

ETAPA III

FORMACIÓN CRISTIANA

ENAMORAMIENTO: SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



Enamoramiento: sentimientos y pasiones

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

(Fuente: ForumLibertas)

Prefacio

Apoyado en un enriquecedor trabajo del psiquiatra Enrique Rojas, en la web del Opus Dei, he diseñado este artículo, para tratar un tema tan apasionante como es el enamoramiento. Gracias Enrique por poder utilizar la mano mágica de tu amplia y especial sabiduría.

Los sentimientos son el modo más frecuente como experimentamos la vida afectiva. No existen sentimientos neutros. Todos los sentimientos tienen dos caras contrapuestas:

Amor – desamor / Alegría – tristeza / Felicidad – infortunio / Paz – ansiedad

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”.

Para enamorarse de alguien tienen que producirse una serie de condiciones previas que poseen un enorme relieve: la primera es la **admiración**; la segunda es la **atracción**.

La admiración 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 atracción, que **en el hombre es más física**, y **en la mujer más psicológica**.

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. Y esa atracción, que hemos mencionado, conlleva 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 llega después la necesidad de compartir... Que acaba en la necesidad de emprender un proyecto de vida en común.

La secuencia puede no ser siempre lineal, aunque 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; 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, 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**. 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”.

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. Y **nos dice Benedicto XVI:**

“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 (y la mujer), con todas sus capacidades, con el discernimiento de la razón y la fuerza de voluntad, dice realmente: ‘Sí, esta es mi vida’”.

Y nos dice Enrique: Pero para concretar más los hechos que quiero desmenuzar, voy a las Normas del Ritual Romano del Matrimonio, 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. Por eso, la voluntad ha de representar un papel estelar, sabiendo además hacerla funcionar con alegría. 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. 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 a posteriori, 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: 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 mentalizamos, o tomamos decisión 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”.

Para vivir la afectividad existen cuatro modos: 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. ¿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, y se casaron ... Porque llevaban años saliendo de novios; porque tocaba casarse; porque muchas de las amistades más cercanas ya estaban casadas, 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 / 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”

En otras páginas del **Catecismo** se define el amor entre un hombre y una mujer como “*Humano, total, fiel y fecundo*”. 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, porque está arraigado en el sentido sobrenatural de la vida, teniendo a Dios por su principal artífice.

Para el diálogo:

1. ¿Sentimiento o realidad que crece, cómo **es nuestro matrimonio hoy?**
2. ¿Es Dios el centro de nuestro matrimonio?, ¿**Nos dejamos interpelar por Él?**
3. ¿Cómo trabajamos día a día el amor en nuestro matrimonio?

Oración:

Salmo del seguimiento

Iré detrás de ti,
Si tú vienes a mí
buscando horizontes
más amplios para volar.

Iré a enseñar a todos
que tú eres libertad,
que sólo en ti se encuentra
el manantial,
la felicidad,
la verdadera paz.

Iré siempre en tu nombre
despojado de mis cosas,
buscando en la noche,
sediento de tu amor.

Iré a decirles a todos
que tú eres alegría,
la eterna oferta
de un amor total.

Iré a buscar camino
detrás de cada lucha,
donde los hombres sufren
su llanto y soledad.

Iré si tú me llamas
a ser siempre tu amigo
sin importarme nada,
pues tú eres mi caminar.

Iré diciendo a todos,
iré contando siempre,
iré entre los hombres
gritando la verdad