

Enamorament: el paper dels sentiments i les passions (1)

Enamorar-se és un sentiment d'atracció cap a una altra persona. Què experimentem quan ens enamorem? Com ajuda la fe cristiana a què l'enamorament ens mení a una vida feliç? Nou editorial sobre l'amor humà.

24/08/2015

Què és enamorar-se?

Els sentiments són la manera més freqüent com experimentem la vida afectiva. I podem definir-los de la següent manera: *són estats d'ànim difusos, que tenen sempre una tonalitat positiva o negativa, que ens acosten o ens allunyen d'allò que tenim davant nostre*. Mirarem d'explicar aquesta definició:

1. La frase *estats d'ànim* vol dir una cosa que és sobretot subjectiva. L'experiència és interior. És una vivència que circula dins d'una persona.

2. La paraula *difús* vol dir que la notícia que rebem no és clara, precisa, sinó alguna cosa vaga, etèria, poc nítida, de perfils borrosos i desdibuixats, i que més tard es va aclarint en la percepció d'aquesta persona.

3. La *tonalitat és sempre positiva o negativa* i en conseqüència acostar o allunyar, es busca aquesta cosa o es

rebutja. No existeixen sentiments neutres; l'ensopiment, que podria semblar una manifestació afectiva propera a la neutralitat, és negativa i és a prop del món depressiu. Tots els sentiments tenen dues cares contraposades: amor-desamor, alegria-tristesia, felicitat-infortuni, pau-ansietat, etc.

L' enamorament és un sentiment positiu d'atracció que es produeix vers una altra persona i que fa que hom la busqui amb insistència.

L'enamorament és un fet universal i de gran importància, ja que és d'on arrencarà l'amor, que donarà lloc ni més ni menys que a la constitució d'una família.

Si penséssim l'enamorament com una certa "malaltia", hauríem de destacar dos tipus de *síntomes*. Uns *síntomes inicials* són les seves primeres manifestacions.

Per enamorar-se d'algú cal que es produeixin una sèrie de condicions prèvies que tenen un relleu enorme.

La primera és l'*admiració*, que pot donar-se per diversos fets: per la coherència de la seva vida, pel seu esperit de treball, per les dificultats que ha sabut superar, per la seva capacitat de comprensió, i un llarg etcètera.

La segona és l'*atracció*, que en l'home és més *física* i en la dona més *psicològica*; per a l'home significa la tendència a buscar-la, a relacionar-s'hi d'alguna manera, a estar amb ella [1]. I això comporta un canvi de la conducta: el pensar molt en aquesta persona o, dit d'una altra manera, *tenir-la al cap*. L'espai mental es veu envaït per aquesta figura que una i altra vegada presideix els pensaments.

I vénen a continuació dues notes que em semblen especialment

interessants: *el temps psicològic es torna ràpid*, la qual cosa significa que es gaudeix tant amb la seva presència que el temps vola, tot va massa de pressa: s'està a gust amb ell/a i s'assaboreix aquesta presència; i treu el cap després, la *necessitat de compartir...*, que llisca per una rampa que acaba en la *necessitat d'emprendre un projecte de vida en comú*.

La seqüència pot no ser sempre lineal, encara que va apareixent aproximadament així, amb els matisos que es vulgui; tot això es fa present d'una manera o altra: *admiració, atracció física i psicològica, tenir hipotecat el cap, el temps subjectiu corre en positiu i es vol compartir tot amb aquesta persona*.

Però encara no s'han revelat en aquest itinerari afectiu el que anomeno els símptomes essencials

de l'enamorament, aquells que són arrel i fonament de tot allò que vindrà després, i que consisteix a dir-li a algú: *no entenc la vida sense tu, la meva vida no té sentit sense que tu siguis al meu costat. Tu ets part essencial del meu projecte de vida*. En termes més rotunds: *et necessito*. Aquesta persona es torna imprescindible.

Enamorar-se és la forma més sublim de l'amor natural. És crear una "mitologia" privada amb algú. És descobrir que s'ha trobat la persona adequada amb qui caminar junts per la vida. És com una revelació sobtada que il·lumina tota l'existència [2]. Es tracta d'una trobada singular entre un home i una dona que s'aturen l'un davant l'altre. En aquest aturar-se emergeix la idea central: *compartir* la vida, amb tot el que això significa.

Els 3 principals components de l'amor conjugal

Però, què entenem per 'amor'? –es pregunta el Papa Francesc–. Només un sentiment, una condició psicofísica? Certament, si és així, no es pot bastir a sobre cap cosa sòlida. Però si l'amor és una relació, llavors és una realitat que creix i també podem dir, a tall d'exemple, que es construeix com una casa. I la casa s'edifica en companyia, no sol!". Construïu-la "sobre la roca de l'amor veritable, l'amor que ve de Déu" [3].

Un dels errors més freqüents sobre l'amor consisteix a pensar que aquest és sobretot un *sentiment* i que aquesta és la dimensió clau del mateix. S'ha dit, igualment, que els sentiments van i vénen, es mouen, oscil·len, estan subjectes a molts avatars al llarg de la vida. Aquesta fallada conceptual ha recorregut gairebé tot el segle XX.

"El pas de l'enamorament al festeig i després al matrimoni exigeix

diferents decisions, experiències interiors (...) És a dir, cal que l'enamorament esdevingui amor veritable, implicant la voluntat i la raó en un camí de purificació, de major fondària, que és el festeig, de manera que tot l'home, amb totes les seves capacitats, amb el discerniment de la raó i la força de voluntat, diu realment: 'Sí, aquesta és la meva vida'" [4].

Ningú posa en dubte que l'amor neix d'un sentiment, que és enamorar-se i experimentar una vivència positiva que convida a anar darrere d'aquesta persona. Però per concretar més els fets que vull detallar, vaig a les Normes del Ritual Romà del Matrimoni [5], en el qual es realitzen tres preguntes d'enorme importància:

- *Estimes aquesta persona...?*
- *Esteu decidits a...?*
- *Esteu disposats a...?*

Vaig a aturar-me en aquestes tres qüestions, perquè d'aquí arrenca el *veritable tríptic de l'amor*, allò que constitueix la finalitat i com el cim de l'enamorament. Cadascuna d'elles ens remet a una direcció ben precisa. Vegem-ho.

La primera utilitza l'expressió *vols*. I cal dir que *voler és sobretot un acte de la voluntat*. Dit d'una altra manera: en l'amor madur la voluntat es posa en primer pla, i no és altra cosa que la *determinació de treballar l'amor triat*. La voluntat actua com un estilet que busca corregir, polir, llimar i tallar les arestes i parts negatives de la conducta, sobretot, aquelles que afecten una sana convivència. Va al concret [6].

Per això, la voluntat ha de representar un paper estel·lar, sabent fer-la funcionar amb alegria [7]. Això ho saben bé els matrimonis que porten molts anys de vida en

comú, amb una relació estable i positiva.

La segona pregunta fa servir l'expressió *esteu decidits*? La paraula *decisió* remet a un judici, que no és altra cosa que un *acte de la intel·ligència*. La intel·ligència ha d'actuar *abans i durant*. A priori, sabent triar la persona més adequada. El judici ha de ser capaç de discernir si aquesta és la millor de les persones que un ha conegut, i la més apropiada per a embarcar-se amb ella tota la vida [8]. És la lucidesa de tenir els cinc sentits ben desperts. Per això, *intel·ligència* és saber distingir l'accessori del que és fonamental; és capacitat de síntesi. Intel·ligència és saber captar la realitat en la seva complexitat i en les seves connexions. I ha d'actuar també *a posteriori*, utilitzant els instruments de la raó per portar amb art i ofici l'altra persona. Aquest saber portar està ple del que

actualment s'anomena *intel·ligència emocional*, que és la qualitat per barrejar, acoblar i reunir alhora intel·ligència i afectivitat [9]: capacitat imprescindible per establir una convivència harmònica, equilibrada, i feliç, en definitiva.

El tercer ingredient de l'amor de la parella, encara que ho hem esmentat al principi, són els *sentiments*. La següent pregunta que es fa en el Ritu del matrimoni és: *esteu disposats*? La *disposició* és un estat d'ànim mitjançant el qual ens *disposem* per fer alguna cosa. En sentit estricte això depèn de l'afectivitat, que està formada per un conjunt de fenòmens de naturalesa subjectiva que mouen la conducta. I com ja hem comentat, s'expressen de manera habitual a través dels *sentiments* [10].

Què vol dir això, i quines són les característiques que aquí s'han de donar? Les persones, home i dona,

han de casar-se quan estiguin
profundament enamorats l'un d'altra.
No es tracta de sentir-se atret sense
més o que li agradi o li cridi l'atenció.
Ha de ser molt més que això. Per
què? Perquè es tracta de l'*opció*
fonamental. No hi ha altra decisió tan
important i que marqui tant
l'existència, es tracta ni més ni menys
de la persona que va a recórrer
l'itinerari biogràfic al nostre costat.

S'han vist molts fracassos en
persones que es van casar sense
estar enamorats de veritat, perquè
portaven anys festejant, "perquè
tocava casar-se" o perquè moltes de
les amistats més properes ja estaven
casades o per no quedar-se soltera/
er; i així podríem donar altres
respostes inadequades, si aquest
matrimoni arrenca ja amb unes
premisses poc sòlides..., amors que
neixen més o menys amb materials
d'enderroc i que, abans o després,
tenen mal pronòstic.

L'amor conjugal ha d'estar vertebrat d'aquestes tres notes: sentiment, voluntat i intel·ligència. Tríptic fort, consistent. Cada un amb el seu propi àmbit, que alhora es cola en la geografia de l'altre. "És una aliança per la qual l'home i la dona constitueixen entre si un consorci de vida, ordenant al bé dels cònjuges i a la generació i educació dels fills" [11]. D'aquesta manera s'aspira a assolir una íntima comunitat de vida i amor, ja que es tracta d'un *vinçle sagrat*, que no pot dependre de l'albir humà [12], perquè està arrelat en el sentit sobrenatural de la vida, tenint Déu pel seu principal artífex.

Enrique Rojas

[1] Hi ha dues modalitats, per tant, d'atracció, que són la bellesa exterior, d'una banda, i la bellesa

interior, de l'altra. La primera es refereix a una certa harmonia que es reflecteix especialment en la cara i en tot el que ella representa; tot el cos depèn de la cara, ella és programàtica, anuncia la vida que aquesta persona porta per dins. I després hi ha el cos com a totalitat. Tots dos aspectes formen un binomi. La segona, la bellesa interior, cal descobrir-la en conèixer l'altre, i consisteix a anar endevinant les qualitats que té i que estan submergides, amagades en el seu interior i que cal anar captant gradualment: sinceritat, exemplaritat, valors humans sòlids, sentit espiritual de la vida, etc.

[2] Sant Joan Pau II va expressar això amb gran riquesa d'arguments en el seu llibre Amor i responsabilitat. L'amor matrimonial és l'opció fonamental, que implica la persona en la seva totalitat.

[3] Papa Francesc, *Audiència general*, 14-II-2014.

[4] Benet XVI, Intervenció en la VII Trobada mundial de les Famílies, Milà, 2-VI-2006.

[5] Cfr. Ritual del Matrimoni, 7a ed., 2003, n. 64 i 67.

[6] Cal saber distingir bé, en aquest context, entre metes i objectius; tots dos són conceptes que s'assemblen, però entre els dos hi ha clares diferències. Les metes solen ser generals i àmplies, mentre que els objectius són mesurables. Per exemple, en una relació matrimonial amb dificultats, la meta seria arreglar aquestes desavinences més o menys sobre la marxa, cosa que realment no sol ser fàcil d'entrada. Els objectius, com veurem després, són més concrets: aprendre a perdonar (i a oblidar) els records negatius, posar les prioritats en l'altre en les coses del dia a dia, no

treure la llista de retrets del passat, etc. A l'hora de millorar en la vida matrimonial, és decisiu tenir objectius ben determinats i anar a per ells.

[7] La fi d'una adequada educació és l'alegria. Educar és convertir a algú en persona. Educar és seduir amb valors que no passen de moda, i el resultat final és patrocinar l'alegria.

[8] El Quixot, en un moment determinat, diu una sentència completa: "qui encerta en el casar, ja no li queda en què encertar".

[9] Va ser Daniel Goleman el dissenyador d'aquest concepte. Remetem aquí al seu llibre La intel·ligència emocional. Avui és un tema de primera actualitat en la Psicologia moderna.

[10] Existeixen quatre maneres de viure l'afectivitat: sentiments, emocions, passions i motivacions.

Cada una ofereix una mirada diferent. Els sentiments constitueixen la vida règia de l'afectivitat, la manera més freqüent de viure-la. Les emocions són estats més breus i intensos, que a més s'acompanyen de manifestacions somàtiques (alegria desbordant, plor, pessic gàstric, dificultat respiratòria, opressió precordial, etc.). Les passions presenten una major intensitat i tendeixen a ennuvol·lar l'enteniment o desdibuixar l'acció de la intel·ligència i els seus recursos. I, finalment, les motivacions, paraula que procedeix del llatí *motus*: allò que mou, allò que empeny a realitzar alguna cosa; són la fi, i també, per tant, el motor del comportament, el perquè de fer això i no allò. Entre les quatre existeixen estretes relacions.

[11] Cfr. *Catecisme de l'Església Catòlica*, 1601 ss. En altres pàgines es defineix l'amor entre un home i una dona com humà, total, fidel i fecund.

I si cadascuna d'aquestes característiques se'ns obrís en ventall, ens oferiria tota la seva riquesa (vid. Ibid., 1612-1617).

[12] És important saber protegir l'amor. Evitar aventures psicològiques que porten a conèixer altres persones i iniciar amb elles una certa relació, potser en principi de poc relleu, però en la qual pot arribar a donar-se un enamorament, no desitjat al principi, però que després del pas d'un cert temps pot ser una seriosa amenaça per al matrimoni. Tenir cura de la fidelitat en els seus detalls més petits és clau. I això té molt a veure amb la voluntat, d'una banda, i amb tenir una vida espiritual forta, per una altra.

pdf | document generat
automàticament des de [https://
dev.opusdei.org/ca-ad/article/
enamorament-el-paper-dels-sentiments-
i-les-passions-1/](https://dev.opusdei.org/ca-ad/article/enamorament-el-paper-dels-sentiments-i-les-passions-1/) (06/08/2025)