

Enamoramiento: el papel de los sentimientos y las pasiones (1)

Enamorarse es un sentimiento de atracción hacia otra persona. ¿Qué experimentamos cuando nos enamoramos? ¿cómo ayuda la fe cristiana a que el enamoramiento acompañe a una vida feliz? Nuevo editorial sobre el amor humano.

13/07/2015

Qué es enamorarse

Los sentimientos son el modo más frecuente como experimentamos la vida afectiva. Y podemos definirlos de la siguiente manera: *son estados de ánimo difusos, que tienen siempre una tonalidad positiva o negativa, que nos acercan o nos alejan de aquello que tenemos delante de nosotros.* Trataré de explicar esta definición que propongo:

1. La frase *estados de ánimo* significa algo que es sobre todo *subjetivo*. La experiencia es interior. Es una vivencia que circula dentro de esa persona.
2. La palabra *difuso* quiere decir que la noticia que recibimos no es clara, precisa, sino algo vaga, etérea, poco nítida, de perfiles borrosos y desdibujados, y que más tarde se va aclarando en la percepción de esa persona.
3. La *tonalidad es siempre positiva o negativa* y en consecuencia acerca o aleja, se busca ese algo

o se rechaza. No existen sentimientos neutros; el aburrimiento, que podría parecer una manifestación afectiva cercana a la neutralidad, es negativa y está cerca del mundo depresivo. Todos los sentimientos tienen *dos caras* contrapuestas: amor-desamor, alegría-tristeza, felicidad-infortunio, paz-ansiedad, etc.

El enamoramiento es un sentimiento positivo de atracción que se produce hacia otra persona y que hace que se la busque con insistencia. El enamoramiento es un hecho universal y de gran importancia, pues de ahí arrancará el amor, que dará lugar nada más y nada menos que a la constitución de una familia.

Si pensáramos el enamoramiento como una cierta “enfermedad”, deberíamos destacar dos tipos de

síntomas. Unos *síntomas iniciales*, que son sus primeras manifestaciones.

Para enamorarse de alguien tienen que producirse una serie de condiciones previas que poseen un enorme relieve.

La primera es la *admiración*, que puede darse por diversos hechos: por la coherencia de su vida, por su espíritu de trabajo, por las dificultades que ha sabido superar, por su capacidad de comprensión, y un largo etcétera.

La segunda es la *atracción*, que en el hombre es más *física* y en la mujer más *psicológica*; para el hombre significa la tendencia a buscarla, a relacionarse con ella de alguna forma, a estar con ella[1]. Y esto va a conllevar un cambio de la conducta: *el pensar mucho en esa persona* o dicho de otro modo, *tenerla en la cabeza*. El espacio mental se ve

invadido por esa figura que una y otra vez preside los pensamientos.

Y vienen a continuación dos notas que me parecen especialmente interesantes: *el tiempo psicológico se vuelve rápido*, lo que significa que se goza tanto con su presencia que el tiempo vuela, todo va demasiado deprisa: se está a gusto con él/ella y se saborea esa presencia; y asoma después, *la necesidad de compartir...*, que se desliza por una rampa que acaba en la *necesidad de emprender un proyecto de vida en común*.

La secuencia puede no ser siempre lineal, aunque va apareciendo aproximadamente así, con los matices que se quiera; todo ello se hace presente de un modo u otro: *admiración, atracción física y psicológica, tener hipotecada la cabeza, el tiempo subjetivo corre en positivo y se quiere compartir todo con dicha persona*.

Pero aún no se han revelado en ese itinerario afectivo lo que llamo los *síntomas esenciales* del enamoramiento, aquellos que son raíz y fundamento de todo lo que vendrá después, y que consiste en decirle a alguien: *no entiendo la vida sin ti*, mi vida no tiene sentido sin que tú estés a mi lado. *Tú eres parte esencial de mi proyecto de vida*. En términos más rotundos: *te necesito*. Esa persona se vuelve imprescindible.

Enamorarse es la forma más sublime del amor natural. Es crear una “mitología” privada con alguien. Es descubrir que se ha encontrado a la persona adecuada con quien caminar juntos por la vida. Es como una revelación súbita que ilumina toda la existencia[2]. Se trata de un encuentro singular entre un hombre y una mujer que se detienen el uno frente al otro. En ese pararse emerge

la idea central: *compartir* la vida, con todo lo que eso significa.

Los 3 principales componentes del amor conyugal

Pero, ¿qué entendemos por ‘amor’? – se pregunta el papa Francisco–. ¿Sólo un sentimiento, una condición psicofísica? Ciertamente, si es así, no se puede construir encima nada sólido. Pero si el amor es una relación, entonces es una realidad que crece y también podemos decir, a modo de ejemplo, que se construye como una casa. Y la casa se edifica en compañía, ¡no solos!”. Construidla “sobre la roca del amor verdadero, el amor que viene de Dios”[3].

Uno de los errores más frecuentes sobre el amor, consiste en pensar que éste es sobre todo un *sentimiento* y que ésta es la dimensión clave del mismo. Se ha dicho, igualmente, que los sentimientos van y vienen, se mueven, oscilan, están sujetos a

muchos avatares a lo largo de la vida. Este fallo conceptual ha recorrido casi todo el siglo XX.

“El paso del enamoramiento al noviazgo y luego al matrimonio exige diferentes decisiones, experiencias interiores. (...) Es decir, el enamoramiento debe hacerse verdadero amor, implicando la voluntad y la razón en un camino de purificación, de mayor hondura, que es el noviazgo, de modo que todo el hombre, con todas sus capacidades, con el discernimiento de la razón y la fuerza de voluntad, dice realmente: ‘Sí, esta es mi vida’”[4].

Nadie pone en duda que el amor nace de un sentimiento, que es enamorarse y experimentar una vivencia positiva que invita a ir detrás de esa persona. Pero para concretar más los hechos que quiero desmenuzar, voy a las Normas del Ritual Romano del Matrimonio[5], en

el que se realizan tres preguntas de enorme importancia:

- *¿quieres a esta persona...?*
- *¿estáis decididos a...?*
- *¿estáis dispuestos a...?*

Voy a detenerme en estas tres cuestiones, porque de ahí arranca el *verdadero tríptico del amor*, lo que constituye el fin y como el culmen del enamoramiento. Cada una de ellas nos remite en una dirección bien precisa, veámoslo.

La primera, utiliza la expresión *quieres*. Y hay que decir que *querer es sobre todo un acto de la voluntad*. Dicho de otro modo: en el amor maduro la voluntad se pone en primer plano, y no es otra cosa que *la determinación de trabajar el amor elegido*. La voluntad actúa como un estilete que busca corregir, pulir, limar y cortar las aristas y partes negativas de la conducta, sobre todo,

aquellas que afectan a una sana convivencia. Va a lo concreto[6].

Por eso, la voluntad ha de representar un papel estelar, sabiendo además hacerla funcionar con alegría[7]. Esto lo saben bien los matrimonios que llevan muchos años de vida en común, con una relación estable y positiva.

La segunda pregunta utiliza la expresión *¿estáis decididos?* La palabra *decisión* remite a un juicio, que no es otra cosa que *un acto de la inteligencia*. La inteligencia debe actuar *antes y durante*. *A priori*, sabiendo elegir la persona más adecuada. El juicio ha de ser capaz de discernir si esa es la mejor de las personas que uno ha conocido, y la más apropiada para embarcarse con ella toda la vida[8]. Es la lucidez de tener los cinco sentidos bien despiertos. Por eso, *inteligencia* es saber distinguir lo accesorio de lo

fundamental; es capacidad de síntesis. Inteligencia es saber captar la realidad en su complejidad y en sus conexiones. Y debe actuar también *aposteriori*, utilizando los instrumentos de la razón para llevar con arte y oficio a la otra persona. Ese *saber llevar* está repleto de lo que actualmente se llama *inteligencia emocional*, que es la cualidad para mezclar, ensamblar y reunir a la vez inteligencia y afectividad[9]: capacidad imprescindible para establecer una convivencia armónica, equilibrada, y feliz, en definitiva.

El tercer ingrediente del amor de la pareja, aunque lo hemos mencionado al principio, son los *sentimientos*. La siguiente pregunta que se hace en el Rito del matrimonio es: *¿estáis dispuestos?* La *disposición* es un estado de ánimo mediante el cual nos *disponemos* para hacer algo. En sentido estricto

esto depende de la afectividad, que está formada por un conjunto de fenómenos de naturaleza subjetiva que mueven la conducta. Y como ya hemos comentado, se expresan de forma habitual a través de los *sentimientos*[10].

¿Qué quiere decir esto, y cuáles son las características que aquí deben darse? Las personas, hombre y mujer, deben casarse cuando estén *profundamente enamorados uno de otra*. No se trata de sentirse atraído sin más o que le guste o le llame la atención. Tiene que ser mucho más que eso. ¿Por qué? Porque se trata de *la opción fundamental*. No hay otra decisión tan importante y que marque tanto la existencia, se trata nada más y nada menos de la persona que va a recorrer el itinerario biográfico a nuestro lado.

Se han visto muchos fracasos en personas que se casaron sin estar

enamorados de verdad, porque llevaban años saliendo de novios o “porque tocaba casarse” o porque muchas de las amistades más cercanas ya estaban casadas o por no quedarse soltera/o; y así podríamos dar otras respuestas inadecuadas, si ese matrimonio arranca ya con unas premisas poco sólidas..., amores que nacen más o menos con materiales de derribo y que, antes o después, tienen mal pronóstico.

El amor conyugal debe estar vertebrado de estas tres notas: sentimiento, voluntad e inteligencia. Tríptico fuerte, consistente. Cada uno con su propio ámbito, que a la vez se cuele en la geografía del otro. “Es una alianza por la que el varón y la mujer constituyen entre sí un consorcio de vida, ordenando al bien de los cónyuges y a la generación y educación de la prole”[11]. De este modo se aspira a alcanzar una *íntima comunidad de vida y amor*, pues se

trata de un *vínculo sagrado*, que no puede depender del arbitrio humano[12], porque está arraigado en el sentido sobrenatural de la vida, teniendo a Dios por su principal artífice.

Enrique Rojas

[1] Hay dos modalidades, por tanto, de atracción, que son la *belleza exterior*, por un lado, y la *belleza interior*, por otro. La primera se refiere a una cierta armonía que se refleja especialmente en la cara y en todo lo que ella representa; todo el cuerpo depende de la cara, ella es programática, anuncia la vida que esa persona lleva por dentro. Y luego está el cuerpo como totalidad. Ambos aspectos forman un binomio. La segunda, la *belleza interior*, hay que descubrirla al conocer al otro, y

consiste en ir adivinando las cualidades que tiene y que están sumergidas, escondidas en su sótano y que es menester ir captando gradualmente: sinceridad, ejemplaridad, valores humanos sólidos, sentido espiritual de la vida, etc.

[2] San Juan Pablo II expresó esto con gran riqueza de argumentos en su libro *Amor y responsabilidad*. El amor matrimonial es la opción fundamental, que implica a la persona en su totalidad.

[3] Papa Francisco, Audiencia general, 14-II-2014.

[4] Benedicto XVI, Intervención en el VII Encuentro mundial de las Familias, Milán, 2-VI-2006.

[5] Cfr. *Ritual del Matrimonio*, 7^a ed., 2003, nn. 64 y 67.

[6] Hay que saber distinguir bien, en este contexto, entre *metas* y *objetivos*; ambos son conceptos que se parecen, pero entre los dos hay claras diferencias. Las *metas* suelen ser generales y amplias, mientras que los *objetivos* son medibles. P. ej., en una relación matrimonial con dificultades, la *meta* sería arreglar esas desavenencias más o menos sobre la marcha, lo que realmente no suele ser fácil de entrada. Los *objetivos*, como veremos después, son más concretos: aprender a perdonar (y a olvidar) los recuerdos negativos, poner las prioridades en el otro en las cosas del día a día, no sacar la lista de reproches del pasado, etc. A la hora de mejorar en la vida matrimonial, es decisivo tener objetivos bien determinados e ir a por ellos.

[7] El fin de una adecuada educación es la alegría. Educar es convertir a alguien en persona. Educar es

seducir con valores que no pasan de moda, y cuyo resultado final es patrocinar la alegría.

[8] Don Quijote, en un momento determinado, dice una sentencia completa: “el que acierta en el casar, ya no le queda en qué acertar”.

[9] Fue Daniel Goleman el diseñador de este concepto. Remitimos aquí a su libro *La inteligencia emocional*. Hoy es un tema de primera actualidad en la Psicología moderna.

[10] Existen cuatro modos de vivir la afectividad: *sentimientos, emociones, pasiones y motivaciones*. Cada uno ofrece una mirada distinta. Los *sentimientos* constituyen la vida regia de la afectividad, el modo más frecuente de vivirla. Las *emociones* son estados más breves e intensos, que además se acompañan de manifestaciones somáticas (alegría desbordante, llanto, pellizco gástrico, dificultad respiratoria, opresión

precordial, etc.). Las *pasiones* presentan una mayor intensidad y tienden a nublar el entendimiento o a desdibujar la acción de la inteligencia y sus recursos. Y, finalmente, las *motivaciones*, cuyo palabra procede del latín *motus*: lo que mueve, lo que empuja a realizar algo; son el fin, y también, por tanto, el motor del comportamiento, el porqué de hacer esto y no aquello. Entre las cuatro existen estrechas relaciones.

[11] Cfr. *Catecismo de la Iglesia Católica*, 1601 ss. En otras páginas se define el amor entre un hombre y una mujer como *humano, total, fiel y fecundo*. Y si cada una de estas características se nos abriera en abanico, nos ofrecería toda su riqueza (vid. *ibid.*, 1612-1617).

[12] Es importante saber proteger el amor. Evitar aventuras psicológicas que lleven a conocer a otras personas

e iniciar con ellas una cierta relación, quizá en principio de poco relieve, pero en la que puede llegar a darse un enamoramiento, *no deseado al principio*, pero que tras el paso de un cierto tiempo puede ser una seria amenaza para el matrimonio. Cuidar la fidelidad en sus detalles más pequeños es clave. Y eso tiene mucho que ver con la *voluntad*, por una parte, y con *tener una vida espiritual fuerte*, por otra.

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-py/article/enamoramiento-el-papel-de-los-sentimientos-y-las-p/> (01/04/2026)