

opusdei.org

# **A se îndrăgosti: rolul sentimentelor și al pasiunilor (1)**

Ce simțim când ne îndrăgostim?  
Cum ajută credința creștină ca  
sentimentul iubirii să fie  
companionul unei vieți fericite?  
Editorial nou asupra iubirii  
umane.

03.09.2021

## Ce înseamnă să te îndrăgostești?

Sentimentele reprezintă cea mai frecventă manieră de a trăi viața afectivă. Iar noi le putem defini în modul următor: *acestea sunt stări sufletești difuze, care au întotdeauna o tonalitate pozitivă sau negativă, care ne apropie sau ne îndepărtează de ceea ce se află în fața noastră.*

Voi încerca să explic această definiție:

1. Expresia ***stare sufletească*** se aplică la ceva care este mai ales *subiectiv*. Este o expresie interioară. Este o trăire care invadează persoana.

2. Cuvântul ***difuz*** înseamnă că informația pe care o primim nu este clară, precisă, ci mai degrabă vagă, eterată, neclară' cu contururi neclare și estompate, dar se va clarifica apoi

puțin câte puțin cu percepția acestei persoane.

**3. Tonalitatea este întotdeauna pozitivă sau negativă** și prin urmare ea apropie sau îndepărtează, face să cauți acest nu știu ce, ori să-l refuzi. Nu există sentimente neutre. Plictisul, care ar putea fi o manifestare afectivă apropiată neutralității, este negativ și vecin stării depresive. Orice sentiment are două fețe opuse: iubire-lipsă de iubire, bucurie-tristețe, fericire-nefericire, pace-anxietate, etc.

*A te îndrăgosti este un sentiment pozitiv, de atracție, care se produce față de o altă persoană și care te face să o cauți cu insistență.* A te îndrăgosti este un fapt universal și de mare importanță, căci este rădăcina iubirii și ar putea da naștere constituirii unei familii.

Dacă am compara faptul îndrăgostirii cu un fel de „maladie” ar trebui să

subliniem două tipuri de *simptome*. Anumite simptome *inițiale* care sunt primele manifestări.

Pentru a te îndrăgosti de cineva, trebuie îndeplinite anumite condiții prealabile care au o enormă influență.

Prima condiție este ***admirația*** pentru acea persoană, care poate avea diferite motive: coerența vieții sale, spiritul său de muncă, dificultățile pe care le-a surmontat, capacitatea sa de înțelegere și un lung etcetera.

A doua este ***atracția***, care la bărbați este mai degrabă fizică iar la femei este mai degrabă psihologică; pentru bărbat asta înseamnă tendința de a o căuta pe cea care îl atrage, de a fi în contact cu ea într-un fel sau altul, de a fi cu ea [1]. Iar acest lucru va antrena o schimbare de comportament: să se gândească mereu la ea, sau altfel spus, să o aibă

permanent în minte. Spațiul mental se vede invadat de această imagine care se impune gândurilor sale neîncetat. Se întâmplă apoi două lucruri care îmi par deosebit de interesante: ***timpul psihologic se accelerează***, ceea ce înseamnă că ești atât de fericit în prezența sa încât timpul pare că zboară, totul se derulează foarte repede: te simți bine cu el/ea și savurezi această prezență; apare apoi *nevoia de a împărtăși...* care alunecă pe o pantă ce duce la ***nevoia de a întreprinde un proiect de viață în comun***.

Șirul poate să nu fie mereu la fel de liniar, deși se prezintă aproape astfel cu toate nuanțele care se vor vrea; totul se exprimă de o manieră sau alta: *admirație, atracție fizică și psihologică, prezență constantă în minte, viteza timpului subiectiv în pozitiv, dorința de a împărtăși totul cu persoana respectivă*.

În acest itinerariu afectiv, mai lipsește și ceea ce numesc *simptome esențiale* ale apropierii de iubire: cei care sunt rădăcina și baza a tot ceea ce va veni apoi și care constă în a spune cuiva: *eu nu-mi imaginez viața fără tine, viața mea nu are sens dacă tu nu ești alături de mine. Tu ești partea esențială a proiectului meu de viață. Pentru a vorbi deschis: am nevoie de tine.* Această persoană devine indispensabilă.

A te îndrăgosti este forma cea mai sublimă a iubirii naturale. Înseamnă să crezi o „mitologie” particulară cu cineva. Înseamnă să descoperi că ai găsit persoana adecvată cu care să o pornești la drum pentru întreaga viață. Este ca o revelație subită care iluminează întreaga existență [2]. Este vorba despre o întâlnire deosebită între un bărbat și o femeie care se imobilizează unul în fața celuilalt. În această imobilitate apare

ideea centrală: *împărțirea vieții, cu tot ceea ce presupune aceasta.*

## **Cele trei componente ale iubirii conjugale**

„Dar ce înțelegem noi prin iubire?” - se întreabă Papa Francisc - „Doar un sentiment, o condiție psiho-fizică? Desigur, dacă așa este, nu putem construi nimic solid referitor la cele de mai sus. Dar, dacă iubirea este o relație, atunci este o realitate care crește și se construiește, ca de exemplu, o casă. Apoi nu înalți singur o casă, ci cu alții! Construiți-o pe stanca iubirii adevărate, care vine de la Dumnezeu” [3].

Una dintre erorile cele mai frecvente despre iubire, constă în a gândi că este mai ales un sentiment și că acest sentiment ar fi dimensiunea-cheie.

S-a mai spus și că sentimentele vin, se modifică, se schimbă, sunt

subiectele numeroaselor metamorfozări în cursul vieții. Această eroare conceptuală a fost foarte răspândită aproape pe întreg parcursul secolului XX.

„Trecerea de la starea de îndrăgostit la logodnă, apoi la căsătorie cere luarea diferitelor decizii, de cunoaștere a experiențelor interioare (...). Adică dragostea la prima vedere trebuie să devină iubire adevărată, implicând voința și rațiunea pe un drum de purificare, de cea mai mare profunzime: logodna este în așa fel încât omul în întregime, cu întreaga sa capacitate, cu discreția rațiunii și forța voinței, să poată spune: «Da, iată viața mea»” [4].

Nimeni nu pune la îndoială că iubirea se naște dintr-un sentiment, care vine din faptul că te-ai îndrăgostit de cineva și că simți o trăire pozitivă ce te invită să o urmezi pe această persoană. Dar

pentru a cerne mai bine faptele pe care vreau să le precizez, mă voi referi la Normele Ritualului Roman al Căsătoriei [5] în care sunt puse trei probleme de o importanță enormă:

***\*Iubești această persoană...?***

***\* Ești hotărât să...?***

***\* Ești dispus să...?***

Voi întârzia asupra acestor trei chestiuni, pentru că *adevăratul triptic al iubirii* de aici pleacă, ceea ce constituie scopul și în oarecare fel culmea stării amoroase. Fiecare dintre aceste întrebări ne conduce într-o direcție foarte precisă, după cum vom vedea.

Prima folosește expresia ***iubești***. Trebuie spus că *a iubi este mai degrabă un act de voință*. Cu alte cuvinte: în iubirea matură, voința ocupă primul plan și nu este nimic

altceva decât **determinarea de a lucra iubirea aleasă.**

Voința acționează ca un stilet care caută să corijeze, să lustruiască, să pilească și să taie marginile și părțile negative ale conduitei, mai ales pe cele care afectează o relație sănătoasă. Ea este cu picioarele pe pământ [6].

De aceea trebuie să dăm prioritate voinței și să știm în plus să ne servim de ea just [7]. Cuplurile care trăiesc împreună de mulți ani, într-o relație stabilă și pozitivă, știu bine acest lucru.

A doua întrebare folosește expresia **ești hotărât?** Cuvântul hotărât trimite la o judecată, care este un *act al inteligenței*. Inteligența trebuie să acționeze *înainte și în timpul*. *A priori*, știind să alegi persoana adecvată. Judecata trebuie să fie capabilă să discearnă dacă aceasta este cea mai bună dintre persoanele

cunoscute și dacă ea convine cel mai bine să te îmbarci cu ea pentru toată viața [8]. Este luciditatea pe care o dau cele cinci simțuri foarte raționale. De aceea inteligența caută să distingă accesoriul fundamental; este o capacitate de sinteză. Inteligența înseamnă să știi să captezi realitatea în complexitatea sa și în conexiunile ei. Și ea trebuie să acționeze de asemenea *a posteriori*, folosind mijloacele rațiunii pentru a-ți îndrepta *atenția* asupra altei persoane, într-un mod delicat. *Acest a ști «să-ți îndrepti atenția»* revine la ceea ce se numește în prezent *inteligentă emoțională*, care este calitatea ce permite să amesteci, să armonizezi și să reunești în același timp inteligența și afectivitatea [9]: capacitate indispensabilă pentru a reuși o viață comună armonioasă, echilibrată și, în definitiv, fericită.

Al treilea ingredient al iubirii în cuplu, l-am menționat deja la

început, sunt *sentimentele*.

Întrebarea pe care o pune Ritul mariajului este: ***ești dispus să...?***

*Dispoziția* este o stare de suflet, grație căreia noi ne dispunem, hotărâm să facem ceva. În sensul strict, acest lucru depinde de afectivitate, care este formată dintr-un ansamblu de fenomene de natură subiectivă care acționează asupra comportamentului. Se exprimă în general prin intermediul *sentimentelor*, după cum am spus-o deja [10].

Ce semnifică aceasta și care sunt caracteristicile pe care trebuie să le menționăm aici? Persoanele, bărbatul și femeia, trebuie să se căsătorească atunci când sunt *profund îndrăgostiți unul de celălalt*. Nu este vorba să se simtă atras mai mult sau mai puțin de celălalt, să-i placă ori să-i atragă atenția. Trebuie să fie mai mult decât aceasta. De ce? Pentru că este vorba de o alegere

fundamentală. Nu există altă decizie mai importantă și care marchează atât de mult existența: este vorba, nici mai mult, nici mai puțin, despre persoana care va parcurge itinerariul vieții noastre alături de noi.

Am văzut multe eșecuri la persoane care s-au căsătorit fără să fie cu adevărat îndrăgostite, ci pentru că existau mulți ani de când „ieșeau împreună” sau pentru că era momentul să se căsătorească, sau pentru că multe dintre prietene erau căsătorite, sau pentru a nu rămâne celibatar, sau... și am putea da și alte răspunsuri nepotrivite; dacă această căsătorie demarează deja cu o bază puțin solidă... iubiri fabricate cu materiale distructive sau aproape, se poate prevedea eșecul după un timp mai lung sau mai puțin lung.

## **Iubirea conjugală trebuie să se sprijine pe aceste trei puncte: sentiment, voință și inteligență. Triptic puternic, consistent**

Fiecare cu propriu spațiu, care se strecoară uneori în geografia celuilalt. „Este o alianță prin care un bărbat și o femeie constituie între ei o comunitate a întregii vieți, ordonată prin caracterul său natural spre binele soților cât și a generației și a educării copiilor” [11].

Prin urmare se aspiră să se asigure o *intimă comunitate de viață și iubire*, căci este vorba despre o *legătură sfântă*, care nu poate depinde de fantezia umană [12], pentru că ea este înrădăcinată în sensul supranatural al vieții, avându-l pe Dumnezeu ca principal artizan.

După *Enrique Rojas*

[1] Există două elemente care provoacă atracția, care sunt *frumusețea exterioară* pe de o parte, și *frumusețea interioară* pe de altă parte. Prima se referă la o anumită armonie în particular asupra feței și în tot ce aceasta îi spune ; tot corpul depinde de față; ea este programatică, anunță viața pe care această persoană o poartă în ea. Iar corpul vine apoi ca totalitate. Cele două aspecte formează un binom. Vom descoperi elementul secund, *frumusețea interioară*, cunoscând cealaltă persoană, ghicind încetul cu încetul calitățile pe care le posedă și care sunt în interior, ascunse în străfundul ei înseși și pe care trebuie să le descoperi în mod gradat: sinceritate, exemplaritate, valori umane solide, sens spiritual al vieții, etc.

[2] Sfântul Ioan Paul al II-lea exprimă acest lucru cu o mare bogăție de argumente în cartea sa *Iubire și responsabilitate*. Iubirea maternă este opțiunea fundamentală, care implică persoana în totalitatea ei.

[3] Papa Francisc, Audiență generală, 14-II-2014.

[4] Benedict al XVI-lea, Intervenție cu ocazia celei de-a VII-a Întâlnire mondială a Familiilor, Milano, 2 VI-2006.

[5] Cf. *Ritualul Căsătoriei*, ediția a VII-a, 2003, nr. 64 și 67.

[6] Trebuie bine știut să distingem în acest context, *scopuri și obiective*; sunt două concepte care se aseamănă, dar există diferențe nete între cele două. În principiu scopurile sunt generoase și largi, în timp ce obiectivele sunt măsurabile. De exemplu, într-o relație matrimonială cu probleme, scopul ar

fi să se soluționeze aceste dezacorduri mai mult sau mai puțin în același timp, ceea ce nu este în general ușor de la început.

Obiectivele, cum vom vedea apoi, sunt mai concrete: să înveți să ierți (și să uiți) amintirile negative, să pui prioritățile celuilalt în problemele cotidiene, să nu aduci în discuție lista cu reproșurile din trecut, etc. În momentul când vrei să fii mai bun în viața matrimonială, este decisiv să ai obiective clare și să le urmezi.

[7] Scopul unei bune educații este bucuria. A educa înseamnă să faci din cineva o persoană. A educa înseamnă să atragi valori ce nu se trec, perene și al căror rezultat final este să ofere bucurie.

[8] Don Quijote, la un moment dat, pronunță o frază care spune totul: „cine are un mariaj reușit nu mai are nimic de reușit”.

[9] Daniel Goleman a fost creatorul acestui concept. Trimitem aici la cartea sa *Inteligența emoțională*. Astăzi este o temă de actualitate în psihologia modernă.

[10] Există patru modalități de a trăi afectivitatea: *sentimente, emoții, pasiuni și motivații*. Fiecare oferă o viziune distinctă. *Sentimentele* constituie calea regală a afectivității, maniera cea mai frecventă de a o trăi. *Emoțiile* sunt stări foarte scurte și intense, care se însoțesc în plus de manifestări somatice ( bucurie debordantă, plânsete, crampe de stomac, dificultăți respiratorii, dureri toracice, etc.). *Pasiunile* prezintă o mai mare intensitate și tind să bruiereze înțelegerea ori să împiedice acțiunea inteligenței și a mijloacelor sale. Și în final, *motivațiile*, cuvânt care vine din latinescul *motus*: ceea ce mișcă, ceea ce împinge să se realizeze ceva ; ele sunt deci scopul, dar și motorul comportamentului,

deci, motivul pentru a face asta și nu aia. Între cele patru există strânse legături.

[11] Cf. *Catehismul Bisericii catolice*, 1601. În alte pagini, iubirea dintre un bărbat și o femeie este definită ca *umană, totală, fidelă și fecundă*. Iar dacă fiecare dintre aceste caracteristici s-ar putea desfășura în fața noastră, ea ne-ar oferi întreaga sa bogăție ( a se vedea *ibid.* 1612-1617).

[12] Este important să știm să protejăm iubirea. Să se evite aventurile psihologice care duc la a cunoaște alte persoane și a lega o anumite relație, poate superficială la început, dar în care se poate insinua un sentiment amoros, *nedorit la început*, dar care după un timp poate fi o amenințare serioasă pentru cuplu. A păstra fidelitatea în cele mai mici detalii este elementul cheie. Iar acest lucru are un oarecare raport cu

*voința*, pe de-o parte și cu necesitatea de a avea o *viață spirituală puternică*, pe de altă parte.

---

pdf | document generat automat din  
<https://opusdei.org/ro-ro/article/a-se-indragosti-rolul-sentimentelor-si-al-pasiunii/> (02.04.2026)