que já não precisam dizer que se amam ou agradecer um ao outro. Entretanto, a admiração, a ternura e a gratidão continuam essenciais. O outro precisa saber que é visto, valorizado e amado.

O Salmo 8 proclama: “Que é o homem, para vos lembrardes dele, o filho do homem, para dele cuidardes?” (Sl 8,5). Se Deus contempla cada pessoa com tamanha dignidade e cuidado, também marido e mulher são chamados a olhar um para o outro com respeito e reverência.

O cônjuge não é uma propriedade, um instrumento para satisfazer necessidades nem alguém obrigado a corresponder a todas as nossas expectativas. É uma pessoa criada e amada por Deus. Mesmo depois de muitos anos, ninguém conhece completamente aquele que ama. Cada etapa da vida traz mudanças, amadurecimentos, perdas, descobertas e novas necessidades. Amar é continuar interessado na pessoa que o outro está se tornando.

Romper o muro do silêncio

Padre Caffarel adverte:

“Um muro de silêncio separa muito mais do que mares ou continentes.”

Existem silêncios bons, que respeitam, acolhem e acompanham. Mas existem também silêncios que escondem mágoas, medos e distâncias. O diálogo conjugal não pode se limitar aos filhos, às contas, à casa, ao trabalho e aos compromissos. Os esposos precisam partilhar também sua vida interior: aquilo que os alegra, preocupa, fere, assusta e sustenta.

Conversar verdadeiramente exige tempo, humildade e disposição para escutar. Não basta esperar a própria vez de falar ou preparar uma defesa enquanto o outro se expressa. Escutar é acolher a experiência do cônjuge, mesmo quando não conseguimos compreendê-la imediatamente. O diálogo vivido diante de Deus não é um tribunal, mas o encontro de duas pessoas que desejam proteger a aliança recebida.

Uma aliança habitada por Cristo

A grande esperança do casal cristão está no sacramento do Matrimônio. Ele não é apenas uma cerimônia religiosa celebrada no início da vida conjugal. É uma aliança permanente na qual Cristo vem ao encontro dos esposos, permanece com eles e os sustenta com sua graça.

São Paulo apresenta o amor de Cristo pela Igreja como a grande referência para o amor conjugal: “Maridos, amai as vossas mulheres, como Cristo amou a Igreja e se entregou por ela” (Ef 5,25).

Cristo não permanece apenas como testemunha externa do casamento. Ele habita a aliança dos esposos. O amor humano, com todas as suas riquezas e limitações, é assumido, purificado e fortalecido pela graça.

O Catecismo da Igreja Católica ensina que a graça própria do sacramento se destina a aperfeiçoar o amor dos cônjuges e fortalecer sua unidade indissolúvel. Cristo permanece com os esposos, dá-lhes força para se perdoarem, carregarem juntos seus fardos e se amarem com um amor fiel, delicado e fecundo.

A graça sacramental não age de maneira mágica. Ela pede a cooperação dos esposos e não substitui o diálogo, o esforço, a responsabilidade e a conversão pessoal. A graça age quando marido e mulher escolhem perdoar, conversar, servir, permanecer fiéis e recomeçar. Cada gesto de comunhão permite que a graça recebida no dia do casamento continue produzindo frutos.

A espiritualidade própria dos esposos

O matrimônio possui uma verdadeira espiritualidade. Marido e mulher não caminham para Deus apenas individualmente: são chamados a ajudar um ao outro a alcançar a santidade.

A oração conjugal é uma expressão concreta dessa vocação. Não precisa ser longa ou complicada. Pode ser um salmo, uma dezena do Rosário, a leitura do Evangelho, uma oração espontânea ou uma simples ação de graças. O essencial é que os esposos aprendam a colocar diante de Deus sua vida, seus filhos, suas decisões, alegrias e dificuldades.

A Eucaristia ocupa o centro dessa espiritualidade. Nela, os esposos contemplam Cristo que se entrega inteiramente por amor. Diante do Corpo entregue e do Sangue derramado, aprendem que amar é doar-se, permanecer, servir e dar a vida.

Também o sacramento da Reconciliação é fonte de renovação conjugal. Quem se deixa reconciliar com Deus torna-se mais capaz de reconhecer os próprios pecados, pedir perdão e oferecer misericórdia.

A santidade das pequenas escolhas

A santidade conjugal é construída, principalmente, na simplicidade da vida cotidiana: acolher o cansaço do outro, dividir responsabilidades, falar com respeito, preservar a ternura, reservar tempo para o casal, cuidar da intimidade e permanecer fiel à promessa feita diante de Deus.

Não são apenas os grandes gestos que sustentam o casamento. Muitas vezes, uma palavra de gratidão, uma escuta atenta, um abraço, uma refeição sem pressa ou uma oração feita juntos renovam profundamente a comunhão.

Com o passar dos anos, o amor não precisa diminuir. Ele pode tornar-se mais sereno, profundo e fecundo. A paixão dos primeiros tempos pode amadurecer em amizade, ternura, companheirismo, confiança e comunhão espiritual.

Reaprender a amar

Reaprender a amar é voltar continuamente a Cristo e perguntar:

Como Ele ama? Como Ele escuta? Como Ele perdoa? Como Ele serve?

O casal cristão não é chamado a viver uma perfeição sem dificuldades, mas a permitir que Cristo transforme, pouco a pouco, sua maneira de amar.

Talvez o passo necessário seja simples: retomar uma conversa, pedir perdão, manifestar gratidão, reservar um tempo para o casal, voltar a rezar juntos ou procurar ajuda quando já não conseguem caminhar sozinhos.

Curar o amor é permitir que Cristo renove a aliança a partir de dentro. É compreender que o matrimônio não é apenas um amor que deve ser conservado, mas um mistério que precisa ser continuamente aprofundado.

Sustentados pela graça do sacramento, os esposos podem renovar diariamente a escolha feita diante de Deus:

“Eu continuo escolhendo você. Quero continuar aprendendo a amar você e caminhar ao seu lado, na presença do Senhor.”

FONTE PRINCIPAL

EQUIPES DE NOSSA SENHORA. *O Amor é muito mais que o amor: textos do Padre Henri Caffarel. Tema de Estudo 2026. Capítulo 5: “Curar o amor”. Equipe Responsável Internacional e Super-Região Brasil.*

REFERÊNCIAS BÍBLICAS E DOUTRINAIS

- Sagrada Escritura: Salmo 8,5; Mateus 18,22; João 13,1; Efésios 5,21-32.
- Catecismo da Igreja Católica, números 1601-1666, especialmente 1641-1642.
- SÃO JOÃO PAULO II. Familiaris Consortio, especialmente números 11-13, 18-19 e 56.