

Caros irmãos e irmãs, boa noite.

## Palestra **A Arte de Amar**

Nessa época de festas natalinas e união das famílias festejando um novo ano, cumpre a nós lembrar o verdadeiro AMOR.

Vamos lembrar aqui o versículo bíblico Mateus 22:34 que diz:

Os fariseus, tendo sabido que Ele tapara a boca aos saduceus, reuniram-se; e um deles que era doutor da lei, para o tentar, propôs-lhe esta questão: “Mestre, qual o mandamento maior da lei?”

— Jesus respondeu: “Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu espírito; este o maior e o primeiro mandamento. E aqui tendes o segundo, semelhante a esse: Amarás o teu próximo, como a ti mesmo. Toda a lei e os profetas se acham contidos nesses dois mandamentos.”

Vou apresentar aqui algumas idéias expostas no livro “A Arte de Amar” de Erich Fromm, nascido em Frankfurt/Alemanha em 1900 e falecido com 80 anos em 1980. Foi um psicanalista e filósofo que escreveu diversos livros, entre os quais este do qual vos falo.

Praticar a arte de amar com amigos e familiares, inspirando-se nos princípios de Erich Fromm, exige **esforço consciente, dedicação e a prática diária de cuidado, responsabilidade, respeito e conhecimento**. O amor, nesta perspectiva, é uma ação ativa e não um sentimento passivo.

### Quais são os Princípios Fundamentais:

- Cuidado:** O amor é o interesse ativo pela vida e crescimento da pessoa amada. Demonstre preocupação prática com o bem-estar deles.
- Responsabilidade:** É o desejo voluntário de responder às necessidades do outro, não um dever imposto. Assuma um papel ativo em ajudar e apoiar.
- Respeito:** Significa reconhecer e valorizar a individualidade e a autonomia da outra pessoa. Trate-os como eles são, não como você gostaria que fossem.
- Conhecimento:** Para respeitar e cuidar, é preciso conhecer a pessoa em profundidade, indo além das aparências superficiais.

Quais são as Dicas Práticas para se aplicar estes princípios:

### Comunique-se de Forma Eficaz

- Ouçã ativamente:** Pratique a escuta atenta, sem interromper ou formular a sua resposta enquanto o outro fala. Mostre interesse genuíno pelo que estão a dizer.
- Expresse gratidão e afeto:** Diga "eu te amo", elogie e expresse gratidão pelo que eles fazem. Essas afirmações verbais criam segurança na relação.
- Tenha conversas abertas e honestas:** Crie um espaço seguro para um diálogo vulnerável, onde todos se sintam à vontade para expressar as suas necessidades e preocupações.

### Como investir tempo e esforço nessa ligação?

- Tempo de qualidade:** Priorize passar momentos juntos, livres de distrações (como telemóveis/celulares). Partilhe experiências e crie memórias felizes.
- Pequenos gestos de bondade:** Ofereça ajuda com tarefas, faça um favor ou presenteie sem esperar nada em troca. O esforço dedicado ao bem-estar do outro demonstra amor ativo.
- Seja consistente e confiável:** Demonstre que podem contar consigo, seja nos bons ou maus momentos. A lealdade fortalece os laços.

### Atitudes positivas que podem ser cultivadas:

- Empatia e aceitação:** Tente colocar-se no lugar da outra pessoa, entender as suas dificuldades e aceitá-la incondicionalmente.
- Perdão e reconciliação:** Aprenda a perdoar e a deixar de lado ressentimentos passados, reconhecendo que todos cometem erros. Isso evita que a raiva envenene a relação.
- Estabeleça limites saudáveis:** Respeitar os limites pessoais é fundamental para manter o respeito mútuo e evitar a exploração ou o ressentimento.

A prática da arte de amar é um compromisso contínuo que enriquece significativamente os relacionamentos com amigos e familiares.

**Que a paz de Deus esteja conosco e a luz do Evangelho ilumine os nossos caminhos.**

Palestra no Espaço Espirita Caminho dos Anjos, São José/ SC, 02/12/2025  
Editado em 02/12/2025 por Newton J. M. Zambrozuski

**Referência:**

“O Evangelho Segundo o Espiritismo”, autor Allan Kardec

“A Arte de Amar” , autor Erich Fromm