Sobre el enamoramiento, el amor y la amistad

El pasado mes el tema iba dedicado a la ancianidad. Ahora queremos ahondar en un asunto vital para el otro polo de la vida, la juventud, aunque el contenido de este artículo es extensivo a todos, en especial a los matrimonios. Siempre se ha dicho que ser cristiano y joven es muy difícil, pero hoy esta dificultad es máxima. La presión de una sociedad cada vez más pragmática y carente de valores morales aboca a muchos jóvenes a una tensión grande. «Cuando estoy con mis compañeros de trabajo, es como vivir y hablar en un idioma totalmente diferente; todo son frases con doble sentido, insinuaciones, chistes sobre sexo.» Así me hablaba una joven hace escasos días aludiendo a su dificultad para sentirse cómoda en su ambiente laboral.

Una de las áreas donde más se manifiesta la tensión del joven creyente con los principios del mundo es en el amor, la amistad y el sexo. Por ello, quisiera en este artículo responder a algunas de las preguntas que con más frecuencia me hacen los jóvenes con relación a estos temas.

«¿Qué papel juega el enamoramiento en una relación de amor?»

El amor romántico es un componente imprescindible en cualquier relación de pareja. No podemos ni queremos minimizar su importancia. Sin enamoramiento falta la chispa necesaria para que el fuego de la relación se encienda. Sin embargo, nuestra sociedad va camino de cometer un error de trágicas consecuencias: reducir el amor a enamoramiento. Y lo que es aun peor, reducir el enamoramiento a un mero estado de «excitación» que no suele durar más allá de 3 o 4 años. Esta es una influencia sutil y perversa del hedonismo que está en la raíz de muchos divorcios y separaciones. «Como ya no siento nada por él/ella, esto significa que el amor se ha apagado y, por tanto, es legítimo que lo dejemos.»

Tres consideraciones son necesarias. Primero, el enamoramiento es sólo un ingrediente del amor, pero no el único ni siquiera el más importante. El amor se asemeja a un edificio que tiene cuatro columnas: la amistad, el sentimiento de cariño y ternura, la entrega mutua y el enamoramiento que incluye la atracción física y el romanticismo. Por cierto, cada una de estas cuatro columnas merece un amplio estudio que en su momento realizaremos. El gran error de muchos jóvenes hoy (y también de algunos no tan jóvenes) es confundir el amor con el enamoramiento y limitarlo a este sentimiento de atracción. Una relación de pareja será estable en la medida en que tenga estas cuatro columnas desarrolladas de forma equilibrada. Cualquier desnivel va a ladear el edificio peligrosamente.

En segundo lugar, el enamoramiento pertenece al campo de los sentimientos y, como tal, es fluctuante. Varía tanto como el estado de ánimo o como cualquier ilusión. Por ello, equiparar enamoramiento con amor tiene consecuencias muy negativas para la estabilidad de la relación. Es imposible mantener el mismo «nivel» de enamoramiento de forma permanente e inalterable. Si pienso que ya no amo a mi novia o esposa porque ya no siento la misma atracción, ilusión o excitación que al principio, es que no he entendido en qué consisten ni el amor ni el auténtico enamoramiento. Las oscilaciones del sentimiento de pasión hacia la persona amada son totalmente normales y no deben llevar a nadie a conclusiones erróneas ni, por supuesto, a querer legitimar con ello la defunción de la relación.

En tercer lugar, el enamoramiento adquiere diferentes formas o «presentaciones» a lo largo de los años. Aun dentro de sus oscilaciones naturales, va adquiriendo diversas maneras de percibirse y de manifestarse. Es perfectamente posible ver muy enamorada a una pareja de ancianos 50 años después de su boda. Pero la naturaleza y la expresión de su sentimiento serán muy distintas a la excitación juvenil de sus primeros tiempos juntos. Podemos comparar el enamoramiento al agua de un río en su curso natural. Al principio, curso alto, el agua baja impetuosa, arrolladora, juguetona. En su curso medio el río ha cambiado; discurre mucho más sosegado, el agua ha perdido la bravura del principio, pero ahora hay un caudal amplio, profundo. Cerca ya de su desembocadura, tampoco parece el mismo río. El agua casi está quieta, como remansada, no se nota apenas movimiento; sin embargo, hay vida en aquel río, tanta o más que al principio. El sentimiento en una relación de amor es como el río: cambia su forma, pero sigue siendo amor y es ¡el mismo río!

«Tengo muchas ganas de tener novio/a, pero no encuentro la persona deseada. Además, la mayoría de mis compañeros ya tienen su pareja. Ello aún me crea más presión. ¿Qué puedo hacer?»

El deseo intenso de tener novio/a no es algo anómalo. ¡Lejos de ello, lo extraño es no tener este deseo! La mayoría de seres humanos anhela encontrar una persona con quien relacionarse, aunque no sea necesariamente un esposo/a. Esta necesidad de compañía y de compartir tiene una explicación hermosa: es el resultado de estar hechos a imagen de Dios. Cuando Dios creó al hombre, puso en su corazón el anhelo de relacionarse porque así es la esencia misma de Dios: él no es una sola persona, un singular, sino un plural, tres personas. ¡La existencia de Dios en Trinidad no es casual! Si Dios mismo no existe en solitario, alguna lección importante debe haber en ello. La soledad no es buena. Este fue precisamente el primer comentario que Dios hizo sobre el ser humano: «no es bueno que el hombre esté solo, le haré pues ayuda idónea»(Gn. 2:18). Todos en esta vida necesitamos una «ayuda idónea», que puede venir en forma de esposo/a, pero también a través de una amistad sólida. La misma esencia de la Trinidad en forma de «tres» y no de pareja nos recuerda que el matrimonio no es el único marco para desarrollar relaciones ricas y profundas (ampliaremos este punto después).

En esta línea, cuando un chico y una chica salen juntos, la meta primera no debe ser pensar ya en el matrimonio, sino conocerse mucho y disfrutar de la relación en sí. Antes que novios, deben aprender a ser amigos. Muchas parejas hoy pasan de ser simples «conocidos» a novios, saltándose la etapa intermedia de amigos. Este es un error importante porque desaprovechan un medio insustituible de crecer como personas y desarrollar este aspecto relacional de la imagen de Dios en nuestra personalidad. Entender y respetar la progresión de estas tres etapas le quita mucha presión a la relación.. El matrimonio es un resultado posible, pero no imprescindible, del noviazgo. Más vale un noviazgo roto que un matrimonio deshecho.

Ahora bien, ¿cómo esperar hasta que Dios me muestre la persona adecuada? ¿Qué actitudes son las correctas? La Biblia tiene mucho que enseñarnos en cuanto a cómo actuar en períodos de espera y de búsqueda de la voluntad divina. En hebreo, la palabra «esperar» implica tres actitudes, a cuál más importante:

Confianza

Es la certeza de que Dios conoce y dirige mis pasos, en este caso mi búsqueda (Sal. 37:23-24). Este pensamiento nos infunde tranquilidad de espíritu, paz, y nos libra de la ansiedad tal como la describe Jesús en Mt. 6:31-32. En este sentido, la oración posee un efecto insuperable: «Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios... guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús» (Fil. 4:6-7).

Actividad

Buscar con diligencia las posibles evidencias de la guía del Señor. En algunos pasajes incluso se menciona la palabra «inquirir», investigar. Esta fue la actitud del profeta Habacuc después de exponerle su queja a Dios (Hab. 2:1). Esperar la respuesta de Dios excluye la pasividad. Uno no puede quedarse de brazos cruzados pensando que Dios lo hará todo.

Paciencia

El salmista nos declara este aspecto de la espera en un conocido versículo: «Pacientemente esperé a Jehová y se inclinó a mí... » (Sal. 40:1). La paciencia nos libra de la prisa, de la búsqueda frenética, «contrareloj» de un candidato a esposo/a. Uno de los errores más frecuentes en este asunto es la precipitación, no ir en sintonía con el calendario de Dios. El joven debe actuar como el labrador que «espera el precioso fruto de la tierra, aguardando con paciencia hasta que reciba la lluvia temprana y la tardía» (Stg. 5:7). No podemos dejar que la fruta se pudra en el árbol, pero tampoco cogerla verde.

«¿Cómo puedo sobrellevar la soledad mientras no encuentro a la persona adecuada?»

Esta pregunta nos lleva a otro aspecto clave: tener novio/a no es la solución mágica e instantánea al problema de la soledad. Muchas personas tienen una visión idealizada del matrimonio. Piensan que es el antídoto por excelencia para todos los problemas emocionales, en especial para la soledad. Esta idea refleja un concepto equivocado de amor porque pone un énfasis excesivo en «lo que voy a recibir y lo bien que voy a estar». ¡Algunos se acercan al matrimonio como si fuera un viaje a «disneylandia»! ¡Cuántos hombres y mujeres casados se sienten solos! «Nunca me había sentido tan sola como ahora que estoy casada» me confesaba una joven con lágrimas en los ojos en la intimidad de la consulta. Esto sucede porque la soledad no se arregla simplemente teniendo a alguien a tu lado. En realidad, la peor soledad es la que se siente cuando un muro te separa de la persona que tienes junto a ti.

Dios ha provisto un instrumento idóneo para aliviar la soledad: la amistad. El valor de un amigo/a es incalculable. Los amigos sí son un remedio para llenar el vacío afectivo de la soledad. El ejemplo del Señor Jesús mismo es bien elocuente. Fue un hombre soltero. Pero nadie osaría decir que por ello fue un ser humano incompleto o insatisfecho. Lejos de ello, fue el Hombre por antonomasia. ¿Cómo pudo satisfacer Jesús, en tanto que hombre, sus necesidades emocionales? Jesús tuvo buenos amigos. Un análisis cuidadoso de su vida nos revela cómo cultivó unas pocas amistades que le fueron refugio

y apoyo en momentos de necesidad: Lázaro, María y Marta, a cuyo hogar en Betania el Señor solía acudir para descansar; Juan, el «discípulo amado», con quien tenía una relación más cercana que con los otros apóstoles. El Señor sabía que «en todo tiempo ama el amigo y es como un hermano en tiempo de angustia» (Pr. 17:17) por ello se ocupó en desarrollar amistades buenas. Así pues, Jesús nos marca la pauta de que un soltero no es una persona de segunda clase en cuanto a realización personal y afectiva.

Un último aspecto a considerar aquí. El matrimonio provee el marco donde puede expresarse la mayor intimidad física que es la sexual. Pero la sexualidad no es, en sí misma, la mayor expresión de amor. Según palabras del Señor mismo, «nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos» (Jn. 15:13). El amor más grande es darse, la entrega mutua. Este es el meollo del amor, su médula, porque nos acerca al tipo de amor que Dios tiene con nosotros. Es el ágape, columna vertebral de cualquier relación madura y estable. Tal amor no es exclusivo del matrimonio; se puede experimentar también en la amistad. David y Jonatán son un buen ejemplo de ello, hasta el punto que David llegó a exclamar cuando murió su gran amigo: «Más dulce me fue tu amor que el de las mujeres». No debería, por tanto, haber lugar para el resentimiento o la frustración afectiva en una persona que no está casada. Si no has conseguido encontrar a tu futuro esposo/a, cultiva buenas amistades; descubrirás un sentido renovado de legítima autorealización y de enriquecimiento personal.

*Dr. Pablo Martínez Vila
Médico-Psiquiatra*

El Dr. **Pablo Martínez Vila** ejerce como médico-psiquiatra desde 1979. Realiza, además, un amplio ministerio como consejero y conferenciante en España y muchos países de Europa. Muy vinculado con el mundo universitario, ha sido presidente de los Grupos Bíblicos Universitarios durante ocho años. Actualmente es presidente de la Alianza Evangélica Española, y vicepresidente de la Comunidad Internacional de Médicos Cristianos.

Pensamiento Cristiano es un website de testimonio evangélico. En él se informa de la obra literaria y el ministerio oral (casetes) de José M. Martínez y su hijo, Dr. Pablo Martínez Vila. A través de esta obra fluye el pensamiento evangélico de los autores sobre cuestiones teológicas, psicológicas, éticas y de estudio bíblico con aplicaciones prácticas a problemas actuales.

Website: <http://www.pensamientocristiano.com>

Los **libros** de José M. Martínez y Pablo Martínez Vila se pueden obtener en la mayoría de las librerías cristianas. Para encontrar una librería cristiana cerca de su lugar, puede consultar las **Páginas Arco Iris Cristianas** en internet en la dirección <http://www.paginasarcoiriscristianas.com>.

Copyright © 2003, Dr. Pablo Martínez Vila

Se autoriza la reproducción, íntegra y/o parcial, de los Temas del mes, citando siempre el nombre del autor y la procedencia (<http://www.pensamientocristiano.com>)