

# Apaixonar-se: os sentimentos e as paixões (1)

O que experimentamos quando nos apaixonamos?

19/08/2015

## O que é apaixonar-se

Os sentimentos são o modo mais frequente de experimentar a vida afetiva. E podemos defini-los da seguinte maneira: *são estados de ânimo difusos, que tem sempre uma tonalidade positiva ou negativa, que nos aproximam ou afastam daquilo*

*que temos diante de nós.* Tratarei de explicar esta definição que proponho:

1. A frase *estados de ânimo* significa algo que é sobretudo *subjetivo*. A experiência é interior. É uma vivência que circula dentro dessa pessoa.
2. A palavra *difuso* quer dizer que a informação que recebemos não é clara, precisa, mas um pouco vaga, etérea, pouco nítida, de perfis nebulosos e esfumaçados, e que mais tarde torna-se mais clara na percepção dessa pessoa.
3. A *tonalidade é sempre positiva ou negativa* e como consequência aproxima ou afasta, se procura esse algo ou o rejeita. Não existem sentimentos neutros; o tédio, que poderia parecer uma manifestação afetiva próxima à neutralidade, é negativo e está

perto do mundo depressivo.  
Todos os sentimentos têm duas  
faces contrapostas: amor-  
desamor, alegria-tristeza,  
felicidade-infortúnio, paz-  
ansiedade, etc.

*O enamoramento é um sentimento positivo de atração por outra pessoa e que faz com que a busquemos com insistência.* O enamoramento é um fato universal e de grande importância, pois daí brotará o amor, que dará lugar nada mais e nada menos que à constituição de uma família.

Se pensássemos no enamoramento como uma certa “doença”, deveríamos destacar dois tipos de *sintomas*. Uns *sintomas iniciais*, que são suas primeiras manifestações.

Para enamorar-se de alguém tem de produzir-se uma série de condições prévias que possuem um relevo enorme.

A primeira é a *admiração*, que pode dar-se por diversos fatores: pela coerência de sua vida, por seu espírito de trabalho, pelas dificuldades que soube superar, por sua capacidade de compreensão e um longo etecetera.

A segunda é a *atração*, que no homem é mais *física* e na mulher mais *psicológica*; para o homem significa a tendência de buscá-la, relacionar-se com ela de alguma forma, estar com ela [1]. E isto implica uma mudança de conduta: *o pensar muito nessa pessoa* ou dito de outro modo, *tê-la na cabeça*. A mente se vê invadida por essa figura que uma e outra vez preside os pensamentos.

E em seguida vêm duas notas que me parecem especialmente interessantes: *o tempo psicológico se torna rápido*, o que significa que se alegra tanto com sua presença, que o

tempo voa, tudo vai muito depressa: gosta-se de estar com ele/ela e essa presença é saboreada; e aparece depois, *a necessidade de compartilhar...*, que desliza por uma rampa que acaba na *necessidade de empreender um projeto de vida em comum*.

A sequência pode não ser sempre linear, mesmo que vá aparecendo aproximadamente assim, com os matizes que se queira: tudo está presente de um modo ou de outro: *admiração, atração física e psicológica, ter a cabeça comprometida, o tempo subjetivo corre positivamente e se quer compartilhar tudo com esta pessoa*.

Porém nesse itinerário afetivo ainda não se revelou o que chamo de os *sintomas essenciais* do apaixonar-se, aqueles que são raiz e fundamento de tudo o que virá depois, e que consiste em dizer a alguém: *não vejo*

*a minha vida sem você*, minha vida não tem sentido sem que você esteja ao meu lado. *Você é parte essencial de meu projeto de vida*. Em termos mais claros: *preciso de você*. Essa pessoa torna-se imprescindível.

Apaixonar-se-se é a forma mais sublime do amor natural. É criar uma “mitologia” privada com alguém. É descobrir que se encontrou a pessoa adequada com quem caminhar juntos pela vida. É como uma revelação repentina que ilumina toda a existência [2]. Trata-se de um encontro singular entre um homem e uma mulher que se detém em frente um do outro. Nesse deter-se emerge a ideia central: *compartilhar* a vida, com tudo o que isso significa.

### **Os 3 principais componentes do amor conjugal**

“Mas, o que entendemos por “amor”?”  
– questionou o Santo Padre – Só um

sentimento, uma condição psicofísica? Certamente, se for assim, não se pode construir nada sólido em cima. Mas se o amor é uma relação, então é uma realidade que cresce e também podemos dizer, a modo de exemplo, que se constrói como uma casa. E a casa se edifica em companhia, não sozinhos!... Não queremos construí-la sobre a areia dos sentimentos que vão e vêm, mas sobre a rocha do amor verdadeiro, o amor que vem de Deus”[3].

Um dos erros mais frequentes sobre o amor consiste em pensar que é acima de tudo um *sentimento* e que esta é a dimensão chave do mesmo. Também se diz que os sentimentos vão e vem, movem-se, oscilam, estão sujeitos a muitos avatares ao longo da vida. Esta falha conceitual percorreu quase todo o século XX.

“Vê-se, pois, que a passagem do enamoramento ao noivado e, depois,

ao casamento requer várias decisões, experiências interiores. (...) Ou seja: o enamoramento deve tornar-se verdadeiro amor, envolvendo a vontade e a razão num caminho – o caminho do noivado – de purificação, de maior profundidade, de tal modo que realmente o homem inteiro, com todas as suas capacidades, com o discernimento da razão, a força da vontade, possa dizer: «Sim, esta é a minha vida»[4].

Ninguém põe em dúvida que o amor nasce de um sentimento, que é enamorar-se e experimentar uma vivência positiva que convida a ir atrás dessa pessoa. Porém para concretizar mais os fatos que quero esmiuçar, vou às Normas do Ritual Romano do Matrimônio [5], em que se realizam três perguntas de enorme importância:

- *Quereis a esta pessoa...?*
- *Estais decididos a...?*

• *Estais dispostos a...?*

Vou deter-me nestas três questões, porque daí se tira o *verdadeiro tríptico do amor*, o que constitui o fim e como que o cume do enamoramento. Cada uma delas nos remete numa direção bem precisa, vejamos.

A primeira utiliza a expressão *quereis*. E há que dizer que *querer é sobretudo um ato da vontade*. Dito de outro modo: no amor maduro a vontade se coloca em primeiro plano, e não é outra coisa que a *determinação de trabalhar o amor escolhido*. A vontade atua como um estilete que busca corrigir, polir, limar e cortar as arestas e partes negativas da conduta, sobretudo aquelas que afetam uma sã convivência. Vai ao concreto [6].

Por isso, a vontade tem de representar um papel excepcional, sabendo, além disso, fazê-la

funcionar com alegria [7]. Isto o sabem bem os casais que têm muitos anos de vida em comum, com uma relação estável e positiva.

A segunda pergunta utiliza a expressão *estais decididos?* A palavra *decisão* remete a uma escolha, que não é outra coisa que *um ato da inteligência*. A inteligência deve atuar *antes e durante*. *A priori*, sabendo escolher a pessoa mais adequada. A escolha tem que ser capaz de discernir se essa é a melhor pessoa que já se conheceu, e a mais apropriada para estar com ela a vida toda [8]. É a lucidez de ter os cinco sentidos bem despertados. Por isso, *inteligência* é saber distinguir o acessório do fundamental; é capacidade de síntese. Inteligência é saber captar a realidade em sua complexidade e em suas conexões. E deve atuar também *a posteriori*, utilizando os instrumentos da razão para levar com arte e ofício a outra

peessoa. Esse *saber levar* está repleto do que atualmente se chama *inteligência emocional*, que é a qualidade para mesclar, encaixar e reunir ao mesmo tempo, inteligência e afetividade [9]: capacidade imprescindível para estabelecer uma convivência harmônica, equilibrada, e feliz.

O terceiro ingrediente do amor do casal, ainda que o tenhamos mencionado no princípio são os *sentimentos*. A pergunta seguinte que se faz no Rito do matrimônio é: *estais dispostos?* A *disposição* é um estado de ânimo mediante o qual nos *dispomos* para fazer algo. Em sentido estrito isto depende da afetividade, que está formada por um conjunto de fenômenos de natureza subjetiva que movem a conduta. E como já comentamos, se expressam de forma habitual através dos *sentimentos*[10].

Que quer dizer isto, e quais são as características que aqui devem dar-se? As pessoas, homem e mulher, devem casar-se quando estiverem *profundamente enamorados um do outro*. Não se trata de apenas sentir-se atraído ou que goste ou lhe chame a atenção. Tem que ser muito mais que isso. Por quê? Porque se trata da *opção fundamental*. Não há outra decisão tão importante e que marque tanto a existência, se trata nada mais nada menos da pessoa que vai percorrer o itinerário biográfico ao nosso lado.

Estamos vendo muitos fracassos em pessoas que se casaram sem estarem apaixonadas de verdade, porque estiveram noivos por anos ou “porque tinham de casar-se” ou porque muitas das amizades mais próximas já estavam casadas ou para não ficarem solteiros/as; e assim poderíamos dar muitas outras respostas inadequadas, se esse

casamento começa já com umas premissas pouco sólidas...., amores que nascem mais ou menos com materiais de demolição e que, antes ou depois, têm mal prognóstico.

*O amor conjugal deve estar estruturado nestas três notas:*

*sentimento, vontade e inteligência.*

Tríptico forte, consistente. Cada um com seu próprio âmbito, que por sua vez se une à geografia do outro. “É uma aliança pela qual o homem e a mulher constituem entre si um consórcio de vida, ordenado ao bem dos cônjuges e a geração e educação da prole”[11]. Deste modo se aspira a alcançar uma *íntima comunidade de vida e amor*, pois se trata de um *vínculo sagrado*, que não pode depender do arbítrio humano [12], porque está arraigado no sentido sobrenatural da vida, tendo a Deus por seu principal artífice.

*Enrique Rojas*

---

[1] Há duas modalidades, portanto, de atração, que são a *beleza exterior*, por um lado, e a *beleza interior*, por outro. A primeira se refere à certa harmonia que se reflete especialmente no rosto e em tudo o que ele representa; todo o corpo depende do rosto, ele é programático, anuncia a vida que essa pessoa leva por dentro. E portanto o corpo é uma totalidade. Os dois aspectos formam um binômio. A segunda, a *beleza interior*, deve ser descoberta ao conhecer ao outro, e consiste em ir adivinhando as qualidades que tem e que estão escondidas no seu interior e que é necessário ir captando gradualmente: sinceridade, exemplaridade, valores humanos sólidos, sentido espiritual da vida, etc.

[2] São João Paulo II expressou isto com riqueza de argumentos no seu

livro *Amor e responsabilidade*. O amor matrimonial é a opção fundamental, que implica a pessoa na sua totalidade.

[3] Papa Francisco, *Discurso* para os noivos, 14-02-2014.

[4] Bento XVI, Intervenção no VII Encontro mundial das Famílias, Milão, 2-06-2006.

[5] Cf. *Rito do Matrimônio*.

[6] Há que saber distinguir bem, neste contexto, *metas* e *objetivos*; ambos são conceitos que se parecem, mas entre os dois há claras diferenças. As *metas* costumam ser gerais e amplas, enquanto que os *objetivos* são a médio prazo. Por exemplo, numa relação matrimonial com dificuldades, a *meta* seria resolver essas desavenças mais ou menos em atos, o que realmente costuma ser difícil no começo. Os *objetivos* como veremos depois, são

mais concretos: aprender a perdoar (e a esquecer) as lembranças negativas, por as prioridades do outro nas coisas do dia a dia, não mostrar a lista de erros do passado, etc. À hora de melhorar na vida conjugal, é decisivo ter objetivos bem determinados e segui-los.

[7] O fim de uma educação adequada é a alegria. Educar é converter alguém em pessoa. Educar é seduzir com valores que não caem de moda, e cujo resultado final é patrocinar alegria.

[8] Dom Quixote, num determinado momento, disse uma sentença completa: “o que acerta em casar, já não espera no que acertar”.

[9] Foi Daniel Goleman o elaborador deste conceito. Remetemos aqui ao seu livro *A inteligência emocional*. Hoje é um tema de primeira atualidade em Psicologia moderna.

[10] Existem quatro modos de viver a afetividade: *sentimentos*, *emoções*, *paixões* e *motivações*. Cada um oferece um olhar distinto. Os *sentimentos* constituem a vida real da afetividade, o modo mais frequente de vivê-la. As *emoções* são estados mais breves e intensos, que, além disso, acompanham-se de manifestações somáticas (alegria transbordante, pranto, distúrbio gástrico, dificuldade respiratória, opressão precordial, etc). As *paixões* apresentam uma maior intensidade e tendem a nublar o entendimento ou a embaralhar a ação da inteligência e seus recursos. E finalmente, *motivações*, cuja palavra procede do latim *motus*: o que move, o que empurra a realizar algo; são o fim, e também, portanto, o motor do comportamento, o porquê de fazer isto e não aquilo. Entre as quatro existem estreitas relações.

[11] Cf. *Catecismo da Igreja Católica*, 1601 ss. Em outras páginas se define o amor entre um homem e uma mulher como *humano, total, fiel e fecundo*. E se cada uma dessas características se abrisse como um leque nos ofereceria toda sua riqueza (vid. *ibid.*, 1612-1617).

[12] É importante saber proteger o amor. Evitar aventuras psicológicas que levem a conhecer a outras pessoas e iniciar com elas certa relação, talvez a princípio de pouco relevo, mas que pode chegar a um enamoramento, *não desejado a princípio*, porém que depois de um tempo pode ser uma ameaça ao casamento. Cuidar da fidelidade em seus mínimos detalhes é a chave. E isso tem muito a ver com a *vontade*, por um lado, e com *ter uma vida espiritual forte*, por outro.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/apaixonar-se-  
os-sentimentos-e-as-paixoes-1/](https://opusdei.org/pt-br/article/apaixonar-se-os-sentimentos-e-as-paixoes-1/)  
(20/03/2026)