

Sexualidade e Espiritualidade

CONJUGAL

Um convite ao diálogo

Testemunho



Sexualidade e Espiritualidade

CONJUGAL

Um convite ao diálogo

Índice

Capítulo	Tema
	Introdução
1	A sexualidade, um presente de Deus
2	Homem e mulher: diferentes e iguais
3	A linguagem da sexualidade: a ternura
4	A sexualidade envolve todo o nosso ser
5	A sexualidade nos faz fecundos
6	Eduquemo-nos, para educar
7	Jesus e a sexualidade
8	Nas crises....."Busquemos juntos"
9	O perdão faz possível a ternura
10	Cultivemos nossa sexualidade!
11	Redescobrir nosso amor
12	EPÍLOGO: testemunhos

DA ESPANHA

Antes de mais nada, quero dizer que, em nossos encontros sexuais e nos preâmbulos, o diálogo e a comunicação estão muito presentes, e que gostamos de fazer sempre um balanço depois de nossos encontros.

Em primeiro lugar, gostaria de pedir perdão ao meu cônjuge, pelas vezes que me entrego a ele e não sou capaz de lhe dar o máximo prazer, porque me concentro mais no meu prazer e desfruto.

Considero-me uma pessoa simples, que não necessita de “atuações excepcionais”, como as que aparecem nos filmes. Minha curiosidade não vai nessa direção. Nossos encontros são, em sua maioria, motivados por um desejo de dar um desfecho ao que vivemos durante o dia, e satisfazer uma necessidade de prazer mútuo. Mas faço questão de dizer, porque isso é o que sinto, que nunca me senti humilhada, utilizada ou usada... pelo contrário, sinto-me mimada, querida, protegida, e tenho visto meu marido preso a mim, procurado satisfazer nossos desejos mútuos. Geralmente, é algo sempre conversado e de mútuo acordo. Diria que nesses momentos falta a espontaneidade do noivado ou dos primeiros anos, mas sei que essa falta de encantamento ou entusiasmo transformou-se em ternura e na precisão de um estar sempre ligado ao outro. Nossos sentimentos afloram à flor da

pele, e os encontros nos provam que continuam sendo muito prazerosos para os dois, que nos sentimos plenos e satisfeitos depois de os viver. As demonstrações de afeto são algo do dia a dia e, embora os encontros sexuais não sejam tão frequentes como no princípio, atualmente nos preenchem sobejamente.

DÁ COLÔMBIA

Casamos muito jovens e loucamente apaixonados, sem nenhuma consciência do que significava o Sacramento do matrimônio. Iniciamos nossa vida em comum cheios de ilusões e projetos. Com o tempo, chegaram os filhos, completando nossa felicidade. A vida transcorria entre os compromissos de trabalho, familiares e sociais. Os filhos requeriam muito de nossa energia e de nosso tempo, mas isso não nos impedia de desfrutar de nosso amor, que nos mantinha encantados e vibrantes de paixão.

Tivemos a sorte de conhecer as Equipes de Nossa Senhora; suas reuniões e seus encontros deram um novo ar à nossa relação, começamos a encontrar-nos com Deus de maneira diferente e a relacionar-nos com casais e sacerdotes, que deram à nossa vida um toque mais transcendental, criando uma comunidade de apoio; mas, chegaram, também, as dificuldades e problemas:

O estresse no trabalho, as tensões e pressões de uma sociedade que requeria muita energia e muito dinheiro, para poder cobrir as exigências das excursões dos filhos no colégio, os compromissos sociais, os altos e baixos na parte acadêmica de algum deles, que ocasionavam atrito em nossas relações; dificuldades econômicas estressantes. A adolescência dos meninos ocasionava muita atividade e alegria no lar, com a casa cheia de garotos, com planos, com festas, mas, também, com momentos tensos, com preocupações por um e por outro. Os namoros, as bebidas nas

festas, as tentações sempre presentes e latentes, somados às enfermidades de nossos pais, que nos solicitavam tempo e dedicação.

E o estresse cotidiano foi desgastando nossa relação e, quando menos esperamos, encontramos-nos cansados, tensos e aborrecidos; a rotina instaurou-se em nosso lar.

Havíamos perdido a esperança. Muitas noites nos encontrávamos sós, porque nossos filhos estavam em suas festas e nós silenciosos, sem muito o que dizer. Para onde se haviam ido os sonhos, os planos? Começamos, inclusive, a notar que nos falávamos bruscamente, nos censurávamos por assuntos sem importância. O encanto inicial havia-se perdido. Estávamos condenados a seguir nessa melancólica inércia, que nos submergia em uma profunda desmotivação, ou nos atrevíamos a parar, para tentar compreender nossa situação, e fazer o máximo esforço para mudar? Pertencíamos a um Movimento de espiritualidade conjugal, contávamos com todos os pontos de esforço a nosso alcance, acreditávamos profundamente em Deus... tínhamos tudo.

A mudança iniciou-se com a oração pessoal e conjugal, para que nosso Bom Deus estivesse presente em todo esse processo de renovação, e um dia nos atrevemos, com muito esforço, a fazer o Dever de Sentar-se na presença do Senhor, abrindo nosso coração; expressando sinceramente nossos desencantos, nossas censuras, solicitando generosa e humildemente do outro nossas necessidades. E uma delas era o desejo de

voltar a aproximar-nos fisicamente, voltar a refugiar-nos nos braços um do outro, voltar a sentir a admiração e a graça dos primeiros tempos. Tivemos de nos desarmar e mudar nossos pensamentos com respeito ao outro; recordar os velhos tempos, retomar gostos já esquecidos, como sair a caminhar de mãos dadas, dançar na sala de casa ouvindo nossa música preferida, pegar uma garrafa de vinho e brindar pela vida. Abraçar-nos sem motivo, expressar de viva voz frases já esquecidas, como: gosto de você, amo você, preciso de você, e, que surpresa, a magia retornou... rompemos o gelo. Entendemos que o Senhor age sempre e, quando o solicitamos, compreendemos que tudo está em nossa mente. "E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos, renovando a vossa mente, afim de poderdes discernir qual é a vontade de Deus, o que é bom, agradável e perfeito" (Romanos 12, 2).

A forma de pensar determina nossos sentimentos, e esses sentimentos estabelecem nossa forma de atuar. Começar a pensar no outro de uma forma positiva e alegre, admirando-o por todos seus esforços e seus sucessos, redescobrimo o encanto que nos uniu, agradecendo sua presença, sua companhia, fez com que nas noites aproveitássemos a ausência dos filhos, para nos

entregar um ao outro sem temor, sem distrações, com total autenticidade e no momento presente. Já se passaram muitos anos depois desses acontecimentos; nossos filhos saíram de casa, casaram-se, fizeram suas vidas, e nós estamos aqui, com muitos anos e com algumas indisposições de saúde, mas felizes, desfrutando-nos, amando-nos, seguramente menos apaixonadamente, porém com mais ternura e com mais amor. Queremos pensar que, quando algum dos dois faltar, o que vai acontecer... o outro pensará que foi muito bom, desfrutamos os momentos e não os desperdiçamos, fizemos o que Deus viu desde o princípio: "Deus viu, que era bom".

DA FRANÇA

DENISE:

Casamo-nos aos vinte e três anos, desejando construir nosso casamento sobre os valores de nossa educação cristã. Juntos descobrimos, com alegria e generosidade, a sexualidade, o diálogo cotidiano, o prazer do dom recíproco de nosso corpo. Dois anos mais tarde, tínhamos dois filhos. Tive de deixar de trabalhar, sufocada pelas mamadeiras e fraldas! Logo, cansada e centrada sobre meu papel de mãe, fugia da relação conjugal, rejeitando mesmo qualquer carícia, por medo de uma nova gravidez. Queria profundamente a Henri, mas minha angústia era muito forte, para ceder a seus múltiplos desejos. Sofria, chorava a sós, fechando-me no silêncio.

HENRI

Conhecemos um princípio de matrimônio muito feliz, descobrindo-nos um ao outro na alegria. Logo, porém, a atitude de Denise mudou. Quando eu voltava para casa, depois de alguns dias de ausência, devido a minha profissão, encontrava, por certo, uma mãe dedicada a seu lar, mas não aquela esposa atraente e amável a quem conhecia. Não entendia aquela mudança; tanto aquela falta de diálogo como aquela negação das relações íntimas pesavam-me muitíssimo. Eu ficava irritado e multiplicavam-se as discussões sobre ninharias da vida cotidiana. Já não sentia prazer em voltar para casa.

Um sacerdote, em quem confiava, sugeriu-me sair de férias, por alguns dias, com Denise, deixando as crianças com os avós.

DENISE

Custou-me muito confiar meus dois filhos aos meus pais... Porém o fiz, para tratar de salvar o nosso casamento. Vivemos apenas três dias sem obrigações, e entretanto o diálogo não era fácil. Henri tratou de amansar-me com ternura, suavemente, mas permanecia muda e sem poder dizer nenhuma palavra. Rezamos juntos e decidimos pedir ajuda a um conselheiro conjugal.

HENRI

Com a ajuda daquele profissional e graças a ele, aprendemos a colocar em palavras nossos sentimentos. Denise pôde expressar-me a angústia de uma nova gravidez, e eu lhe disse o quanto necessitava de todo o seu amor. Pedimos perdão por aquela incompreensão, depois refletimos com serenidade e discernimento sobre os valores que tínhamos assumido. Buscamos o que podíamos aceitar, um e o outro, para dominar nossa fecundidade e viver plenamente nossa sexualidade com felicidade e honradez, no contexto daquele momento de nossa vida.

Desde aquele período doloroso, rezamos juntos, para dar graças, depois de cada união sexual e saímos, cada ano, três dias, no mínimo, em "viagem de núpcias", deixando nossos cinco filhos muito felizes de ver seus pais seguindo enamorados aos quarenta e oito anos...

DO BRASIL

(Optamos por fazer um testemunho comum, do casal, tendo em vista que estamos de acordo sobre nossas necessidades e sentimentos na vivência dos nossos encontros sexuais.

Só sabemos dizer de nossas experiências de vida. Damos este testemunho por entender que os nossos encontros sexuais nos são altamente satisfatórios e nos fazem felizes. Caso possa ajudar algum outro casal, nos sentiremos ainda mais felizes.)

Desde o início do nosso relacionamento (a partir do nosso primeiro beijo, que marcou o começo do nosso namoro, isto há quarenta e seis anos atrás) é muito grande o apelo sexual, que nos envolve, por quase meio século. Sempre sentimos uma atração física, mútua, muito intensa. Para nós o encontro sexual, desde o seu primeiro, até hoje, é uma das manifestações muito positiva de nossa sexualidade, uma das mais fortes, senão a mais forte, que facilita o nosso relacionamento. Nunca tivemos receio de nos entregar (livres de preconceitos, tabus, melindres, qualquer tipo de constrangimento) totalmente um ao outro, com total transparência em relação aos nossos sentimentos. Sempre tivemos, a esse respeito, um diálogo franco, aberto, confiante, leve, inebriante, encorajador, alegre. Sempre nos sentimos à vontade nos braços um do outro. Sempre nos desnudamos de corpo e alma, um para o outro. Sempre, sem lapso de tempo, nos desejamos. Estamos sempre prontos a nos entregar pela iniciativa de um ou de outro, indistintamente.

1) O que necessitamos da vivência dos nossos encontros sexuais?

Necessitamos da intimidade e privacidade do “ser conjugal”.

Somos muito requisitados pela família (dois filhos, cinco netos), pelos parentes, pela profissão, pela vida eclesial e do Movimento. É natural, que diversifiquemos os nossos focos de atenção. De quando em vez, necessitamos de voltar o foco para nós dois, necessitamos de um tempo só para nós, que nos permita recordar, sonhar, namorar, retornar ao encantamento de um pelo outro. O ponto culminante desse “estar a sós” é a vivência de um ato sexual pleno, que nos permite, após, um sono pacífico, terno, rejuvenescedor. Tudo isto faz nascer, do fundo do nosso coração, um sentimento de gratidão, muito grande, um pelo outro e em relação a Deus, em cujos desígnios acreditamos.

2) O que sentimos na vivência dos nossos encontros sexuais?

Sentimos prazer, ternura, carinho, respeito.

Sentimos, de maneira mais intensa, a realização do “ser uma só carne”. Sentimos a sensação de sermos prolongamento um do outro (não mais dois). Sentimos a necessidade que temos um do outro (não saberíamos mais viver sem o outro).

Sentimo-nos valorizados, fortes, destemidos, amados.

Percebemos que a vida, com todas as suas contradições/sofrimentos/absurdos, faz sentido, tem uma razão de ser.

Sentimos a delicadeza de Deus a nos agradecer.

Sentimo-nos felizes.

TESTEMUNHO TIRADO DO LIVRO: "NA PRESENÇA DE DEUS" DO PADRE CAFFAREL

Deixamos aqui o melhor exemplo de perdão, em matéria de sexualidade, que conhecemos: extraído de " Presença de Deus, 100 cartas sobre a oração " de Henri Caffarel:

" Casada há cinco anos, mãe de dois filhos, eu lhe era infiel. Amava-o, no entanto. Não querendo destruir a sua felicidade, eu prestava atenção para que de nada desconfiasse.

O seu amor por mim, verdadeiramente excepcional, aprofundava-se cada dia. Uma noite - lembro-me disso como se tivesse sido ontem - exprimi-me a sua ternura, a sua estima e a sua admiração em palavras que me tocaram o coração. Era demais!. Deixei escapar um 'Se você soubesse!' - 'Eu sei', respondeu-me ele. Essas palavras fizeram explodir em mim uma indignação tão violenta como injusta: 'Então, por que você representa esta horrível comédia? Das duas uma: ou você não sofre com o que sabe e é a prova de que não me ama, ou você está agitado e a sua serenidade não é senão uma mentira!'. Estava fora de mim, agressiva, trocista, ofensiva. Ele esperou que a tempestade amainasse. Depois, calma, grave, ternamente, acrescentou: 'Compreenda! Sofri cruelmente durante seis meses, mas o sofrimento para mim era suportável, porque não me prostava, enquanto o seu mal a arruinava, coisa insuportável ao meu amor. Vi

claramente o que devia fazer, a única coisa que podia fazer: amá-la ainda mais do que antes, para que você ressuscitasse para o amor, para que esse amor totalmente novo não só queimasse o seu mal com a sua chama, mas criasse em você um coração novo, uma pureza nova, uma beleza mais radiosa do que nunca'. E, de fato, o amor de Sérgio, no mesmo instante, fez de mim este novo ser."

OBSERVAÇÃO: Conforme o livro " Presença de Deus, 100 cartas sobre a oração – Henri Caffarel" (Em português do Brasil, páginas 52 e 53)



Équipes Notre-Dame
Secrétariat International
49, rue de la Glacière
7ème étage • 75013
Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12
end-internacional@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com