

Enamoramiento: el papel de los sentimientos y las pasiones

Sobre el amor y el enamoramiento



Colección +breve
Más títulos en masclaro.org/+breve



Qué es enamorarse

Los **sentimientos** 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:

- **estados de ánimo** significa algo que es sobre todo *subjetivo*. La experiencia es interior.
- **difuso** quiere decir que la noticia que recibimos no es clara, precisa, sino algo vaga, poco nítida, y que más tarde se va aclarando.
- **tonalidad es siempre positiva o negativa** y en consecuencia acerca o aleja, se busca ese algo o se rechaza. No existen sentimientos neutros.

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.

El enamoramiento es un sentimiento positivo de atracción que se produce hacia otra persona y que hace que se la busque con insistencia

Condiciones previas

Para enamorarse de alguien tienen que producirse una serie de condiciones previas que poseen un enorme relieve.

- La primera es 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 segunda es la **atracción**. En el hombre es más *física* y en la mujer más *psicológica*. Para el hombre significa la tendencia a buscarla, a estar con ella. 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,
- *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.

Los síntomas

Pero aún no se han revelado en ese itinerario afectivo lo que llamo los *síntomas esenciales* del enamoramiento:

- 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.

Enamorarse es la forma más sublime del amor natural. Es descubrir que se ha encontrado a la persona adecuada con quien caminar juntos por la vida. Emerge la idea central: *compartir* la vida, con todo lo que eso significa

Los 3 principales componentes del amor conyugal

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. Los sentimientos van y vienen, se mueven, oscilan a lo largo de la vida.

El amor nace de un sentimiento, que es enamorarse, y experimentar una vivencia que invita a ir detrás de esa persona.

El enamoramiento debe convertirse en verdadero amor, implicando la voluntad y la razón en un camino de purificación, de mayor hondura. Eso es el noviazgo

En el Ritual Romano del Matrimonio se realizan tres preguntas de enorme importancia: *¿quieres a esta persona...? ¿estáis decididos a...? ¿estáis dispuestos a...?*

La primera, utiliza la expresión **quieres** .

- *Querer es sobre todo un acto de la voluntad.*
- En el amor maduro la voluntad se pone en primer plano
- No es otra cosa que *la determinación de trabajar el amor elegido*
- La voluntad busca corregir, pulir, limar, cortar las aristas y partes negativas de la conducta.

La segunda pregunta utiliza la expresión *¿estáis **decididos**?*

- La palabra *decisión* remite a un juicio, que es *un acto de la inteligencia* .
- *Inteligencia* es saber distinguir lo accesorio de lo fundamental; es capacidad de síntesis.
- *La inteligencia emocional* es la cualidad para mezclar y reunir a la vez inteligencia y afectividad.

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.

Se han visto muchos fracasos en personas que se casaron sin estar enamorados de verdad.

Es importante saber proteger el amor. Evitar aventuras que lleven a iniciar una cierta relación, en la que puede llegar a darse un enamoramiento, *no deseado al principio.*

Cuidar la fidelidad en sus detalles es clave. Eso tiene mucho que ver con la *voluntad*, por una parte, y con *tener una vida espiritual fuerte*, por otra

Fuente: Enrique Rojas, *opusdei.org*