

L'innamoramento: il ruolo dei sentimenti e delle passioni (1)

Innamorarsi è un sentimento di attrazione verso un'altra persona. Che cosa proviamo quando ci innamoriamo? In che modo la fede cristiana aiuta a far sì che l'innamoramento ci tenga compagnia in una vita felice? Amare significa essere innamorati?

30/07/2015

Che significa innamorarsi

I sentimenti sono la modalità più frequente di cui abbiamo esperienza nella vita affettiva. Possiamo definirli in questo modo: *si tratta di stati d'animo vaghi, che hanno sempre una tonalità positiva o negativa, che ci avvicinano o ci allontanano da quello che abbiamo davanti a noi.* Tenterò di spiegare la definizione che propongo:

—La frase *stati d'animo* indica qualcosa che è soprattutto *soggettiva*. L'esperienza è interiore. Si tratta di una conoscenza intima della persona.

—Con l'aggettivo *vago* si vuol dire che la notizia che riceviamo non è chiara, precisa, ma è qualcosa di indefinito, etereo, poco nitido, dai contorni confusi e indistinti, e che più tardi si va chiarendo nella percezione della persona.

—La *tonalità* è *sempre positiva o negativa* e di conseguenza avvicina o allontana, si cerca qualcosa o la si

rifiuta. Non esistono sentimenti neutri; la noia, che potrebbe sembrare una manifestazione affettiva vicina alla neutralità, è negativa ed è vicina al mondo deprimente. Tutti i sentimenti hanno *due facce* contrapposte: amore-disamore, gioia-tristezza, felicità-afflizione, pace-ansietà, ecc.

L'innamoramento è un sentimento positivo di attrazione che si manifesta verso un'altra persona e fa sì che la si cerchi con insistenza.

L'innamoramento è un fatto universale e di grande importanza, perché da lì avrà origine l'amore, che darà luogo addirittura alla costituzione di una famiglia.

Se pensassimo all'innamoramento come a una sorta di “malattia”, dovremmo mettere in evidenza due tipi di *sintomi*. Alcuni sono sintomi *iniziali*, le sue prime manifestazioni.

Per innamorarsi di qualcuno occorre che si producano alcune condizioni preliminari che hanno una straordinaria importanza.

La prima è l'*ammirazione*, che può essere dovuta a diversi fattori: alla coerenza della sua vita, al suo spirito di lavoro, alle difficoltà che ha saputo superare, alla sua capacità di comprensione, e a un lungo eccetera.

La seconda è l'*attrazione*, che nell'uomo è più *fisica* e nella donna più *psicologica*; per l'uomo si mette in atto la tendenza a cercarla, a instaurare con lei una relazione di un certo tipo, a stare con lei[1].

Questo comporterà un cambiamento di condotta: *pensare molto a quella persona* o, in altre parole, *mettersela in testa*. Lo spazio mentale finisce con l'essere invaso da questa figura che presiede continuamente i pensieri.

Vengono poi due considerazioni che mi sembrano particolarmente interessanti: *il tempo psicologico passa rapidamente*, e questo significa che si gode tanto della sua presenza che il tempo vola, tutto va troppo in fretta: si sta con piacere con lui/con lei e si assapora questa presenza; appare poi *la necessità di condividere...*, che imbocca un percorso che va a finire nella *necessità di iniziare un progetto di vita in comune*.

La sequenza può non essere sempre lineare, anche se più o meno appare così, con le sfaccettature che si vuole; tutto si fa presente in un modo o nell'altro: *ammirazione, attrazione fisica e psicologica, avere la testa che non pensa ad altro, il tempo soggettivo scorre positivamente e si vuole condividere tutto con detta persona*.

Però in questo itinerario affettivo non si sono ancora rivelati ciò che io chiamo *i sintomi essenziali* dell’innamoramento, quelli che sono la radice e il fondamento di tutto ciò che verrà dopo e che consiste nel dire a una persona: *non concepisco la vita senza di te*, la mia vita non ha senso se tu non stai accanto a me. *Tu sei la parte essenziale del mio progetto di vita*. In termini più esplicativi: *ho bisogno di te*. Quella persona è diventata irrinunciabile.

Innamorarsi è la forma più sublime dell’amore naturale. Vuol dire creare una “mitologia” privata con qualcuno. Vuol dire scoprire che si è incontrata la persona adatta con la quale camminare insieme nel corso della vita. È come una rivelazione improvvisa che illumina tutta l’esistenza[2]. Si tratta di un incontro singolare tra un uomo e una donna, che si fermano l’uno di fronte all’altra. In quel fermarsi emerge

l'idea centrale: *condividere* la vita, con tutto ciò che questo significa.

Le tre componenti principali dell'amore coniugale

«Ma – si domanda papa Francesco – cosa intendiamo per “amore”? Solo un sentimento, uno stato psicofisico? Certo, se è questo, non si può costruirci sopra qualcosa di solido. Ma se invece l'amore è una *relazione*, allora è una realtà che cresce, e possiamo anche dire a modo di esempio che si costruisce come una casa. E la casa si costruisce assieme, non da soli! [...] Volete fondarla [...] sulla roccia dell'amore vero, l'amore che viene da Dio»[3].

Uno degli errori più frequenti sull'amore consiste nel pensare che esso sia soprattutto un sentimento e che questa sia la sua dimensione chiave. Si è detto, anche, che i sentimenti vanno e vengono, si muovono, oscillano, vanno soggetti a

molte vicissitudini nel corso della vita. Questo errore concettuale ha percorso quasi tutto il XX secolo.

«Il passaggio dall’innamoramento al fidanzamento e poi al matrimonio esige diverse decisioni, esperienze interiori. [...] Cioè: l’innamoramento deve divenire vero amore coinvolgendo la volontà e la ragione in un cammino, che è quello del fidanzamento, di purificazione, di più grande profondità, così che realmente tutto l’uomo, con tutte le sue capacità, con il discernimento della ragione, la forza di volontà, dice: ‘Sì, questa è la mia vita’»[4].

Nessuno mette in dubbio che l’amore nasce da un sentimento, che è innamorarsi e sentirsi coinvolto in una esperienza positiva che invita ad andare dietro a quella persona. Per essere ancora più concreto nei fatti che voglio esaminare, ricorro alle Norme del Rito Romano del

Matrimonio[5], nel quale sono previste tre domande di estrema importanza:

- *ami* tu questa persona?
- *siete decisi* a...?
- *siete disposti* a...?

Mi soffermerò su queste tre questioni, perché da lì parte il *vero trittico dell'amore*, ciò che costituisce il fine e quasi la vetta dell'innamoramento. Ognuna di esse ci rimanda verso una direzione precisa; vediamo.

La prima, utilizza il termine *ami*. Bisogna dire che *amare* è soprattutto *un atto della volontà*. In altre parole, nell'amore maturo la volontà si mette in primo piano e non è altro che *la decisione di lavorare intorno all'amore prescelto*. La volontà opera come uno stiletto che cerca di correggere, pulire, limare e togliere

gli spigoli e le parti negative della condotta, e soprattutto quelle che influiscono su una sana convivenza: punta al concreto[6].

Per questo la volontà deve svolgere un ruolo cruciale, e inoltre bisogna saperla fare funzionare gioiosamente[7]. Lo sanno molto bene i coniugi che vivono insieme da molti anni con una relazione stabile e positiva.

La seconda domanda utilizza l'espressione *siete decisi?* La parola *decisione* fa pensare a un giudizio, che è *un atto dell'intelligenza*. L'intelligenza deve intervenire *prima* e *durante*. *A priori*, sapendo scegliere la persona più adatta. Il giudizio dev'essere capace di stabilire se questa è la migliore persona fra quelle conosciute e la più adatta, con la quale impegnarsi per l'intera vita[8]. Bisogna avere la massima lucidità, con i cinque sensi ben

svegli. Ecco perché, *intelligenza* è saper distinguere ciò che è secondario da ciò che è fondamentale; è anche avere una capacità di sintesi. Intelligenza è saper cogliere la realtà nella sua complessità e nei suoi collegamenti. Deve agire anche *a posteriori*, utilizzando gli strumenti della ragione per saper condurre con arte e abilità l'altra persona. Questo *saper condurre* è strapieno di ciò che oggi si chiama *intelligenza emozionale*, che è la qualità per mescolare, assemblare e riunire insieme intelligenza e affettività[9]: una capacità irrinunciabile, in definitiva, per stabilire una convivenza armonica, equilibrata e felice.

Il terzo ingrediente dell'amore di coppia, che del resto abbiamo menzionato all'inizio, sono i *sentimenti*. La domanda successiva che si fa nel Rito del Matrimonio è: *siete disposti?* La *disposizione* è uno

stato d'animo mediante il quale ci *disponiamo* a fare una cosa. In senso stretto questo dipende dall'affettività, che è formata da un insieme di fenomeni di natura soggettiva che muovono il comportamento. Come abbiamo già detto, essi si esprimono abitualmente attraverso i sentimenti[10].

Che vuol dire questo, e quali sono le caratteristiche che qui bisogna avere? Le persone, uomo e donna, debbono sposarsi quando sono *profondamente innamorati l'uno dell'altra*. Non si tratta semplicemente di sentirsi attratto, che gli piaccia o che richiami la sua attenzione. Dev'essere molto più di questo. Perché? Perché si tratta della scelta fondamentale. Nessun'altra decisione è così importante e incide altrettanto sull'esistenza: si tratta addirittura della persona che percorrerà l'itinerario biografico al nostro fianco.

Si sono registrati molti insuccessi in persone che si erano sposate senza essere veramente innamorate, ma perché erano fidanzate da troppi anni o “perché dovevano sposarsi” o perché molti intimi amici erano già sposati o per non rimanere zitella o scapolone. Potremmo dare anche altre risposte inadeguate, quando un rapporto coniugale parte già con alcune premesse poco solide..., amori che nascono da materiali di risulta e che, prima o poi, faranno una brutta fine.

L'amore coniugale dev'essere contrassegnato da questi tre caratteri: sentimento, volontà e intelligenza. Un trittico forte, consistente. Ognuno con il proprio ambito personale, che immediatamente si trasferisce nella personalità dell'altro. «Il patto matrimoniale [è un'alleanza] con cui l'uomo e la donna stabiliscono tra loro la comunità di tutta la vita, per sua natura ordinata al bene dei

coniugi e alla procreazione e educazione della prole”[11]. In tal modo si aspira a ottenere una *intima comunità di vita e di amore*, perché si tratta di un *vincolo sacro*, che non può dipendere dall’arbitrio umano[12], perché è radicato nel senso soprannaturale della vita, dato che è Dio il suo artefice principale.

Enrique Rojas

[1] Esistono, pertanto, due modalità di attrazione: la *bellezza esteriore*, da un lato, e la *bellezza interiore*, dall’altro. La prima si riferisce a una certa armonia che si rispecchia specialmente nel viso e in tutto ciò che esso rappresenta; tutto il corpo dipende dal viso, che è programmatico: annuncia all'esterno la vita che quella persona conduce nell'intimo. Poi c'è il corpo come

totalità. I due aspetti formano un binomio. La seconda, la *bellezza interiore*, è da scoprire man mano che si conosce l'altro, e consiste nell'indovinare man mano le qualità che ha e che stanno sommersse, nascoste in cantina, ma che bisogna individuare gradatamente: sincerità, esemplarità, valori umani solidi, senso spirituale della vita, ecc.

[2] San Giovanni Paolo II ha espresso questo concetto con dovizia di argomentazioni nel suo libro *Amore e responsabilità*. L'amore coniugale è la scelta fondamentale, che coinvolge la persona nella sua totalità.

[3] Papa Francesco, Udienza generale, 14-II-2014.

[4] Benedetto XVI, Intervento al VII Incontro mondiale delle Famiglie, Milano, 2-VI-2012.

[5] Cfr. *Rito del Matrimonio*, nn. 64 e 67.

[6] Bisogna saper distinguere bene, in tale contesto, tra *mete* e *obiettivi*; sono due concetti che sembrano simili, ma fra i due vi sono chiare differenze. Di solito le *mete* sono generali e ampie, mentre gli *obiettivi* sono meglio individuabili. Per es., in una relazione coniugale difficile, la *meta* potrebbe essere quella di trovare un accordo sui dissensi dovuti più o meno all'andamento familiare, cosa che in verità all'inizio non suole essere facile. Gli *obiettivi*, come vedremo poi, sono più concreti: imparare a perdonare (e dimenticare) gli aspetti negativi, mettere le priorità dell'altro fra le cose del vivere quotidiano, non tirar fuori ancora una volta la lista delle recriminazioni del passato, ecc. Al momento di migliorare la vita familiare, è importantissimo avere obiettivi ben precisi e puntare su quelli.

[7] Il fine di un’educazione adeguata è la gioia. Educare significa trasformare qualcuno in persona. Educare significa sedurre con valori che non passano di moda, e il cui risultato finale è sostenere la gioia.

[8] Don Chisciotte, in un dato momento, emette una sentenza definitiva: “Colui che indovina il matrimonio non ha altro da indovinare”.

[9] È stato Daniel Goleman l’ideatore di questo concetto. Rimandiamo al suo libro *La inteligencia emocional*. Oggi, nella Psicologia moderna, è un tema pienamente attuale.

[10] Esistono quattro modi di vivere l’affettività: *sentimenti, emozioni, passioni e motivazioni*. Ognuno di essi offre un diverso punto di vista. I *sentimenti* costituiscono la vita sovrana dell’affettività, il modo più frequente di viverla. Le *emozioni* sono stadi più brevi e intensi, che

inoltre si uniscono a manifestazioni somatiche (allegria traboccante, pianto, problemi gastrici, difficoltà respiratoria, oppressione precordiale, ecc.). Le *passioni* presentano una maggiore intensità e tendono ad appannare l'intelletto o a rendere evanescente l'azione dell'intelligenza e delle sue risorse. Infine, le *motivazioni*, parola che deriva dal latino *motus*: ciò che muove, ciò che spinge a realizzare qualcosa; sono il fine, e dunque anche il motore del comportamento, il perché fare questo e non quello. Tutti e quattro hanno strette relazioni fra loro.

[11] Cfr. *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 1601 ss. In altre pagine si definisce l'amore tra un uomo e una donna come *umano, totale, fedele e fecondo*. Se poi ognuna di queste caratteristiche si aprisse a ventaglio per noi, ci offrirebbe tutta la sua ricchezza (v. *ibid.*, 1612-1617).

[12] È importante saper proteggere l'amore. Occorre evitare avventure psicologiche che inducano a conoscere altre persone e iniziare con esse un certo tipo di relazione, forse in un primo momento di scarso rilievo, ma nella quale si può arrivare a un innamoramento, non desiderato all'inizio, ma che, passato un certo tempo, può costituire una seria minaccia per l'unione coniugale. La chiave consiste nel curare la fedeltà nei più piccoli dettagli. E questo è intimamente legato alla *volontà*, da una parte, e all'*avere una solida vita spirituale*, dall'altra.

pdf | documento generato automaticamente da <https://opusdei.org/it/article/linnamoramento-il-ruolo-dei-sentimenti-e-delle-passioni-1/> (26/01/2026)