



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

635/07

♥ SABER ELEGIR EN EL NOVIAZGO ♥

10 razones para saber si se está o no enamorado

Aquilino Polaino-Lorente

—Catedrático de Psicopatología de la Universidad Complutense—

El amor constituye, a qué dudarlo, la cuestión más relevante del vivir humano. La vida de una persona vale lo que valgan sus amores. Con independencia del sexo, la edad, los medios económicos, el éxito o el fracaso, la popularidad o el prestigio social, el hecho es que todos necesitamos de esa necesidad vital que consiste en querer y ser queridos. El comienzo de esa experiencia vital es lo que conocemos con el término de enamoramiento.

Sentirse enamorada/o es una experiencia vital, a cuyo través la vida cambia y las personas se transforman. Pero en este asunto, como en otros muchos, no se puede vivir de las rentas, de sólo aquella experiencia inicial, lejana, abrasadora y, sin duda alguna, hermosa, que sólo, de tarde en tarde, la memoria se encarga de evocar, edulcorar y magnificar. El enamoramiento no es el amor, aunque, por lo general, éste tenga su punto de arranque, su momento inicial en aquél. Por eso, es menester seguirlo construyendo, vivificarlo cada día, volver sobre ello para reflexionar sobre si nuestras vidas se van cumpliendo o no, a la luz de esta experiencia. Con el pasar de los años, algunas personas cambian su opinión acerca de esta importante cuestión. Unos piensan que aquella primera experiencia fue consecuencia del mero idealismo que caracteriza a la gente joven, pero que no acontece en la vida adulta.

Para otros, en cambio, amor y enamoramiento se muestran como dos procesos independientes, sin relación alguna entre ellos. De aquí que amen a los suyos, pero no se atreven a indagar, a "pasar el examen" de si están o no enamorados.

Por contra, hay también quien es de la opinión que el amor no existe, que uno puede enamorarse todos los días, pero que no compensa porque genera demasiados problemas. Algunos, en cambio, están persuadidos de que —después de muchos años de matrimonio—, continúan enamorados y que su amor no hace sino crecer, aunque mansa y serenamente.

Tan diversas actitudes ante el amor humano explica, en cierto modo, la multiplicidad de estilos familiares existentes y, lo que es más importante, las plurales cotas de felicidad alcanzadas —desde su más completa ausencia hasta un nivel fascinante—, por las parejas en su vida conyugal.

El autor de estas líneas se malicia de que muy posiblemente algunos conflictos

conyugales y ese halo desmotivador, cansino y relativamente perseverante que hoy rodea la vida matrimonial de algunas personas, hasta asfixiarlas en ella, acaso pueda explicarse por esta causa. En consecuencia con ello, entiende que sería razonable y muy conveniente que los cónyuges hiciesen el esfuerzo de chequear su vida afectiva y sentimental, sus actitudes respecto del cónyuge.

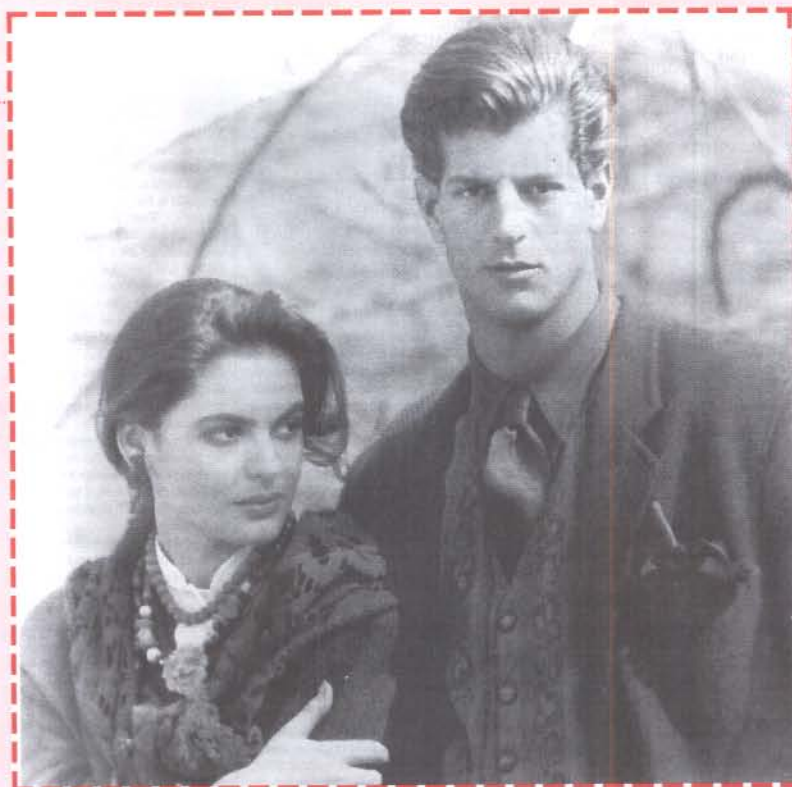
Nos va mucho en ello, por cuanto que el hecho de ser más o menos felices o desgraciados, de ello depende. Es a través del amor como las personas se realizan y alcanzan cumplidamente su destino. Esto significa que es muy conveniente apostar por la vida amorosa, abrir la intimidad a la persona a quien se dice amar, salir al encuentro de estas cuestiones —posiblemente un tanto oscuras y lacerantes—, que tal vez hoy afligen la vida de la pareja, para tratar de apresar sus posibles soluciones.

A fin de no alargarme pasaré revista a continuación a sólo diez posibles indica-

dores que, de estudiarse con la debida atención, acaso puedan serles de alguna utilidad en el difícil y fascinante menester de saber si están o no enamorados.

1 CONOCERSE Y CONOCERLE: LA DONACIÓN DE SÍ MISMO. ¿Conozco suficientemente a la persona de la que digo que estoy enamorado? ¿Me conozco suficientemente a mí mismo?

Si a las dos cuestiones anteriores se contesta afirmativamente, entonces hay que concluir que esas personas están enamoradas. Si, por el contrario, albergamos muchas dudas acerca de ello, en ese caso habrá que seguir conociéndose y conociendo mejor a la otra persona. Por contra, si manifestamos que no, que apenas hay conocimiento de nada, entonces sólo queda concluir que allí no hay amor alguno. Y es que uno no puede querer a una persona si no la conoce. Pero cuando se conoce mucho a una persona, entonces se descubre que no todo en ella es tan valioso como pensábamos, que también tiene defectos. En ese caso, querer a esa persona, significa que la aceptamos con sus defectos, que la queremos como es, incluidos sus defectos. De lo contrario, es que no la queremos como es, sino como imaginamos o diseñamos. Pero esto es sustituir a una persona por el icono que de ella tenemos, es decir, falsearla, rehacerla a imagen y semejanza de nuestros gustos y apetencias, en definitiva, establecer una diferencia artificial entre el ser real (de una persona) y el ser mental (nuestro), sustituyendo aquél por éste. En el fondo, una prueba que puede hacerse para comprobar este primer criterio, es evaluar la capacidad que tenemos de dar y de darnos a una persona. Amar a una persona no es otra cosa que darse a ella. Si alguien continúa dudando acerca de si es amado o no, puede tratar de comprobarlo examinando si la otra persona se le entrega o no. Ahora bien, ¿cómo puede dar uno lo que no tiene?, ¿cómo se puede dar una persona a otra, si no se tiene a sí misma? Y no se tendrá, si no se conoce. Al fin lo



de todas las partes que lo integran. Por otra parte, en la selección que la percepción hace de esas partes, suele darse, además, muchos errores, sesgos, estereotipias y prejuicios, lo que contribuye a enmascarar todavía más la realidad y totalidad del ser de quien se cree estar enamorado.

El amor personal no se satisface con fragmentos, no es una realidad fragmentaria, sino que tiene vocación de totalidad, de apertura a la totalidad del otro. El amor sólo se satisface con la tota-

lidad de la persona, con la entera persona, incluidos los rasgos que tal vez puedan ser juzgados como defectos. De no ser así, no se ama a la persona completa y cabal; si no se le acepta como es, entonces, es que no se le ama con amor de persona, sino con un amor reificado, fragmentario, incompleto, es decir, con amor de cosa. En síntesis o se ama la entera persona del otro o la persona se ama a sí misma en los rasgos que, previamente seleccionados, ha escogido de la otra persona.

2 LA PARTE Y EL TODO. El enamoramiento no consiste en seleccionar algunos rasgos de otra persona —los que atraen o son más apreciados—, con olvido, negación y exclusión de los que interesan menos. No podemos fragmentar a las personas en sus diversos componentes. Porque estaríamos fragmentando una realidad que es unitaria, única, irrepetible —jamás se dará otra persona como esa—, insustituible, irremplazable, y sobre todo, porque es quien es y como es.

De proceder así, se amarían algunos de sus rasgos o partes, pero no la totalidad de la persona. Lo que significa que no se ama la realidad personal, puesto que nadie se satisface con amar el resultado de abstraer, precisiva y unilateralmente, ciertos aspectos del otro.

El todo no se identifica con algunas de sus partes; el todo es más que la suma

de todas las partes que lo integran. Por otra parte, en la selección que la percepción hace de esas partes, suele darse, además, muchos errores, sesgos, estereotipias y prejuicios, lo que contribuye a enmascarar todavía más la realidad y totalidad del ser de quien se cree estar enamorado.

3 QUERER EL BIEN DEL OTRO. Hay que querer el bien del otro, porque es más relevante y fundamentado que el propio placer que se alcanza a su través.

Hay que querer a la persona por-sí-misma y no para-mí. Se quiere a la persona por ella misma, cuando lo que se quiere es su bien, lo que la hace más perfecta, lo que contribuye a darle una mayor densidad ontológica y a elevar su dignidad. Cuando se procede de esta forma, cuando se busca ante todo el bien de la otra persona, el amor que emerge de esa relación resulta enriquecido, perfeccionado y dignificado, lo que reobra sobre la persona que así ama.

Proceder así es garantía de que se está realmente amando, tanto que no sólo se ama la otra persona, sino también el amor. Hay personas que se enamoran del amor. De aquí, que esa relación afectiva se viva como única, como lo más importante de su vida. La propia relación, lo

“
*No se puede querer
a una persona
si no se la conoce*
”

que está ocurriendo, lo que hay entre los dos tiene tanta belleza que ambos están obnubilados y como hipnotizados, y no sólo por la comparecencia del otro, sino por la presencia del amor, de la relación que hay entre ellos.

Cuando ante todo se quiere el bien del otro apenas si importa nada ceder y conceder, sacrificarse por la belleza de esa relación. Cuanto mayor bien alcance el otro, tanto más retornará ese bien hacia quien así ama. Uno y otro se quieren recíprocamente. Un querer así les hace crecer, mejorar, desarrollarse y alcanzar su mayor estatura personal, lo que optimiza su valor personal, el valor de la persona que se quiere y, en consecuencia, el valor de esa misma relación. En la medida que ambos mejoren, el querer que se da entre ellos forzosamente tendrá más calidad, mayor calado y profundidad, mayor trascendencia.

4 **QUERER Y SER QUERIDO.** Uno está enamorado si puede establecerse una cierta proporción o balance entre querer al otro y ser querido por el otro. Ese balance es muy desigual de unas a otras personas. Hay personas que lo que quieren, sobre todo, es ser queridas. Son personas que se sienten valoradas no por lo que realmente valen —con mucha frecuencia se infraestiman—, sino por lo que el amor del otro hace de ellas, por lo que las valora. De aquí que consideren erróneamente que valen lo que vale el amor de las personas de quien consideran estar enamoradas.

Son personas que al sobrestimar uno de los efectos de esa relación, dejan desatendidas sus capacidades de amar. Simultáneamente, se centran demasiado en ellas mismas —en tanto que objeto de amor del otro— y, por tanto, suelen estar muy pendientes del modo en que el otro les manifiesta su querer.

Este modo de encarar el enamoramiento parte de un modelo deficitario, incompleto y paupérrimo de la condición humana. Pues como decía San Agustín, *“si no sabes amarte a ti mismo, tampoco sabrás amar a los demás en la verdad”*. Por contra, otras personas sobrestiman el querer, sin apenas reparar, aceptar o exigir las manifestaciones de cariño de la otra persona. Su amor describe una trayectoria vital demasiado épica y heroica y, precisamente por ello, incompleta e insatisfactoria.



Al optar por querer sin ser queridos, vacían de significado el amor humano. Nada de particular tiene que al proceder así se instalen, con el pasar del tiempo, en una posición victimista desde la cual sólo aprecian lo mucho que dan y lo poco que reciben del otro y que, en consecuencia con ello, pasen factura —justificadamente o no— de lo que consideran agravios intolerables. Lo conveniente es armonizar esos extremos de querer y ser querido, de forma que se asegure una justa reciprocidad entre ellos.

5 **REALIZAR UN PROYECTO COMÚN.** El enamoramiento supone un compromiso recio, fuerte y radical entre las personas que se quieren. ¿Qué cabría pensar cuando uno de ellos o ambos rechazan ese compromiso? El amor exige el compromiso radical de las personas, en un proyecto común y exigente, por el que se comprometen y, en cierto modo, renuncian a la libertad personal. Hemos insistido, líneas atrás, que el amor es donación, es decir, autoexpropiarse en favor del otro, de manera que los proyectos de ambos converjan en un solo y mismo proyecto. Si no se está dis-

puesto a esto, es que probablemente la chispa incendiaria del amor todavía no se ha producido o ya se ha agostado. Ese compromiso tiene que llevar a un proyecto común, en que cualquiera de los dos está dispuesto a ceder.

Cuando, por ejemplo, se subordina el proyecto común a alcanzar determinadas metas profesionales o cuando se le condiciona a la consecución o no de ciertos valores —éxito, fama, popularidad, dinero, etc.—, entonces hay que concluir que tal vez no se esté enamorado. Entre otras cosas, porque el proyecto común se está subordinando a otros muchos proyectos unipersonales, que acaso se perciben como más valiosos y autorrealizadores para cada uno de ellos, lo que comporta reclamar para sí la libertad que previamente se había entregado, optar por la independencia en lugar de por la unidad, subrayar más radicalmente el valor de las propias aspiraciones personales que el bien del otro, que la propia felicidad que es el bien de los dos.

6 **QUERER ESTAR CON LA OTRA PERSONA.** Cuando sólo se desea estar con la otra persona —poco importa lo que haya que sacrificar por ello—, puede afirmarse que el amor está cerca. Entiéndase que no se trata tanto de estar poco o mucho tiempo con esa persona, sino de estar permanentemente e intencionalmente en su presencia. ¿Qué significa este modo de querer estar con la otra persona? Significa que se anhela formar parte de su vida, ser uno con ella, correr su misma suerte.

Es decir, se trata de la unidad. Este vehemente anhelo de “estar-con” es sinónimo de la inseparabilidad que buscan dos personas que, de suyo, no sólo son separables, sino diversas y cada una de ellas completa en sí misma. Pero el vigor de la fuerza que les une hace posible, como una irrenunciable exigencia, esa devoción por la unidad. Entre otras cosas, porque sin ella, ninguna de esas dos vidas alcanza su sentido ni en sí mismas se explican. Sin esa presencia intencional del otro, no se comprende ya la vida personal. Cualquier conflicto que aparezca en el horizonte de las personas que, fundamentalmente, se quieren, es percibido como una radical amenaza, como una posibilidad de excisión entre ellos, como un atentado a la unión que está fundada en el mutuo amor que se tienen.

Esta aspiración, jamás del todo satisfecha, a "estar-con", no es sino la reciprocidad propia del querer humano, que funda la identidad entre los que se aman, y sale garante de la fusión —sin confusión de sus personas— que se da entre ellos.

7 SÓLO CON LA OTRA PERSONA. Estar enamorado significa querer estar sólo con la otra persona, no compartir su presencia con nadie, no exhibir lo que de íntimo entrevera esa relación. Esto no es otra cosa que la aspiración a la exclusividad del amor humano. Una exclusividad que es igual y naturalmente reclamada por los que se aman, que quieren la total exclusión de cualquier ser que no sean ellos mismos. A lo que parece, el amor es excluyente de todo lo que no sea él, sea para salvaguardar su exigencia de intimidad, sea para no compartir lo que no puede fraccionarse por estar autoconstituido y asentado en la unidad.

La persona enamorada se percibe no sólo como un yo que dice, sino como un "tú-y-yo", fundamentando la encarnadura dialógica, el vínculo que hay entre ellos. Emerge así un "nosotros", una nueva realidad en la que el vivir se transforma en convivir y el existir en coexistir. Esa exclusividad viene a subrayar y resella lo que les une y no lo que les separa, su participación en un proyecto común, su compromiso solidario en un mismo afán. La exclusividad les transforma en "una sola carne", robusteciendo el enlace indisoluble de sus respectivas biografías. Sólo a través de este "factum", de esta experiencia de la exclusividad, el enamorado alcanza el "logos" de sí mismo.

8 SIEMPRE CON LA OTRA PERSONA. Es natural que la persona enamorada quiera estar siempre con la otra persona. Ese llamado a la intemporalidad de su relación, a que los relojes no marquen las horas, a que se detengan sus manecillas mientras están juntos, en definitiva, a que cese el tiempo, es un modo de manifestar el miedo —y, en consecuencia, el rechazo— a la mera posibilidad de que cualquier evento anegue o modifique un ápice lo que actualmente están viviendo.

La mera consideración de que, de seguir así, tal vez un día se separen, siembra la infelicidad entre los amantes. El anhelo de estar juntos es incesante y no reconoce ningún límite temporal. De admitirse el cese de la relación, por mor del tiempo, la pasión amorosa resultaría falsificada, di-

“
*La fidelidad es un
indicador que precisa
si se está
o no enamorado*
”

luida, estereotipada. De no desear que aquello permanezca siempre, hay que concluir que el valor de esa relación está muy aminorado, que el enamoramiento todavía no ha madurado.

Lo mismo puede afirmarse respecto de la consideración de otras posibilidades condicionadoras o amenazantes. Bastaría con que uno de los enamorados admitiese que su amor puede estar condicionado a éste o aquél suceso, que puede modificarse por las circunstancias, que el conocimiento de nuevas personas tal vez dé al traste con la experiencia vivida, para que pueda dudarse, en definitiva, de la existencia del enamoramiento. Esta nota de "querer siempre", de la inmutabilidad de ese compromiso incondicionado e invariable que resiste —por ser más poderoso—, al paso del tiempo y de los avatares de las circunstancias, es lo que se conoce con el término de fidelidad, un rasgo que a modo de indicador precisa el hecho de si se está o no enamorado.

9 INNOVAR, RENOVAR, RECREAR Y PROCREAR. El amor es siempre cosa de dos. Si uno no quiere, dos no se aman. Aunque el amor tiene vocación de eternidad, no obstante, como la vida de las personas es muy cambiante, esa vocación a permanecer —propia del comportamiento amoroso—, ha de estar dispuesta a innovar, renovar, recrear y procrear, para que el amor no muera o se agoste.

Estar dispuesto a innovar significa comprometer la creatividad personal pa-

“
*La persona
enamorada quisiera
fundirse con la otra
persona, ser
su misma naturaleza*
”

ra que el hastío no asfixie la belleza de esa relación, arrojándola en los brazos del aburrimiento. Estar dispuesto a renovar una y otra vez esa relación, exige librar una continua batalla contra la rutinización de la vida en común. Estar dispuesto a recrear exige descubrir nuevos ámbitos en el hondón de la otra persona, ante los que siempre es posible sorprenderse, aprender a envejecer juntos salvaguardando la lozanía gallarda del primer amor, estar persuadidos de que las personas envejecen, pero no así el amor que las sostiene.

Estar dispuesto a procrear exige abandonarse a la natural pretensión de creatividad del amor humano, reconocer que lo que ambos buscan es ir más allá de sí mismos generando un nuevo ser que les trasciende. De ese "novum" por antonomasia, que es cada hijo, depende el que ambos autodescubran y descubran en el otro, nuevas dimensiones de su relación: la paternidad y la maternidad. Estar dispuesto a tener un hijo es un indicador estable, consistente y fiable de que se ama a la otra persona.

10 COMUNIÓN, CONVIVENCIA Y COEXISTENCIA. La unión amorosa es de tal naturaleza que la persona enamorada quisiera fundirse con la otra persona, ser su misma naturaleza. Esa unión entre la mujer y el hombre que se quieren, aspira a transformarse en comunión, una especial unión intelectual, por cuya virtud se adentra cada uno en el alma del otro y participan, recíprocamente, de sus respectivas vidas, de las que se alimentan y en las que cada uno se autocomprende.

La comunión interpersonal es la que muda la existencia personal en coexistencia, de forma que ninguno se reserva ya nada para sí. Ninguna vivencia personal, por modesta que sea —y más acá de lo que de inefable tienen—, es hurtada a la otra persona, porque cada vivencia personal adquiere su significado más cabal en tanto que convivencia. Las vivencias acaban así por conformarse, según un discurso convivencial, dialógico e interpersonal, en el entretrejerse y la encarnadura de las historias biográficas de quienes se aman. Sólo así, lo que es propio de uno es propio de los dos y cualquier cosa en que a uno le va la vida, le va la vida también al otro. Experimentar esta necesidad de coexistencia, de convivencia y de comunión, es un excelente indicador para salir de dudas y advertir si se está o no enamorado. ☞