



La psicología distingue claramente *tres niveles* diversos, pero profundamente relacionados, en la configuración psíquica del ser humano: el nivel psicofisiológico, el psicosocial y el espiritual.

Cada uno de ellos tiene sus propias características y leyes de funcionamiento, pero se encuentran unidos en el hombre, formando un todo.

1- **Nivel psicofisiológico:** Comprende los fenómenos físicos de la persona en su relación y repercusión sobre la psique. Es ahí donde se sitúa el mundo de *los instintos y las pasiones*. Se trata, efectivamente, de fenómenos ligados inmediatamente al organismo físico, y, por ello, de algo que es necesariamente “ciego”, determinado. No dependen, en sí mismos, de la voluntad, ni por lo tanto, de la libertad personal.

Consiguientemente, aunque son fenómenos que acompañan al amor entre personas de distinto sexo, no constituyen la esencia del amor, que es donación personal y libre al otro. Esto se entiende fácilmente cuando se recuerda que no son raros los casos en que se dan fuertes reacciones y satisfacciones instintivas sin que haya amor. ¿Cómo serían posibles, de otro modo, los tan frecuentes casos de violencia carnal? “Puede haber sexo sin amor”, más aún, con odio hacia la otra persona. Por no entender todo esto, se habla de “hacer el amor” en muchas ocasiones en las que, en realidad, se “des-hace” el amor, porque eso que es llamado “amor” no es sino puro egoísmo, la negación del amor.

2- **Nivel psicosocial:** En él encontramos fenómenos ricos y variados, como los sentimientos, la imaginación, la tendencia a relacionarlos con los demás, etc. *Los sentimientos* son reacciones de la psique al verse afectada por personas, cosas, acontecimientos, etc. Si son muy intensos y breves, los llamamos *emociones*.

Sin duda, se trata de un ingrediente notable del fenómeno del amor. Cuando se ama, hay una enorme gama de sentimientos que se despiertan o refuerzan en el interior de la persona: fascinación, admiración, compasión, respeto, tristeza por la ausencia del amado, ternura... Tienen en sí algo de elevado y bello: levantan a la persona por encima de la dimensión puramente física en su relación con los

demás.

Pero es un error confundirlos con la esencia del amor. Precisamente por ser reacciones de la psique ante factores externos, los sentimientos no viven, por así decir, de sí mismos, sino que *son el resultado de influencias* previas, ajenas a la libertad de la persona. Por tanto, no son independientes ni libres; *son fenómenos ciegos*, hasta el punto de que muchas veces no conocemos su verdadera causa: ¿no han experimentado ustedes nunca la extraña sensación de sentirse tristes y decaídos, sin comprender exactamente por qué? La causa puede ser un fracaso, una frase molesta dicha por alguien querido, una película, la baja presión atmosférica, o hasta una mala digestión. Y así como vino la tristeza, puede aparecer luego, sin que sepamos tampoco por qué, la alegría, el entusiasmo, o la ternura, etc. los sentimientos van y vienen como una hoja seca en un día de vendaval: tan pronto está en la cima de una colina verde como entre la basura de un estercolero. Si vivimos a nivel de sentimientos, seremos nosotros mismos quienes vayamos dando tumbos por la vida sin saber por qué. *Los sentimientos acompañan*, pues, al amor, *no son el amor*. El amor es donación personal y libre; ellos son impersonales y ciegos, determinados.

**3- Nivel espiritual.** En él está nuestro núcleo personal, nuestro auténtico "yo". Es él lo que nos constituye como "imagen y semejanza" de Dios. Debemos guiarnos ante todo por nuestras *facultades espirituales, inteligencia y voluntad*. La inteligencia, como capacidad de captar la realidad de las cosas, nos hace posible conocer de verdad a la persona amada. Sin ese conocimiento no puede existir el verdadero amor: se ama a un tú que se conoce, de otro modo sólo podrá haber atracción física, sentimientos ciegos, o amor a una imagen irreal de la otra persona. Pero no basta tampoco conocer. El amor es, esencialmente, una adhesión de la voluntad. Voluntad libre de una persona que conoce a otra, la valora en su integridad, la acepta como es, y establece con ella una relación especial de mutua donación.

Naturalmente, tampoco debemos caer en el error de reducir la persona a puro espíritu. Les decía que los tres niveles de la psicología humana son distintos pero están *íntimamente ligados*, formando la integridad de la psique humana. No se debe, por tanto, espiritualizar tanto la relación entre dos jóvenes de modo que se evapore el verdadero amor. El amor que conduce al matrimonio debe integrar también la dimensión física y la riqueza variadísima de los sentimientos. Pero es importante *integrarlos* como factores que enriquecen, no que suplantán, lo que es esencial en el amor: la donación personal al otro. Esa donación suscitará emociones, atracción física, etc.; y, a la vez, se verá reforzada por estos elementos. Pero en ocasiones la profundidad de la donación amorosa al otro exigirá también el sacrificio de las pasiones y de los sentimientos; y esa renuncia ahondará notablemente la capacidad de entregarse al otro.

Si no se entiende todo esto se corre el riesgo de fundar el amor sobre la arena de los sentimientos o en el pantano turbio de las pasiones. Cuando falten unos o

disminuyan las otras se vendrá abajo un edificio construido sobre falsos cimientos. Si en cambio se logra entender bien, se comprenderá que podrá haber momentos en que los sentimientos que surgieron con potencia irresistible en un primer momento disminuyan o cambien de color, sin que ello signifique que ha desaparecido el amor, la esencia del amor; se gozará la dicha profunda de amar y saberse amado, aún cuando las emociones sentimentales disminuyan y el atractivo físico vaya desapareciendo. En suma, se podrá confiar en un *amor estable, duradero... eterno*. Pero lo que está aquí en juego no es sólo la garantía del amor futuro, sino, ante todo, la autenticidad del amor presente, y, con ella, la dicha que proporciona el verdadero amor, y sólo él.

La armonía entre los tres niveles de que les vengo hablando supone madurez humana, y a la vez es signo de ella; no es fácil de alcanzar; hay que buscar, *educarse* a ella.

- [Consultorios en línea. Dudas personales, asesoría doctrinal y espiritual, vocacional, problemas familiares...](#)
  
- [Foros de Catholic.net](#)