

Hay veces en que los sentimientos no funcionan como nos gustaría que lo hiciesen

Muchas veces mis sentimientos en relación con mi marido van y vienen. A veces estoy muy enamorada y otras me parece que no siento nada por él. Es una situación que me preocupa y me genera dudas. ¿Me podría decir si eso es normal en una relación de pareja?

Me contaba una mujer que un día, al levantarse por la mañana, viendo a su marido con los pelos de punta, el pijama mal abrochado y sin afeitarse, se sorprendió haciéndose la siguiente pregunta: «Pero a este, ¿yo que le vería?».

Le preocupó muchísimo tener un pensamiento así. Creía que no era un pensamiento normal. Que eso era desamor.

Es verdad: muchas veces, nos asustan nuestros pensamientos. Le damos una importancia excesiva. Pero es que a la cabeza puede venir cualquier pensamiento, y no somos culpables de los que vienen. Sólo lo somos de los que dejamos que se queden.

Con frecuencia, los pensamientos y los sentimientos son unos traicioneros y nos meten en unos atolladeros en los que no querríamos haber entrado. Enturbian nuestra inteligencia y debilitan nuestra voluntad para actuar con libertad.

El «No siento nada» y, en cambio, «me parece que empiezo a sentir por alguien que me rodea» es una situación que se puede dar, y para eso es bueno saber no meterse en situaciones que pueden llevarnos al desamor.

El corazón es muy traidor, lo compruebo cada día. Cuánto sufrimiento hay en la sociedad y, más concretamente, en las familias, por haber seguido las traiciones del corazón.

También por pensar que libertad es hacer lo que quiero, hacer porque me da la gana. Cuando uno deja entrar esos sentimientos, se está separando del amor y está atentando contra la verdad de su vida, que

nos lleva a querer a quien debemos querer.

Amar a una persona lleva tiempo, y estos sentimientos fuertes, y casi repentinos, no son duraderos, aunque cuando uno los experimenta parezca que nunca van a desaparecer.

En aquella ocasión, aproveché para decirle a aquella mujer que hay veces en que los sentimientos no funcionan como nos gustaría que lo hiciesen. La ilusión no termina de aparecer, parece como si el amor, que en otras ocasiones iba solo, ahora fuese cuesta arriba.

La cuestión es que todo eso es natural y normal. Para seguir queriendo, en esas ocasiones, hay que acudir a la inteligencia y a la voluntad.

La inteligencia para saber qué es lo que hay que hacer para seguir amando, aunque uno no lo sienta como antes. Y la voluntad, para hacerlo. Actuar así, en ocasiones, puede ser un poco costoso. No hay que dramatizar cuando desaparece ese fervor, no tiene ninguna importancia. En realidad, se está fortificando el amor. Porque el amor, muchas veces, para asentarse necesita pasar por travesías del desierto. Momentos de aridez.

Un error muy extendido, en una situación como la que vengo narrando y la que me pregunta usted, es la creencia de que ese estado de ánimo hay que compartirlo con el otro. Y no es verdad. Normalmente es mejor no decir los esfuerzos que uno hace para seguir queriendo, en las temporadas en que no ayuda el sentimiento. Lo que sí hay que hacer es cuidar y ser cuidado, o reclamarlo.

Pero uno puede ir diciendo a su mujer o marido: «Mira, cada vez que te veo, veo que ya no me gustas. No siento nada por ti. Y aquí me tienes, haciendo esfuerzos para quererte más». Hacerlo sería una falta grave de prudencia. Como regla general, todo lo que pueda desunir a un matrimonio, no se debe compartir.

¿Y por qué? Porque le damos demasiada importancia a los sentimientos. Hay que saber que, muchas veces, no dependen de nosotros. Vienen y van.

Y el amor no puede estar a merced de los meros sentimientos: no somos dueños de lo que sentimos, pero tenemos que ser dueños de nuestros amores. Aunque cueste. Amor y sacrificio muchas veces van unidos.

«El que no quiera tener dolores pase la vida entera libre de amores», dice la antigua canción popular.

A veces me parece que ya no estoy enamorada de mi marido: ¿Es normal?

Publicado: Viernes, 02 Enero 2026 09:34

Escrito por José María Contreras Luzón

Cuando nos esforzamos por querer a nuestro cónyuge, sin estar a expensas de la volubilidad de los sentimientos, el amor es cada vez más serio, más fuerte, más real. Es una muestra clara de que ese amor está madurando.

No hay que confundir inteligencia y sabiduría. La primera es para ganarse la vida, la segunda para saber vivir, y ahí entra el amor.

José María Contreras Luzón en eldebate.com