



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.

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 *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 [\[9\]](#) 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

Fuente: opusdei.es.

Artículos relacionados:

[El misterio del matrimonio](#)

[Noviazgo y vida cristiana](#)

[Noviazgo y matrimonio: ¿cómo acertar con la persona?](#)

[\[11\]](#) Hay dos modalidades, por tanto, de atracción, que son *labelleza*

exterior, por un lado, y *labelleza 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*, 7ª 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.