

Carlos J. Romero Mensaque



# Los sentimientos en la sexualidad de los adolescentes

La experiencia del enamoramiento

---

Editorial CCS

# **LOS SENTIMIENTOS EN LA SEXUALIDAD DE LOS ADOLESCENTES**

La experiencia del enamoramiento

## **Colección EDUCAR**

Últimos títulos publicados:

28. Evaluación extrema del centro y calidad educativa. J.L. Estefanía / J. López.
29. Educar en la no-violencia. J. González / Ma J. Criado.
30. Evaluación sin exámenes. Jesús Ma Nieto.
31. La animación lectora en el aula. José Quintana;
32. Padres, hijos y amigos. Eugenio González.
33. Claves de la orientación profesional. Ma Ángeles Caballero.
34. Una antropología educativa fundada en el amor. Javier Barraca.
35. El placer de educar. Flora Bresciani.
36. Adolescentes en riesgo. Manuel Tarín / José Javier Navarro.
37. Cómo evitar o superar el estrés docente. Jesús Ma Nieto.
38. Vivir interculturalmente: aprender un nuevo estilo de vida. Rafael Sáez.
39. El lenguaje musical en las enseñanzas artísticas. Luis Francisco Ponce de León.
40. Adolescentes en conflicto. Juan Bautista de las Heras.
41. Aprendizajes y diversidad educativa. Eugenio González.
42. El grito de los adolescentes. Pedro Ortega.
43. 30 consejos prácticos para educar hoy. Santiago Galve.

44.Eduquemos mejor. José Ma Quintana.

45.Comunicar en la educación. Antonio Arto / María Piccinno / Elisabetta Serra.

46.Las personas introvertidas. José Ma Quintana.

47.Buenas ideas para educar a los hijos. Isabel Agüera.

48.Preadolescentes de hoy buscando su identidad. Manuel Pintor.

49.La práctica de la educación personal. Sebastián Cerro.

50.La escuela del futuro. Ma Amparo Calatayud.

51.Adolescentes. 50 casos problemáticos. Elíseo Nuevo / Diana Sánchez.

52.Padres-educadores. Gloria Martí.

53.Construir personalidades sólidas. Sebastián Cerro / José Manuel Mañú.

54.La escuela vista con humor. Quique.

55.Vosotros, padres, podéis conseguirlo. Bruno Ferrero.

56.Adolescentes de hoy buscando sus valores. Manuel Pintor / Isidro Pecharromán.

57.Aprendizaje cooperativo. Paloma Gavilán / Ramón Alario.

58.Motivar enseñando. AA.W.

59.Relación profesor-alumno. José Antonio San Martín.

60.Del sentimiento de inferioridad a la autoestima. José Ma Quintana.

61.Las personas emotivas-impulsivas. José Ma Quintana.

62.¡Ayuda, soy profesor! Ma José Molina.

63. El estrés, ¿descargarlo o prevenirlo? José Ma Quintana.

64. Emergencia y urgencia educativa. Eugenio Alburquerque.

65. Educar desde el corazón. Ma José Molina.

66. Manual para profesores inquietos. Felipe Díaz.

67. Educación no violenta. Jean-Marie Petitclerc.

68. Familias sanas, hijos mejores. José Manuel Mañú.

69. Los sentimientos en la sexualidad de los adolescentes. Carlos J.Romero.

Colección EDUCAR

CARLOS J.ROMERO MENSAQUE

# **LOS SENTIMIENTOS EN LA SEXUALIDAD DE LOS ADOLESCENTES**

La experiencia del enamoramiento

**EDITORIAL CCS**

Página web de EDITORIAL CCS: [www.editorialccs.com](http://www.editorialccs.com)

© Carlos J. Romero Mensaque

© 2013. EDITORIAL CCS, Alcalá, 166 / 28028 MADRID

*Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.*

Diagramación editorial: Alberto Díez

Diseño de portada: Olga R. Gambarte

ISBN (pdf): 978-84-9023-745-8

Fotocomposición: AHF, Becerril de la Sierra (Madrid)

-A los más de sesenta alumnos (Institutos «Beatriz de Suabia», «Ciudad Jardín», «Vicente Aleixandre» y «Martínez Montaños» de Sevilla y «Los Alcores» de Mairena del Alcor y colegio «San Alberto Magno» de Montequinto).

-A las directivas de los institutos y colegios citados, así como a los compañeros profesores por su disponibilidad en todo momento.

# Índice

## 1. INTRODUCCIÓN

### H. LOS SENTIMIENTOS EN LA SEXUALIDAD DE LOS ADOLESCENTES. LA EXPERIENCIA DEL ENAMORAMIENTO

#### 1. La soledad como crecimiento personal

##### a) La constatación de la soledad y el reconocimiento personal: hacia la definición de uno/a mismo/a

##### b) Sentimiento y sentido de mí y en mí. La referencia adulta

#### 2. El descubrimiento del otro: el estado naciente del enamoramiento

##### a) Definición o indefinición del enamoramiento. Fases y tipología

##### b) Amistad y enamoramiento

##### c) La sexualidad en el enamoramiento: sentimiento, erotismo, alegría y decepción

#### 3. Del enamoramiento al amor de pareja: buscando un sentido a la sexualidad

##### a) ¿Una definición de amor?

##### b) El valor del amor en los adolescentes: teoría, aspiraciones y realidades

##### c) Del enamoramiento al amor: frontera o compatibilidad

## III. CONCLUSIONES

## W. APÉNDICE DOCUMENTAL

## V.BIBLIOGRAFÍA



# INTRODUCCIÓN

Este libro quiere aportar una aproximación al tema desde la propia experiencia vital de los adolescentes, fruto de una labor de promoción en Talleres de Sexualidad voluntarios, con total respeto a su privacidad y previa autorización de los padres, coordinado por mí, fomentando entre adolescentes una reflexión personal y anónima sobre sus sentimientos y vivencias acerca de la sexualidad.

Tanto ellos como yo hemos sido conscientes de que de los textos, encuestas y conclusiones expuestas y debatidas en estos Talleres podían ser susceptibles de un estudio serio y sistemático, pero siempre con su participación, pues estimaban - y estimamos - que solo así se podía contrastar de manera crítica y desde ellos unas conclusiones con las que se sintieran identificados'.

En el trabajo hay muchos sentimientos. Ellos viven dominados por las sensaciones/emociones que emanan de su propio cuerpo que crece, abiertos a todo lo que les rodea sin definir un sentido concreto en lo que sienten o hacen, ¿Es que se dejan llevar? En parte sí, y es evidente que los medios de comunicación influyen no poco en una rudimentaria escala de valores que funciona con mayor o menor fijismo mental en la dinámica cotidiana de estos chicos. Pero solo en parte. La educación recibida en la familia y en la escuela constituyen todavía una referencia fundamental, sobre todo la primera. Valores universales como Dios, el amor, la verdad, la libertad, la solidaridad... son esenciales en su formación como personas, aunque si les faltan referentes concretos y personalizados, se pueden convertir en meras abstracciones que no resisten el siempre difícil encuentro del adolescente con la realidad de la vida que comienza a ser auténticamente suya.

Por esta razón, es tan importante conocer los verdaderos sentimientos de estos chicos y chicas, esos que subyacen en toda su etapa de la adolescencia y primera juventud, aunque resulten tan dubitativos y cambiantes, casi incomprensibles o utópicos, que apenas son quizá algo más que sueños sin

fundamento, pero que les hacen vivir, ilusionarse. En el fondo son como esbozos, primeras huellas apenas superficiales de un camino que se comienza a crear y que conducirá a la forja de una personalidad concreta.

Y es que, aunque con dificultad, se comprende en todo el mundo de los sentimientos un sentido, una «lógica». Es un error desechar sin más los sentimientos de un adolescente con aquello de que «ya se le pasará». Para un educador, para unos padres, debe ser prioritario un acompañamiento vital desde su propia inquietud, con la distancia que vayan fijando los chicos, con una comprensión paciente y una adecuada firmeza en planteamientos que marquen referencias a valores asumidos en su educación.

Tengo muy claro que de manera global es preciso orientar todo el proceso educativo en función de la persona del alumno o alumna, de su crecimiento integral como tal y no en función de unos contenidos conceptuales, procedimentales o actitudinales. La educación en valores solo tiene sentido si se la enfoca en un proceso personalizante2, pues todo valor adquiere su verdadera importancia cuando cobra vida en la conciencia humana del alumno o alumna. Evidentemente son necesarios unos marcos referenciales de valores que hay que transmitir tanto por la familia (de manera prioritaria) como por la escuela con una acción programada e intencional y un clima adecuado, pero siempre centrado en la persona del alumno.

En este trabajo se ha seguido principalmente el método de investigación cualitativa, pues busca fundamentalmente los modos y las causas de un ámbito tan subjetivo como el de los sentimientos en la sexualidad, tema complejo, de difícil interpretación, pero entendemos que muy significativo para un estudio integral de la Bioética en el campo de la sexualidad.

En la Educación Sexual a los Adolescentes que se imparte en los centros escolares se constatan hasta tres modalidades de intervención: una es el tratamiento trasversal en las distintas asignaturas del currículo, en general muy poco efectiva en la práctica docente; otra son los denominados Talleres de Sexualidad impartidos por profesionales extraños al centro educativo y centrados preferentemente en lo fisiológico y destinado a la prevención sanitaria; y finalmente los módulos o talleres coordinados por profesores del

centro y con una temática afectivosexual, en la que se tienen en cuenta los aspectos axiológicos, previa información y seguimiento respecto a los padres.

He optado por esta tercera vía, al considerarla más cercana a la persona del alumno y sus circunstancias vitales en un tema en el que el aspecto fisiológico es un uno más del proceso integral de maduración.

Ha sido fundamental la colaboración y el apoyo de los padres en este proyecto de los Talleres, pues ellos son los primeros y más importantes educadores de sus hijos. Junto a ellos, la coordinación ha contado con la colaboración no menos necesaria de los compañeros profesores.

Otra cuestión metodológica se refiere a las fuentes para la elaboración de los estudios relacionados con este tema. El recurso más utilizado es la encuesta anónima a un número elevado de adolescentes, por ejemplo de varios centros comarcales. Tiene la indudable ventaja, si el cuestionario ha sido elaborado científica y sistemáticamente, de una amplia representatividad teórica y, asimismo, de la preservación del anonimato de los alumnos. Tiene la desventaja de que precisamente por ese anonimato, el que la mayoría de las respuestas sean cerradas y la gran cantidad de respuestas pueda no ser siempre significativa. Nosotros, sin embargo, hemos optado por un procedimiento mixto que prioriza los testimonios propios de los adolescentes, siempre salvaguardando su libertad y privacidad. Ciertamente la representatividad puede ser menor, pero entendemos que más significativa por cuanto hay una implicación efectiva del alumnado de los Talleres no solo a la hora de escribir los textos sino también al establecer conclusiones desde su propia experiencia vital.

Respecto a conceptos clave como el de sexualidad o sentimiento, hemos considerado el propio concepto de sexualidad siempre en el trabajo con un planteamiento integral y axiológico. La consideración del sentimiento ha sido siempre como toma de conciencia de las emociones, lo que se constata en sus actitudes más que en sus expresiones.

Por último, se ha evitado en lo posible el efecto «Dejó vu», decidiéndome por una revisión objetiva de los planteamientos de los adultos (bibliografía

básica) para que los adolescentes sean conscientes de verdaderos y falsos prejuicios.

En concreto, estos han sido los pasos seguidos respecto a la metodología:

- Estudio bibliográfico sobre el tema, analizando una amplia selección de publicaciones relacionadas con él.
- Elaboración de un elenco documental sobre los sentimientos de los adolescentes referentes a la sexualidad, realizados libremente por los alumnos participantes en Talleres de Sexualidad de centros educativos coordinados por el autor de este trabajo.
- Selección de los textos más significativos sobre los temas expuestos.
- Se ha tratado de establecer un esquema de itinerario de sentimientos afectivos adolescentes desde la soledad y el reconocimiento personal hasta el enamoramiento y el amor, profundizando en los rasgos que más he podido detectar en los adolescentes que han sido partícipes de este proyecto.

En las últimas décadas estamos asistiendo a una preocupación del mundo científico por el tema de los sentimientos en relación con la sexualidad, tratando de establecer unos parámetros objetivos que permitan un estudio sistemático a partir de encuestas y trabajos de campo, sobre todo entre adolescentes y jóvenes3. No obstante, todavía se detectan múltiples lagunas temáticas, tanto de carácter general como específico. El concepto de inteligencia emocional supone un hito en la comunidad científica con respecto a la importancia de los sentimientos en la construcción de la personalidad humana.

Este trabajo ha sido elaborado en el marco de un Taller de Sexualidad realizado en varios centros educativos de Sevilla entre alumnos adolescentes de edades comprendidas entre los 13 y los 18 años, en conexión con el departamento de orientación y el consentimiento, información y seguimiento por parte de los padres a lo largo de quince cursos escolares.

## 1. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

De entre los autores que estudian sobre la sexualidad, los sentimientos y la adolescencia hemos preferido a Goleman, Ekman y Davidson, que tratan de explicar el mecanismo sentimental4, así como Willy Pasini5.

Ya en el campo de la sexualidad, sin entrar en aspectos generales con los claros precedentes de Masters y Jhonson6 o Kaplan', aparecen tres conceptos que están íntimamente relacionados con los sentimientos y que son abordados por psicólogos, filósofos y pedagogos: uno es el placer, considerado tabú durante muchas generaciones y objeto de prejuicios y abiertas descalificaciones desde doctrinas religiosas y morales, aunque hoy, como afirma Savater o López Quintás, asistimos a todo un proceso pretendidamente liberador caracterizado por un exceso de explicitud, generador asimismo de toda una mitología que pretende ser universalizante9. Otro concepto es el de la libertad, al que hay que asociar necesariamente el de género, que predomina en la gran mayoría de la bibliografía sobre la sexualidad y que se relaciona con las nuevas tendencias en la identificación de los roles sexuales de hombre y mujer, los abundantes estudios, todavía muy incipientes, sobre las orientaciones sexuales, especialmente la homosexualidad y cómo inciden en los sentimientos.

Pero el más importante es el tercero, el amor, que incluye los anteriores y para la mayoría de los autores ya citados da sentido pleno a la sexualidad10 y además es la tesis fundamental de la teología y la moral católica, revitalizada con los magis terios de Juan Pablo II11 y Benedicto XVI12. En el ámbito de la sexualidad de los adolescentes hemos tenido en cuenta las publicaciones de Félix López Sánchez13 desde la psicología y de Santiago Galvé14 desde la psicopedagogía.

Respecto al enamoramiento, reseño los ensayos de Francesco Alberoni, toda una referencia novedosa en la búsqueda de un método científico para la explicación del fenómeno sentimental en el campo sexual, con una metodología y un lenguaje sumamente atractivo y cercano y con escasos predeterminismos éticos15. Lauster, por otro lado, estudia la psicología del amor16. Más recientes y con un carácter fundamentalmente didáctico o de

intervención terapéutica es el breve manual de Mercedes Oliveira La educación sentimental una síntesis del estado de la cuestión que propone un completo proyecto para el trabajo con adolescentes17. Por último, no quisiera dejar de mencionar la figura de José Luis Martín Vigil, escritor de decenas de novelas sobre la adolescencia, que marcó un hito referencia) en la España de las décadas de los sesenta y setenta del pasado siglo.

## 2. TEXTOS DE TESTIMONIOS DE LOS ADOLESCENTES

El material fundamental ha consistido en los testimonios por escrito que libremente han realizado más de sesenta alumnos y alumnas de ESO y Bachillerato de varios institutos y colegios sevillanos (Institutos «Ciudad Jardín», «Beatriz de Suabia», «Vicente Aleixandre» y «Martínez Montañés» de Sevilla, «Los Alcores» de Mairena del Alcor [Sevilla] y el colegio «San Alberto Magno» de Montequinto [Sevilla] sobre sus propios sentimientos relacionados con la sexualidad, especialmente el enamoramiento, y que han sido compartidos, con el preceptivo anonimato y dentro de la más estricta privacidad, en este Taller. A continuación se ofrece una muestra de estos textos, cuyos autores figuran con nombre supuesto.



# **LOS SENTIMIENTOS EN LA SEXUALIDAD DE LOS ADOLESCENTES. LA EXPERIENCIA DEL ENAMORAMIENTO**

## **1. LA SOLEDAD COMO CRECIMIENTO PERSONAL**

Hay que constatar la importancia de conocerse a uno mismo en la necesaria soledad del adolescente, pero también la impaciencia, la necesidad de dejarse llevar o hacerse notar que crean en el adolescente como una dicotomía entre el ser y el estar. Es indudable que existe entre ellos un miedo al silencio, a la soledad, pero aquí hemos considerado sobre todo la soledad reflexiva y creativa, que es la que descubren ahora. Por eso, esta soledad en la adolescencia es un elemento que parece clave y un lugar privilegiado en donde poder sentirse uno mismo cuando la vida les atosiga y se empeña en llevarlos por caminos no buscados ni deseados en un primer momento.

No encontrar esta soledad puede llevarles a dejarse arrastrar por lo que les rodea, aceptar sin más lo que les dicen, actuar precipitadamente, no elegir ni querer hacerlo, sentirse manipulados. En definitiva: no ser ni querer ser. Lo que llamamos el «pasotismo». Es más fácil que otros sigan dando la cara por ellos. Es cierto que ya no son niños, que les importa y mucho que se cuente con ellos, pero, a pesar de todo, les da miedo afrontar la vida.

Y no pocas veces huyen del encuentro con lo más íntimo que hay en su interior: la conciencia, que les descubre qué son y qué quieren ser. Sí, SER, porque lo importante en la vida es sentirse persona, sentirse en ciertos aspectos importante. Solo a partir de ahí todo puede empezar. En la soledad descubren esa persona que le devuelve su mirada en el espejo y a la que a veces no conoce como quisiera. En la soledad aprecian la necesidad de vivir

con otras personas, sentir que son importantes para su propio ser, sentir que él/ella también puede ayudarlas a ser mejores. No encontrar esta soledad puede llevarles a dejarse arrastrar por lo que les rodea, aceptar sin más lo que les dicen, actuar precipitadamente, no elegir ni querer hacerlo, sentirse manipulados. Es la salida más fácil a los problemas de la vida, pero no se dan cuenta de que ese es el problema: que no viven. Unos pocos están haciéndolo por ellos.

Y también, para los creyentes, la soledad es la oportunidad de encontrar a Dios, una presencia que les sobrepasa, en Quien se descubre un sentido para la vida y el sentimiento entrañable de que no está solo, de que hay Alguien que le ha dado el ser y que a la vez descubre en su yo más íntimo, que le quiere tal como es. Entre los no creyentes, hay una generalizada crítica a la religión, especialmente a la Iglesia, y Dios está ausente en su horizonte de valores, aunque no del sentimental, sobre todo en el ámbito de las devociones y la religiosidad popular.

Necesitan sentirse como son, descubrir su yo para poder amar y ser amados y encontrar la felicidad. No se trata solo de estar, sino de ser. Es hora de definirse y de encontrar unas metas libremente elegidas en torno a una amplia oferta que, sin embargo, cae en la cuenta de que muchas veces no son opciones reales de sentido. Y se sufre por ello y se buscan referencias.

## TEXTOS

A) La constatación de la soledad y el reconocimiento personal: hacia la definición de uno/a mismo/a

El primer sentimiento que aflora en el/la adolescente es el del miedo a la soledad: es a la vez sentimiento y constatación de una realidad a la que no siempre quiere enfrentarse, pero que entiende como inevitable. Y es que al adolescente le asusta la soledad.

*Aquí estoy sola en mi cuarto,  
dando vueltas a todo lo que me ha pasado.  
Pienso a veces que no tengo a nadie,  
pero hay mucha gente a mi lado, aunque no la veo.  
Sé que cuando necesite a alguien,  
cualquiera va a estar ahí, conmigo,  
pero hay días en los que me encuentro mal  
y necesito llorar por pensar  
que no tengo a nadie. (Texto 1).*

Quizá hoy y ahora más que nunca en una edad en la que van teniendo conciencia de quienes son...

Soy capaz de lo mejor y de lo peor, pero tengo una cosa clara: sé quién soy y lo que aspiro a ser. Descubro que hay un sentido en todo lo que hago, en lo que me rodea, algo o Alguien que está conmigo y quiere que sea feliz. En este texto, escrito en un momento de soledad, he descubierto que tengo mucho amor dentro de mí, que este amor es lo que me hace ser. (Texto 5).

... de lo que les rodea, de la necesidad e incluso atrevimiento de crear una imagen propia...

Me cuesta mucho mostrar mi verdadera cara y no la que los demás tienen de mí. A la hora de salir, soy el más juerguista, me gusta el cachondeo y salir mucho. No soy tan gamberro y me introduzco dentro de los márgenes de la legalidad. Las chicas, aunque alguna siente admiración por mí, otras me desprecian y me llaman «cabrón». Quizá es verdad, pero repito: yo no soy así, esa es la faceta que le gusta a mis compañías. (Texto 4).

... y de ir tomando decisiones y responsabilidades por ellos mismos:

Miras a tu alrededor y piensas que nada merece la pena, que no vale la pena seguir en este mundo tan... negro. Pero lo más curioso es que cuando sales de ese «bache», si logras salir, no recuerdas nada de por qué pensabas así. Piensas en lo absurdo de tus ideas y ahora, en ese

momento tan feliz, crees que no te volverá a pasar. Es mentira. He llegado a la conclusión de que el mundo, la vida en síes un continuo vaivén de sobresaltos: un día bueno, uno malo, dos malos, dos buenos y así va. (Texto 3).

Desde lo religioso, se percibe que la soledad puede ser un encuentro privilegiado con Dios. El encuentro con Dios en la soledad se convierte en oración.

Siempre que lo he necesitado estaba junto a mí, aunque yo no supiera o no quisiera encontrarlo. Por eso, al abrir los ojos en medio de tanto sollozo, por unos momentos me sentí feliz y dediqué a la vida una de mis mejores sonrisas, aunque por dentro no hubiera dejado de sufrir. (Texto 2).

Pero no puede obviarse el hecho de un generalizado agnosticismo y una, a veces, sorprendente contradicción entre los adolescentes ante una falsa imagen de Dios y de la religión:

Respecto a la religión, ¿por qué Dios cristiano es el verdadero? ¿Por qué hay que creer todo lo que dice la Iglesia? Yo pienso que hay algo, sí que lo hay, y que tanto Alá como Buda, como cualquier otro dios es el mismo que el de los católicos. Es, como dije antes, un simple nombre y unas pocas ideas sin importancia. Lo que nos aleja de creer es una Iglesia Universal. ¿Por qué a Dios se le identifica como a un viejo con barbas? ¿Por qué no es simplemente una energía? Si Dios nos ha creado, ¿por qué existe tanta desigualdad? ¿Por qué los perversos gozamos de oportunidades de las que carecen los bondadosos? ¿Por qué? Por estas y otras razones no me identifico con la comunidad religiosa, apruebo su culto, pero no lo practico. No creo en Dios, pero me gusta un «paso» en Semana Santa y admiro el ímpetu de los seguidores de un culto tan antiguo. (Texto 4).

b) Sentimientos y sentido de mí y en mí. La referencia adulta

Ser persona, en definitiva, es todo un camino lleno de riesgos para el

adolescente, en el que tiene que adentrarse solo (Texto 1). Descubren a veces con asombro un sentido en todo lo que les ocurre, el misterio que les contiene.

Dentro de mí siempre hay algo, algo muy grande que me da esa alegría, ese nervio, esa fuerza que me invade y quisiera que ese algo, esa luz... fuese creciendo y creciendo y me hiciera realmente como quiero ser, llegar a tener una vivencia única y encontrar mi verdadero yo. (Texto 5).

La referencia de los adultos está presente, pero resulta a veces lejana o equívoca, denotándose un sentimiento muy asumido de incomprensión.

Muchos mayores no nos comprenden, pero hay momentos en nuestra vida que lo pasamos muy mal, nos sentimos tremadamente solos, a veces sin motivo. La angustia invade el corazón y solo se me ocurre llorar porque todo lo veo gris, como las nubes que presagian una tormenta... (Texto 3).

¿Mis padres? No los entiendo. No pueden darme plena libertad, lo admito, pero que no me dejen vestir como yo quiero o que a veces lleguen cabreados y paguen conmigo por algo de lo que yo no tengo culpa. Ese «rollo» no me va. Más de una vez he pensado en fugarme; desearía vivir solo, tener plena libertad y que, cuando saliese, no tuviera que mirar el reloj para estar pendiente de la hora de recogerme. (Texto 4).

## 2. EL DESCUBRIMIENTO DEL OTRO: EL ESTADO NACIENTE DEL ENAMORAMIENTO

Hoy se hace muy necesaria una nueva definición del enamoramiento y del amor que nazca del interior de cada persona. Devolver a estos sentimientos su calificación de valores es una labor primordial en la educación de las nuevas generaciones, pero para ellos deben ser asumidos, más allá de los sentimientos, como sentido. En el itinerario de afectos del adolescente el enamoramiento y el amor significan la última gran revelación antes de

integrarse en una nueva etapa vital. Surge de pronto y sin apenas tomar conciencia de lo que le pasa, las chicas y chicos se sienten llamados a dar lo mejor de sí mismos a alguien muy concreto por el que se sienten atraídos. Es, en expresión de Alberoni, un «estado naciente»<sup>18</sup> en que el/la adolescente siente como una nueva creación de sí mismo al descubrir la «luz» de una persona con ojos nuevos.

El enamoramiento significa una gran alegría para el adolescente, alegría interior que no tiene tiempo de experimentar en sí, pues su corazón está lleno de la otra persona. Es la «magia» que nace de cada instante a pesar de las distancias, pero que con el tiempo se convierte en un sentimiento estable que da paso al amor. Pero pueden surgir crisis en este proceso de enamoramiento y la consecuente separación es traumática: aparecen egoísmos, incomprensiones, otra persona y la confianza desaparece. El/la adolescente no se resigna porque todavía sigue enamorado, a pesar de todo y le cuesta aceptar la situación, sobre todo, que ya no quede ni la «amistad».

Junto con la amistad, el primer gran descubrimiento afectivo de un adolescente es, aunque en otro nivel: el enamoramiento. Es el sentimiento más fuerte con el que se encuentra y que aparentemente borra todos sus esquemas, un placer que le consume cuerpo y mente, inseguro, ilógico, en el que peligra seriamente ese sentido que empezaba a detectar en la amistad. Es, literalmente, una auténtica «locura», pero que consolida definitivamente la apertura del chico o la chica de sí mismo que ya iniciara la amistad. Es la gran puerta al Amor con mayúscula que hace nacer, desde el reconocimiento del «tú», un «nosotros». No es una novedad, es la «gran novedad» que irrumpen en su vida. Es verdad que, según algunos autores ya referidos como Lauster o Alberoni, el enamoramiento tiene fecha de caducidad, pero solo si, transcurrida la que podemos llamar «erótica del sentimiento», no aparece también un cierto sentido que posibilita un nuevo «estado naciente» que, sin la inmediatez de la emoción de los primeros meses, redescubre y toma conciencia de unos sentimientos cargados de un sentido a la vez permanentes y nuevos.

Está muy generalizada entre los adolescentes, la experiencia del «enrollamiento», una exploración erótica aparentemente inocua y sin

compromiso, pero que afecta negativamente a los sentimientos afectivos, especialmente a algunas chicas.

Un problema importante es la reciprocidad. A la necesidad perentoria de dar, está la no menos urgente de recibir. La gratificación es esencial en el enamoramiento y no siempre se da al unísono y eso hace dudar de los sentimientos. Evidentemente no es lo mismo el enamoramiento sincero que el «dejarse llevar», pues entonces solo puede hablarse de un enamorado, no de una pareja que comparte este sentimiento. No deja de ser enamoramiento, sincero y generoso, pero más tarde o temprano se descubre estancado en un punto sin horizonte.

El enamoramiento se contempla por un lado, desde la inmensidad de un sentimiento indefinible que llena y al mismo tiempo hace daño y, por otro, desde la dualidad entre el sentimiento y el sentido. Hemos optado por el concepto de «estado naciente» como el que mejor define el sentimiento adolescente. La exploración erótica es ya un «peeting» donde el cuerpo es medio privilegiado para las caricias, besos... en que a veces se reproducen esquemas referenciales, aunque se sientan como propios y originales.

Aparece una primera intimidad en forma de palabras, confidencias. Se va creando un mundo entre ellos, aunque de alguna manera sigue la referencia de grupo, donde ya se les reconoce como pareja19. Cuando un chico o chica les gusta, sienten que no pueden seguir viviendo sin su mirada, sonrisa o solamente su presencia.

El descubrimiento de la amistad parece clave en el desarrollo afectivo del adolescente, pero no siempre se lo plantea como un compromiso, sino como una evasión. La amistad se constituye como el gran hito en el desarrollo moral-afectivo del adolescente.

El difícil maridaje entre la amistad y el enamoramiento plantea interminables discusiones entre los adolescentes sobre si es posible o no. Y no solo entre los adolescentes, sino también entre los adultos, especialmente los padres, que recelan quizá en exceso de una experiencia que sus hijos empiezan a vivir y valorar de otra manera. Parece evidente que nos

encontramos con una difícil frontera a salvar.

Cuando surge algo más con una persona que piensa que es su amigo, hay que tener cuidado. Si la amistad es abierta, profunda y nace de una sincera comunicación, el enamoramiento nace en un terreno abonado para que fructifique en verdadero amor20. Pero cuando no es así, enamorarse puede constituir el final de tu amistad.

Aquí cabe hablar de la amistad entre chicos y chicas, que plantea ciertos prejuicios entre los adultos, diversa controversia entre psicólogos y aparentemente en menor intensidad a los mismos adolescentes21. De ahí tantos equívocos para una generación que comienza a vivir un esquema de sexualidad holística, es decir, que abarca a todas las áreas de la persona y, en este caso, la axiológica y la afectiva. Los chicos siguen percibiendo en muchos casos la amistad con las chicas como una exploración tendente a la «conquista», que reafirma su virilidad, con lo que eso conlleva de apariencia e incluso hipocresía o simplemente dejarse llevar. Las chicas buscan la amistad con los chicos, les encanta pensar que es posible, sin descartar un interés posterior más erótico. El problema es que muchas veces, al confundirse, al tomar como referencias no una educación afectivo-sexual (que brilla por su ausencia las más de las veces, al menos de manera integral) desde la familia o la escuela sino desde algunos medios de comunicación, pues adelantan etapas y se generan no pocos conflictos22.

## TEXTOS

### a) Definición o indefinición del enamoramiento. Fases y tipología

Es para el adolescente bastante difícil definir la experiencia del enamoramiento y, al hacerlo, descubre no pocas contradicciones

Llega un día en que te hartas y le dices que lo dejas, pero termináis abrazados. Ese día estáis felices. Volvéis a estar juntos, aunque tú sabes que esto no lleva a nada y lo que hace es alargar lo que ya es visible, pero os empeñáis en que tiene solución. Pasan los días y sabes que lo quieras, pero te preguntas una y otra vez si estás confundido. Y cada

vez que te haces esta pregunta, te confundes más. Siguen pasando los días, todo sigue ocurriendo igual y continúas con las dudas de si ella sentirá lo que tú. (Texto 6.1).

En el adolescente, el enamoramiento se da realmente tras diversas «exploraciones» y conlleva una carga erótica importante. El cuerpo se descubre como una fuente de placer, de alegría, de ternura, de sentimientos que a veces cuesta expresar. El problema es que en ocasiones se confunden las exploraciones afectivas o eróticas directamente con el enamoramiento e incluso reproducen todos sus efectos.

*Y, entre tanto, como perdida, como cansada  
te voy buscando a ti,  
que a ti tanto me recuerdas,*

*y entre recuerdos vienen a mí  
medias tardes, medios días,  
medios yo y medios tú  
sobre el cemento o sobre el hierro,  
o sobre ti y tú sobre mí...  
o yo aquí sola, o no... o sí...  
eso son los recuerdos, eso, recuerdos  
que a mí vienen  
planeando en forma de palomas,  
de gaviotas, de cometas  
que me atropellan y me hacen reír o llorar,  
me mordisquean, y me hacen mucha gracia. (Texto 8).*

Hay una primera fase de exploración erótica, como un deslumbramiento o reconocimiento de la persona: una mirada, algunas palabras normalmente en un escenario grupal.

[...] a raíz de una situación, él me dijo que sentía celos de la otra persona y, bueno, quedó demostrado que yo le gustaba un poco más de lo normal. (Texto 7).

Si hay reciprocidad en alguna medida, aparece un segundo momento: separación puntual del grupo, reconocimiento mutuo que lleva

[paulatinamente a una cita o encuentro. Cada caso requiere un determinado tiempo23.](#)

No pocas veces estas fases se dan en un breve espacio de tiempo y no siempre responden a un enamoramiento al faltar el componente afectivo o simplemente de comunicación personal.

Te das cuenta de que ella te quiere, pero a su manera, no a la tuya, que es intensa... pero te conformas. Te metes en tu habitación y lloras de rabia, pero no le encuentras explicación. Todo esto te pasa porque quieras. Y tú lo sabes, pero sigues con ella porque, después de todo, estás enamorado y te da igual todo: tú darías la vida por ella... O, tal vez, ya la estés dando. (Texto 6.1).

Más evidente es la experiencia denominada «enrollamiento», donde la exploración erótica es el elemento central, pero sin ningún componente sentimental o afectivo, que queda previamente pactado o lo es tácitamente.

Llegaba a mi casa muy mosqueada conmigo misma. ¿Por qué si yo lo quería no podía enrollarme con él?

Hasta que un día me puse a satisfacer mis sentimientos. Al enrollarme con él, sabía lo que iba a pasar, pero, a pesar de todo eso, estaba cansada de no hacer nada. Precisamente como pensaba, ocurrió. Desde luego no le podía pedir explicaciones porque sabía a lo que me exponía.

A las dos semanas nos volvimos a ver y se comportaba como si no hubiera pasado nada. Yo hacía igual. Empezamos a hablar y hablar, siendo otra vez amigos, como siempre. (Texto 6.2).

Es evidente la existencia de cierto pudor y vergüenza a la hora de describir estas exploraciones eróticas, bastante comprensible por otra parte. Esa es la razón de la no existencia de textos más expresivos.

#### b) Amistad y enamoramiento

En los textos aparece el enamoramiento bastantes veces vinculado a la

amistad porque es algo que ellos perciben de una manera natural y les parece - con una gran intuición - que le da calidad a sus sentimientos...

Nunca he sabido cómo empecé a sentirme atraído por ella. Supongo que cuando dos personas se hacen buenas amigas y se dan cuenta de que tienen muchas cosas en común, entre la amistad y el amor hay solo un paso. (Texto 11.2).

... aunque también les crea perplejidad y preocupación.

Yo pensaba que podía ser amiga de un chico sin tener que enamorarme de él o sentir algo parecido. Lo gracioso es que nos conocemos muy bien y nunca se me había pasado por la cabeza una idea semejante. Sin embargo, a raíz de una situación, él me dijo que sentía celos de la otra persona y, bueno, quedó demostrado que yo le gustaba un poco más de lo normal. Mis amigas me lo confirmaban, pero yo no estaba preparada para dar ese paso, así que mantuvimos nuestra amistad. (Texto 7).

c) La sexualidad en el enamoramiento: sentimiento, erotismo, alegría y decepción

Hay muchos sentimientos de exploraciones afectivas y eróticas que se piensan enamoramientos (Texto 6.1), otros que son auténticos:

Mi pensamiento vuela a cada instante a su lado. Solo el hecho de escuchar su voz por teléfono hace que mi corazón se acelere. Cuando estoy con él, siento una felicidad que me llena por completo. (Texto 11.1).

Ese primer beso, lo recuerdo con todo detalle. Fue mi primer beso, en todos los sentidos, y no me avergüenza el decirlo, aunque yo tenía diecisiete años y todos mis amigos habían pasado por esa experiencia varios años antes que yo. Estoy seguro de que como el mío, con todo el cariño que nos dimos en ese momento, no pudo ser.

La cogí de la mano esa misma semana y también me di cuenta de que ese sencillo gesto que para muchos nada significa, significó mucho para

mí, el sentirme acogido por esa mano que tanto cariño era capaz de transmitir. Fue algo que recuerdo y que recordaré siempre con una sonrisa en mis labios. (Texto 11.2).

Los textos comienzan describiendo los sentimientos aún confusos y dubitativos de los más jóvenes que se plantean si su afecto a ese chico o chica «especial» es amistad o enamoramiento (Textos 6 y 7). A veces no resulta fácil despejar esa duda, atreverse a confesar que existe un primer enamoramiento, porque si se pretende forzar las situaciones y se equivocan, lo que pudo ser una buena amistad se quiebra (Texto 8). El enamoramiento requiere de «exploraciones» que nazcan de la sinceridad para no hacer daño, pues el sentimiento hacia una persona puede no ser compartido y se sufre la decepción del rechazo.

Yo he salido con varias chicas y tengo el defecto de cogerle cariño a una persona muy rápido. Cuando estoy con una chica, le doy confianza y cuido cada detalle para con ella, pero sin embargo, ¿me han ofrecido ellas lo que yo les ofrezco? No. Con esto no quiero decir que todas las mujeres sean iguales. Ha habido algunas que me han hecho daño, me mintieron sin contemplaciones... No es asunto de infidelidades (sería la gota que colmara el vaso) sino de cómo me trajeron. Cuando tú dejas a una persona es porque no eres compatible con ella o te ha dejado de gustar. Eso lo entiendo y no se lo echo en cara a ninguna chavala, pero, ¿esto justifica que una persona te llene la cabeza de pajaritos («cuánto te quiero», «te amo», «siempre estaré contigo»...) y que después, sin explicación, te den largas?... (Texto 9).

### 3. DEL ENAMORAMIENTO AL AMOR DE PAREJA: BUSCANDO UN SENTIDO A LA SEXUALIDAD

¿Puede definirse el amor? Evidentemente sí y de hecho no son pocos los autores literarios que desde los comienzos de la escritura lo han hecho, algunos desde su propia experiencia o la de los demás, otros, desde el ámbito científico han escrito diversos tratados que buscan la objetividad y, asimismo, la filosofía y la teología han mostrado una ética y una moral desde su carácter axiológico y trascendente.

Ese amor es ahora un concepto que cobra el carácter de valor. Es el «eros» que aspira sinceramente al «agapé» con un sentido que lo aproxima a otros tipos de amor: familiar, de amistad, consagrado... No es un sentimiento solamente, los sublima todos y le otorga una dimensión muy diferente24.

El concepto de amor ha sido objeto de no pocas caricaturas y frivolidades poco serias, pero que con alguna fortuna se han generalizado desde los medios de comunicación como, por ejemplo, la reducción del amor al ámbito de lo meramente erótico o incluso genital. Sin embargo, parece evidente su sentido axiológico, como referencia de vida plena. En el campo de los sentimientos supone la constatación de una reciprocidad. Es el sentimiento que se va experimentando como sentido de algo más, que no se acaba en la emoción de la exploración erótica, que supera el mero afecto, que anima a la comunicación. Es el culmen de un proceso que ahora comprende desde arriba la experiencia, más bien la «inexperiencia» pasada. El amor implica una fidelidad que se hace no pocas veces cuesta arriba en el enamoramiento primero y un tanto indefinido, en el «peeting» de exploración que es toda una fiesta de emociones, de sentimientos mal asimilados, de un erotismo a flor de piel.

Es un itinerario en el que experimenta que hay que salirse de verdad de uno mismo, que es algo más que un sentimiento o un impulso, que incluso el enamoramiento más fuerte puede terminar, pero que también le lleva al amor, o a la amistad, señal de que había algo profundo y auténtico25. Al encontrar o descubrir una relación más estable, experimenta que puede controlar sus impulsos, incluso los sentimientos. Sienten que esas fragilidades siguen estando ahí, pero ahora las perciben con claridad y tratan de controlarla. A estos descubrimientos ayudan no poco las experiencias negativas, las traiciones, las decepciones. Para el adolescente eso es el amor: querer a una persona dejando de pensar solo en uno mismo.

Este amor implica algo más. Es un auténtico proyecto de vida que busca una estabilidad, una estructura que, sin embargo, se sabe solo (nada menos) sustentada en un amor que, tejido en la confidencia del enamoramiento, ahora se inscribe con sus propias señas de identidad en la sociedad con todos sus convencionalismos y esquemas que pueden dificultar ese proyecto libremente

asumido. Pero también es un compromiso, un concepto muy difícil de asimilar en el itinerario de afectos del adolescente. El compromiso es una responsabilidad nacida también libremente, forma parte del proyecto de amor de una pareja e implica una decisión adulta.

La difícil frontera entre el enamoramiento y el amor genera no pocas interpretaciones conceptuales donde el compromiso muchas veces no se contempla como opción. Hemos considerado que esa frontera está marcada por una sintonía evidente de futuro o cierto compromiso mínimo de estabilidad y fidelidad. Como ya hemos indicado, un día, sin saber por qué, sienten una mirada especial y se dan cuenta con el tiempo de que desean compartir lo que quiere ser su vida con una persona concreta, única, insustituible. Al principio, todo es sensibilidad, una pasión loca que le domina, un sueño que le hace tan feliz que cree que no lo va a poder resistir. Pero, luego, cuando el amor va naciendo de ese enamoramiento un tanto caprichoso, todo cambia. Es como darse cuenta de que no solo piensan en uno mismo. No se trata de reprimir el impulso erótico, pero sí de encauzarlo, ayudar a purificar sentimientos, a verlos renacer más limpios cuando se creían muertos. En realidad lo que moría era la adolescencia.

## TEXTOS

### a) ¿Una definición de amor?

Hay dos textos en que los adolescentes definen el amor de manera escueta y ajustada a su experiencia (Textos 10.1 y 10.2). No se pierden en evocaciones románticas. Hay referencias aprendidas que contrastan y convierten en consejos y recomendaciones a sus iguales.

Pienso que el amor es algo maravilloso, sentir por tu pareja que la amas, que darías tu vida por él, que es todo para ti... pero también hay que estar segura de que él siente lo mismo que tú. [...]

La misma expresión de «hacer el amor» lo dice. Hay que entregarse en cuerpo y alma a la pareja. Es como un regalo que se hacen mutuamente. Del sexo sin amor, pienso que no es que esté bien ni mal, pero creo que

se disfruta mucho más haciéndolo con amor. (Texto 10.2).

Y un decálogo:

1. No te enamores de quien no debes. Te llevarás un buen «palo».
2. Si quieres ser amado, ama.
3. Si tu amor no es correspondido, intenta olvidarlo: hay más personas.
4. No salgas con nadie simplemente porque esa persona está enamorada de ti, aunque tú no lo estés de ella.
5. Cuando salgas con una persona, no cierres tu mundo solo a ella: tienes más amigos.
6. Ante todo busca una comunicación abierta y sincera.
7. Si llega el momento de romper la relación, sigue considerándola como amigo o amiga.
8. No debes jugar al amor: le harás mucho daño a la otra persona.
9. El amor lleva su tiempo: ni aceleres ni frenes demasiado.
10. En el amor hay que sacrificarse. (Texto 10.1).

b) El valor del amor en los adolescentes: teoría, aspiraciones y realidades

El amor es descubierto como valor. No es solo un concepto que se puede comprender, incluso asumir racionalmente. Nace y se desarrolla en la experiencia del enamoramiento.

Él comprende cada inquietud que me preocupa. Escucha mis problemas. En él encontré algo más que un novio. Encontré un amigo con el que poder contar siempre. Él me dio lo que nunca nadie me había dado. Mentiría si dijera que nadie antes me quiso. Pero son amores distintos. Me refiero, claro, al de mis padres. Supo llenar con demasiía el

hueco vacío que en mí se hallaba. Con él me siento protegida. Siento que puedo confiar en él y de hecho lo hago. Me siento parte de él y a él lo siento parte mía. Sí. Lo quiero. Y no tengo reparos en decirlo... (Texto 11.1).

Los textos refieren extensamente todo el itinerario sentimental desde la primera cita al reconocimiento de una relación afectiva, tras una fase de exploraciones y descubrimientos donde la teoría aprendida se sitúa primeramente en unas aspiraciones que se van moderando junto a los sentimientos, llegándose a esa realidad que es el reconocimiento real de un amor experiencial.

A medida que va pasando el tiempo esos gestos se van haciendo más usuales y parece, solo parece, que van perdiendo importancia porque de algún modo te vas acostumbrando a ellos, pero repito que solo lo parece porque cuando estoy solo, sin ella, y recuerdo todos esos gestos de cariño, me parece que fue ayer cuando sucedieron por primera vez y me doy cuenta de que la sigo queriendo muchísimo.

El amor es una palabra que, bajo mi punto de vista, está demasiado explotada, y que muchas personas no saben lo que significa. Para mí esta palabra, amor, es solo la punta del iceberg, porque sosteniéndola hay muchas otras como, por ejemplo, comprensión, cariño, tolerancia... muchas de las cuales solemos olvidar. (Texto 11.2).

Otra realidad son los padres y su visión acerca del enamoramiento de sus hijos, sobre todo en edades tempranas. Hay dudas de que estos sentimientos sean sinceros y muestran no pocas incomprensiones:

Sé que soy correspondida en mis sentimientos. Lo sé. Y eso me hace sentir aún mejor. Pienso que tengo junto a mí a un chico más perfecto que puede existir, pues incluso sus defectos son virtudes... Quisiera que esto lo pudiera entender mi padre. Supongo que he de mostrarle con el tiempo que esto no es un mero capricho de niños, que es algo más, mucho más, y estoy dispuesta a hacerlo. Y sé que lo voy a conseguir... y lo tendrá que admitir... Y además espero que se dé cuenta de que no me

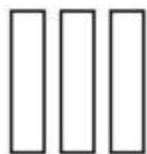
ayudó cuando lo necesitaba. Sí. Me costará trabajo hacerle ver que su «niña» ya no es tan niña... Pero todo esfuerzo es poco sin con él consigo estar junto a mi novio, un novio que cualquier chica desearía. [...]

Sí. Soy joven, pero no hay que pensar que estoy echando a perder mi juventud porque a tan temprana edad tenga novio. Así es como yo he elegido vivir mi vida, sí, la mía... Yo con él me lo paso bien. Bueno: mejor que bien (Texto 11.1).

### c) Del enamoramiento al amor: frontera o compatibilidad

En el texto anterior se percibe que el «tempus» del amor culmina un proceso, que no ha de ser necesariamente incompatible con el enamoramiento, pero que afronta ese amor naciente como un nuevo estado que ahora han de encajar pero juntos en su ambiente, sus respectivos entornos.

No he dejado de lado a mis amigos, pues tampoco quiero evadirme por completo del mundo exterior. Pero sí deseo compartir muchas experiencias con él. Siento que es el complemento que le faltaba a mi vida. Ahora ya está completa. ¿Es eso tan difícil de entender? Ahora me siento bien. No solo veo con los ojos, también con el corazón. Y nadie puede quitarme esa sensación tan maravillosa. Nadie conseguirá que renuncie a él. Él es lo mejor que me ha pasado. Y pienso luchar hasta el final. (Texto 11.1).



# CONCLUSIONES

- Se constata una evidente complejidad a la hora de estudiar de manera objetiva y sistemática el mundo de los sentimientos y la sexualidad en los adolescentes, porque se trata de un campo sujeto muchas veces a circunstancias y factores derivados por un lado del subjetivismo inherente a los sentimientos, y por otro a determinados planteamientos éticos y religiosos que a veces condicionan el estudio, aunque no necesariamente de manera negativa.
- Se observa un indudable interés por parte de los adolescentes por tratar sobre estos temas en un clima de cierta complicidad y en el que se tengan en cuenta sus puntos de vistas desde la propia experiencia, pues se hace patente no pocas veces una dicotomía entre la visión de los propios adolescentes y la de padres y educadores.
- Resulta indudablemente necesario y conveniente el conocimiento de los verdaderos sentimientos de los chicos y chicas adolescentes para una mejor educación por parte de los padres y la institución escolar. En el fondo son como esbozos, primeras huellas apenas superficiales de un camino que se comienza a crear y que conducirá a la forja de una personalidad concreta.
- Parece esencial el contexto personal, que los chicos se definan y lo hagan quizá por vez primera de una manera plenamente consciente, sintiéndose en cierta manera dueños de sus vidas y observando con ojos críticos - aunque inevitablemente con una determinada subjetividad - a lo que le rodea y a quienes están presentes en sus vidas.
- Se constata la dificultad de expresar con claridad determinados sentimientos derivados de las exploraciones eróticas previas al enamoramiento y se produce una disyuntiva entre lo que viven y lo que piensan racionalmente.
- Parece claro que el amor, del que el enamoramiento es la necesaria antesala difícil y compleja, que rompe esquemas, se asume como un valor

experiencia) más que como un concepto aprendido que aparece unido al placer erótico y que paulatinamente se convierte en valor. De hecho, el enamoramiento recíproco puede considerarse ya amor para el adolescente en tanto que, por vez primera, es capaz de dar sin esperar recibir.

-El concepto de amor aparece como frontera del mundo de la adolescencia al percibirse el sentimiento de enamorarse como un sentido y, a la vez, como proyecto y compromiso.



# APÉNDICE DOCUMENTAL

Ofrezco ahora, como apéndice, los textos completos de los adolescentes, con una breve presentación de cada uno de los protagonistas. Por descontado, todos los nombres son supuestos.

## 1. EL DESCUBRIMIENTO DE LA SOLEDAD

A Patricia, una chica de 2º de ESO, le ha pasado esto recientemente. Es una persona un tanto introvertida en clase, aunque parece simpática cuando he cruzado alguna palabra con ella. Le encanta dialogar consigo misma a través de su diario. Me enseñó algunas cosas que tenía escritas entre sus papeles y en el cuaderno de clase, como esta que ahora muestro en la que expresa con mucha sinceridad y sencillez lo que le pasa, ese sentirse sola sin más explicación. Es un sentimiento en que se siente morir cuando está llena de vida.

El motivo por el cual he escrito hoy esto es porque ayer, estando con todos mis amigos y riéndome un momento, sentí un nudo muy grande en la garganta ya que necesitaba llorar. Pensaba: «Lo bien que estoy con ellos y un día se tendrá que acaban». Y sentí mucho miedo de verme sola. Es que no puedo estar sola. Siento como si estuviera apartada, aunque yo sé que nunca lo estoy.

*Aquí estoy sola en mi cuarto,  
dando vueltas a todo lo que me ha pasado.  
Pienso a veces que no tengo a nadie,  
pero hay mucha gente a mi lado, aunque no la veo.  
Sé que cuando necesite a alguien,  
cualquiera va a estar ahí, conmigo,  
pero hay días en los que me encuentro mal  
y necesito llorar por pensar  
que no tengo a nadie.  
No sé por qué lo hago,  
porque siempre estoy con alguien,  
pero, a lo mejor...,  
es lo que a esta edad se siente.*

## 2. JUNTO A MÍ

Laura, 17 años, participa en un grupo de Confirmación y tiene una especial sensibilidad religiosa. La noche en que escribe este texto fue una noche mágica de soledad, esa soledad que hace recordar muchas cosas: buenas y malas, pero que descubre una extraña evidencia: que Alguien está allí, con ella. No sabría decir que es Dios, porque a veces ese nombre sin más no le dice nada, pero para ella es como sentir que le dan un abrazo muy fuerte, como encontrar un hombro amigo en quien llorar, darse cuenta que todos los momentos auténticos de amor en tu vida, el cariño de esas personas entrañables se funden en Alguien que le dice que vale la pena seguir creyendo en la vida, en el amor.

Algo distinto soñé esta noche, algo que al despertar, me hizo temer aún más mi soledad. Le he dado mil vueltas a la cabeza para intentar recordar lo que tanto me preocupa y me quita la paz. Hoy al oír el viento furioso golpear contra el cristal, al ver el rápido movimiento de los árboles temblar... he perdido la esperanza que había guardado en mi alma, para encontrar un momento de sosiego y calma.

He perdido el control de todo mi cuerpo y me he abstraído en no sé qué mundo, un mundo lejano que rompe con el exterior. Sentí frío y me acurruqué abrazando la almohada para quizá sentirme más protegida,

como hacía de niña, cuando tenía algún temor. Sin darme cuenta, mis ojos se llenaron de lágrimas que caían lentamente por mi cara y desde mi ventana podía observar cómo llovía de forma diferente.

El cielo también lloraba, pero yo lo hacía en silencio, no quería llamar la atención con mi llanto, como lo hacían las nubes con el suyo. Me sentí pequeña y frágil, necesitaba cariño... pero allí no había nadie. Cerré los ojos y pasó ante mí una brisa fresca, con un aroma especial, que me hizo sentir bien, respiré profunda y calmadamente, para saborear aún más ese instante... Estaba como flotando, pero bien sujetada, sentía como un fuerte abrazo de Alguien que ni veía y, sin embargo, estaba ahí, a mi lado, como tantas otras veces.

Siempre que lo he necesitado estaba junto a mí, aunque yo no supiera o no quisiera encontrarlo. Por eso, al abrir los ojos en medio de tanto sollozo, por unos momentos me sentí feliz y dediqué a la vida una de mis mejores sonrisas, aunque por dentro no hubiera dejado de sufrir.

### 3. LA INCOMPRENSIÓN DE LOS ADULTOS

Antonio es un chico de Primero de Bachillerato que se ha planteado esto varias veces. Tiene algo en su forma de mirarte que te intriga. Es una persona afable, simpática, muy responsable... pero parece como si tuviera cosas poco agradables que le duelen y trata de ocultarnos a todos. En su cuaderno de clase escribió esto sobre esa soledad que nos invade cuando tratamos de caminar siendo ellos mismos por el camino de la vida.

Muchos mayores no nos comprenden, pero hay momentos en nuestra vida que lo pasamos muy mal, nos sentimos tremadamente solos, a veces sin motivo. La angustia invade el corazón y solo se me ocurre llorar porque todo lo veo gris, como las nubes que presagian una tormenta...

Suele pasar. Al menos una vez al año me siento así. Todo lo ves negro, todo me sale mal. Miras a tu alrededor y piensas que nada merece la pena, que no vale la pena seguir en este mundo tan... negro. Pero lo más

curioso es que cuando sales de ese «bache», si logras salir, no recuerdas nada de por qué pensabas así. Piensas en lo absurdo de tus ideas y ahora, en ese momento tan feliz, crees que no te volverá a pasar. Es mentira. He llegado a la conclusión de que el mundo, la vida en sí es un continuo vaivén de sobresaltos: un día bueno, uno malo, dos malos, dos buenos y así va. Eso es lo malo, que cuando eres feliz no te puedes despistar porque en el momento que eres más vulnerable, en ese momento que tú creías que no podía estropear nadie, llegan las nubes, esas que un día observaste y lo vuelven a tapar todo...

#### 4. HACIA UNA DEFINICIÓN DE MÍ MISMO

Paco es un chico de 16 años que se ha ganado «a pulso» una fama de «pasota» en la clase. Es singularmente inteligente, pero trata continuamente de romper la dinámica ordinaria de las clases y ha sido varias veces amonestado por los profesores. Parece que todo le da igual.

Me cuesta mucho mostrar mi verdadera cara y no la que los demás tienen de mí. A la hora de salir, soy el más juerguista, me gusta el cachondeo y salir mucho. No soy tan gamberro y me introduzco dentro de los márgenes de la legalidad. Las chicas, aunque alguna siente admiración por mí, otras me desprecian y me llaman «cabrón». Quizá es verdad, pero repito: yo no soy así, esa es la faceta que le gusta a mis compañías.

Antes era un pobre «gilipollas» que la gente ignoraba. Hasta hace tres años, no tenía apenas amigos; empecé a cambiar y ahora gozo de gran popularidad, tanto en el colegio como en el barrio. Sea o no mi verdadera imagen, yo me la quedo porque prefiero la popularidad. Esto también es real como la vida misma, me gusta sentirme la estrella; por eso suelo acabar casi siempre muy mal al intentar destacar. ¿Por qué no puedo ser el cabecilla? ¿Por qué si soy importante tengo que conformarme con ser uno más? Si yo no fuera de esta forma, sería una de las típicas personas que no saben ni lo que quieren, ni siquiera a dónde van.

Los profesores no me caen mal, lo que me da coraje es que siempre la pago yo. Yo, si un profesor me trata mal, le corres pondo, eso desde luego, tenga o no tenga razón. Lo mío no es tratar mal al profesorado si no que me gusta mucho el cachondeo y me siento importante a la vez que feliz cuando los demás ríen mis gracias. No sé, pero creo que nunca he faltado al respeto a un profesor.

¿Mis padres? No los entiendo. No pueden darme plena libertad, lo admito, pero que no me dejen vestir como yo quiero o que a veces lleguen cabreados y paguen conmigo por algo de lo que yo no tengo culpa. Ese «rollo» no me va. Más de una vez he pensado en fugarme; desearía vivir solo, tener plena libertad y que, cuando saliese, no tuviera que mirar el reloj para estar pendiente de la hora de recogerme.

Todo esto me hace pensar y pensar. Respecto a la religión, ¿por qué Dios cristiano es el verdadero? ¿Por qué hay que creer todo lo que dice la Iglesia? Yo pienso que hay algo, sí que lo hay, y que tanto Alá como Buda, como cualquier otro dios, es el mismo que el de los católicos. Es, como dije antes, un simple nombre y unas pocas ideas sin importancia. Lo que nos aleja de creer es una Iglesia Universal. ¿Por qué a Dios se le identifica como a un viejo con barbas? ¿Por qué no es simplemente una energía? Si Dios nos ha creado, ¿por qué existe tanta desigualdad? ¿Por qué los perversos gozamos de oportunidades de las que carecen los bondadosos? ¿Por qué? Por estas y otras razones no me identifico con la comunidad religiosa, apruebo su culto, pero no lo practico. No creo en Dios, pero me gusta un «paso» en Semana Santa y admiro el ímpetu de los seguidores de un culto tan antiguo.

Después está lo típico, la imaginación. A veces me gustaría ser el protagonista de determinada película y no tener que afrontar problemas, si bien es verdad que los problemas te hacen madurar y van forjando nuestra personalidad y nos convierten en adultos, pero, la verdad, prefiero no tenerlos.

Hay preguntas inexplicables que me invaden constantemente: ¿qué hay después de la muerte?, ¿cómo podemos pensar en el infinito con una

capacidad mental tan «finita»?, ¿qué haría si me faltara un familiar querido? No sé por qué, pero todo esto me hace sentirme insignificante frente a problemas de tanta índole y tan universales como estos.

## S.SENTIMIENTOS Y SENTIDO DE MÍ/EN MÍ

Chari es una chica de dieciocho años. Se plantea muy seriamente lo que quiere hacer de su vida. Cuando escribe esto, estaba pasando una pequeña crisis, que le ayudó a ver más claro. Ella, que de por sí es bastante tímida, abre enteramente su corazón y se siente como más segura cuando pone por escrito sus sentimientos.

Soy capaz de lo mejor y de lo peor, pero tengo una cosa clara: sé quien soy y lo que aspiro a ser. Descubro que hay un sentido en todo lo que hago, en lo que me rodea, algo o Alguien que está conmigo y quiere que sea feliz. En este texto, escrito en un momento de soledad, he descubierto que tengo mucho amor dentro de mí, que este amor es lo que me hace ser.

Me he dedicado a mirar y recordar tiempos pasados, leyendo diarios y cartas de cuando comencé a crecer; por mi cabeza ha pasado una película en la que yo era la protagonista y sin darme cuenta... pasa mi vida y de todo lo que ya ha transcurrido solo me quedan apuntes de niña y recuerdos. Algunos, al leerlos, me hacen sonreír, otros, sin embargo, me invaden de tristeza. Me hacía preguntas, de algunas de ellas sí tengo respuesta, pero de otras aún no las he hallado.

Siempre he tenido el regazo de mi madre como una banda que me apartaba de todo lo malo, es como un bastón en el que siempre me he apoyado. Pero ahora intento analizar lo que he vivido e intento averiguar lo que me queda por vivir. A veces he tropezado, pero otras me han quitado la piedra antes de que lo hiciera, y en el fondo me alegro de ello. Ahora empiezo a caminar y a veces veo claridades, pero otras solo puedo ver un punto iluminado, pero muy lejano y creo que nunca llegaré a él; por otro lado, sé que ya soy lo suficiente madura como para tomar mis propias decisiones, pero a la vez me siento

confusa y no sé si esas decisiones que he tomado son acertadas o no.

A veces me siento tan fuerte, que nadie puede entrar en mí y con optimismo afronto las trabas que se interpongan en mi camino; pero otras veces me siento tan niña, tan débil que no consigo salir del pozo en que me encuentro encerrada. Pero ante todo en mi vida predominan recuerdos, sí, recuerdos y sueños y, conforme voy creciendo, me doy cuenta de que son solo sueños de una niña, sueños maravillosos que se quedaron ahí, simplemente como lo que realmente son: «sueños».

Dentro de mí siempre hay algo, algo muy grande que me da esa alegría, ese nervio, esa fuerza que me invade y quisiera que ese algo, esa luz... fuese creciendo y creciendo y me hiciera realmente como quiero ser, llegar a tener una vivencia única y encontrar mi verdadero yo.

En el fondo sé que mis sentimientos son buenos, y sé que en mí existe una pasión por vivir, por llegar a ser mejor de lo que era ayer y sé que soy persona y tengo derecho a equivocarme, pero hay mucho amor por dar y esta angustia que a veces me invade es solo una tormenta pasajera. Tengo mucho apoyo, muchos recuerdos, amistad, cariño, me siento enamorada, pero sé que si me lo propongo conseguiré todos mis sueños, sí, esos que parecen tontos, porque sé positivamente, y aunque solo sea una ilusión, que existe la felicidad y que la esperanza es lo último que se pierde. Así me lo han dicho siempre y así lo creo.

## 6.1. REFLEXIÓN SOBRE EL ENAMORAMIENTO

José es un chico de 40 de ESO que ha vivido varias exploraciones afectivas, que se ha creído sentir realmente enamorado y no siempre ha sentido la reciprocidad. Se sabe la «teoría» sobre el amor, el dar sin esperar recibir, pero no se puede permitir el no ser sincero.

Mil veces oímos que el AMOR es dar sin pedir nada a cambio, pero yo creo que todos los que amamos sí esperamos recibir algo, al menos, lo mismo que das tú. ¿Cuántas veces has dado todo por una relación y has creído que la otra persona no ha dado nada?

Todo te parece poco para darle, el tiempo se convierte en nada cuando estás con esa persona. Te gustaría decirle tantas cosas... pero no sabes cómo va a reaccionar, si te dirá que te quiere o... «Ah, qué bien».

A veces me da por pensar que, cuando esto sucede, es que esa persona no es correspondida.

Cuando esto pasa, crees que la culpa es tuya (aunque, cuando lo piensas bien, sabes que no es así) y das más para que todo vaya bien.

Llega un día en que te hartas y le dices que lo dejas, pero termináis abrazados. Ese día estáis felices. Volvéis a estar juntos, aunque tú sabes que esto no lleva a nada y lo que hace es alargar lo que ya es visible, pero os empeñáis en que tiene solución. Pasan los días y sabes que lo quieras, pero te preguntas una y otra vez si estás confundido. Y cada vez que te haces esta pregunta, te confundes más. Siguen pasando los días, todo sigue ocurriendo igual y continúas con las dudas de si ella sentirá lo que tú.

Te das cuenta de que ella te quiere, pero a su manera, no a la tuya, que es intensa... pero te conformas. Te metes en tu habitación y lloras de rabia, pero no le encuentras explicación. Todo esto te pasa porque quieras. Y tú lo sabes, pero sigues con ella porque, después de todo, estás enamorado y te da igual todo: tú darías la vida por ella... O, tal vez, ya la estés dando.

## 6.2. EL ENROLLAMIENTO Y LA CONFUSIÓN SENTIMENTAL

Paquí, también de 40 de ESO, se refiere a la exploración afectivo-sexual que ellos denominan «enrollamiento». Se trata de una experiencia en principio sin compromiso alguno, pero que a ella le deja huella porque la ha buscado y conseguido con el chico del que está enamorada.

Llegaba a mi casa muy mosqueada conmigo misma. ¿Por qué si yo lo quería no podía enrollarme con él?

Hasta que un día me puse a satisfacer mis sentimientos. Al enrollarme

con él, sabía lo que iba a pasar, pero, a pesar de todo eso, estaba cansada de no hacer nada. Precisamente como pensaba, ocurrió. Desde luego no le podía pedir explicaciones porque sabía a lo que me exponía.

A las dos semanas nos volvimos a ver y se comportaba como si no hubiera pasado nada. Yo hacía igual. Empezamos a hablar y hablar, siendo otra vez amigos, como siempre.

A los cuatro meses me vuelvo a enrollar con él, de nuevo caigo en el mismo error, pero ahora era peor, ya que entonces ya tenía novia.

Pensé que esto no podía ser, que se tenía que acabar y decidí hacerme muy buena amiga, pero sin nada más. Yo empecé a salir con otro chaval y, cuando él me veía, se ponía celoso al igual que me pasaba a mí cuando lo veía con su novia.

Al final, ambos dejamos nuestras relaciones y ahora no estamos atados a nadie.

Nuestra situación es ahora un poco extraña: él se puede enrollar con quien quiera y no me tiene que dar explicaciones. Yo puedo hacer lo mismo, pero nos vemos por casualidad o quedamos y nos enrollamos sin importarnos nada.

Yo todo esto no lo quiero. Me gustaría algo más formal, pero hasta ahora todos los amigos que conozco son así, con lo que me parecía normal.

Al menos me consuelo en una cosa: soy fuerte. Conozco otras amigas que, si les hubiera pasado lo que a mí, estarían destrozadas. Yo siempre pienso positivamente y, cuando una relación se acaba, creo que vendrá otra mejor.

## 7. NO SÉ Si ES AMISTAD... O AMOR...

Belén, 14 años, 3º ESO, es una chica inteligente y despierta que se plantea si está o no enamorada. Por un lado, su sentido común le dice que debe esperar,

pero sus sentimientos la apremian. No está segura, duda, sobre todo porque no quiere equivocarse, ya que se trata de un amigo muy querido y teme que se puedan hacer daño. Pero, si nos damos cuenta, algunos valores los tiene muy claros.

También se observa en el texto la madurez de la chica respecto a la búsqueda de la inmediatez del amigo, sin que ello signifique pérdida de su afectividad; al contrario, refuerza su amistad con la comprensión.

Yo pensaba que podía ser amiga de un chico sin tener que enamorarme de él o sentir algo parecido. Lo gracioso es que nos conocemos muy bien y nunca se me había pasado por la cabeza una idea semejante. Sin embargo, a raíz de una situación, él me dijo que sentía celos de la otra persona y, bueno, quedó demostrado que yo le gustaba un poco más de lo normal. Mis amigas me lo confirmaban, pero yo no estaba preparada para dar ese paso, así que mantuvimos nuestra amistad.

Él no dice nada. Seguimos siendo muy amigos, pero ahora soy yo la que tiene los sentimientos revueltos y no sé cómo decírselo. Tal vez me da miedo lo que puedan pensar otras personas porque él es un poco menor (en edad) que yo. No sé, temo muchas cosas. Tal vez sean solo pajarillos que me rondan por la cabeza. Pienso que dentro de unos meses lograré tener las cosas más claras.

Él es muy amable conmigo y me hace todos los favores que le pido. Puede que sea eso lo que me haya dado que pensar. Creo que soy muy joven, que tendré tiempo para eso. No soy de esas chicas que salen con chicos un día sí y otro también. Sé de chicas que hacen eso a mi edad y tienen muy mala fama. A mí no me importa el hecho de no «haberme enrollado» con un chico todavía. No es vital para mí. Solo sé que he sentido amor por algunos, verdadero y auténtico. Entonces sí los he necesitado, pero ahora mismo no.

Creo que tengo miedo a enamorarme, sobre todo porque es mi amigo. Sé que él siente lo que todos hemos sentido. Es muy romántico y gracioso a la vez recibir cartas de amor de un amigo como él. Pero solo

al abrirlas, me echo a llorar. No sé por qué lo hago. A veces me echo la culpa de que él llore por mí, porque no puedo hacer nada y porque yo también he pasado por esto. Quisiera saber qué debo hacer. Es difícil para mí entenderlo.

## 8. COMO PERDIDA, COMO CANSADA

Lucía, 18 años, 2º Bachillerato, nos habla de un sueño que fue toda una premonición. Soñaba que se había enamorado de un buen amigo, el mejor quizá. Le habían dicho muchas veces que eso de la amistad con un chico... Ella no quería creerlo porque con él parecía tener mucha confianza...

Sucedió tal como había soñado. Todo se hizo realidad. Algo empezaba a cambiar en ellos cuando se dieron cuenta de que sentían una atracción física especial. Como me confidenció, se «enrollaron» en una «locura» imparable, sin sentido, pero que te arrastraba sin remedio... Aquellos besos, las caricias, la pasión sin fin de los cuerpos crearon en la chica una «adicción» y con efectos secundarios...

No salen, no son pareja. Fue solo el momento, la pasión. Y nada más... Y nada más. Ni amistad, ni confianza.

*Como perdida, como cansada  
me despido y me adentro  
en mi habitación,  
bueno, en su habitación,  
para coger los auriculares que no son míos,  
para encender el mp4 que no me pertenece  
y para, como si nadie allí estuviera,  
con tu voz a través  
volver a ser*

*yo otra vez.*

*Como perdida, como cansada  
voy dejando caer mis lágrimas suicidas,  
preparadas para saltar  
con el sonido de la cinta transportándose,  
que se desarrolla y va dando lugar  
primero a la música,  
después a las palabras,  
luego a los poemas, a los suspiros.*

*Y, entre tanto, como perdida, como cansada  
te voy buscando a ti,  
que a ti tanto me recuerdas,  
y entre recuerdos vienen a mí  
medias tardes, medios días,*

*medios yo y medios tú  
sobre el cemento o sobre el hierro,  
o sobre ti y tú sobre mí...  
o yo aquí sola, o no... o sí...  
eso son los recuerdos, eso, recuerdos  
que a mí vienen  
planeando en forma de palomas,  
de gaviotas, de cometas*

*que me atropellan y me hacen reír o llorar,  
me mordisquean, y me hacen mucha gracia...  
como con ese aire de obscenidad ingenua,  
de superlativa experiencia,  
viene a acariciarme el mar en su vaivén...  
que nunca sé si va o si viene  
ni hasta dónde llegará,  
pero que ¡bueno!, da igual, que no importa  
porque al final...  
como perdida, como cansada  
me quedaré aquí quieta, sola  
a esperar.*

## 9. NO ENTIENDO A LAS CHICAS

Felipe, de 17 años, 1º de Bachillerato, habla de su experiencia con las chicas... Y esta no ha sido precisamente buena. Se ha sentido un poco engañado cuando ha tratado de acercarse a ellas con sinceridad. Son tan complicados los sentimientos...

Él es de esas personas que son transparentes cuando te hablan, que se preocupan seriamente por ti, que comprende y te muestra sin tapujos su amistad y su amor.

El texto es muy expresivo de los rasgos de la sexualidad adolescente masculina, su entrega generosa y apasionada, inmediata, que busca el afecto junto al sexo y espera un tanto ingenuamente ser correspondido de la misma manera.

Mi cruz personal son las chicas. Yo soy una persona cariñosa, amable, sin maldad, muy comprensiva, o sea, un romántico. Me llevo muy bien con todo el mundo. Sin embargo, no he tenido suerte con las chicas. Me explico: yo he salido con varias chicas y tengo el defecto de cogerle cariño a una persona muy rápido. Cuando estoy con una chica, le doy confianza y cuido cada detalle para con ella, pero sin embargo, ¿me han ofrecido ellas lo que yo les ofrezco? No. Con esto no quiero decir que todas las mujeres sean iguales. Ha habido algunas que me han hecho daño, me mintieron sin contemplaciones... No es asunto de infidelidades (sería la gota que colmara el vaso) sino de cómo me trajeron. Cuando tú dejas a una persona es porque no eres compatible con ella o te ha dejado de gustar. Eso lo entiendo y no se lo echo en cara a ninguna chavala, pero, ¿esto justifica que una persona te llene la cabeza de pajaritos («cuánto te quiero», «te amo», «siempre estaré contigo»...) y que después, sin explicación, te den largas?...

Si no sabes o no estás seguro de lo que sientes por una persona, no le digas nada, «no le des pie...», no la engañes, que la relación siga su curso y si sale algo más adelante y estás seguro de lo que es, díselo a tu pareja... pero no antes. Tú sales con una chica que dice que te quiere... y después resulta que ese amor desaparece y te deja plantado. La gente no sabe que no se puede jugar con los sentimientos.

Pero, gracias a Dios, esta cruz se ha hecho menos pesada y solo queda en el pasado. He encontrado una chica que es todo lo contrario de las demás que se han cruzado en mi vida. Nunca me ha dicho que me quiere, pero yo sé que siente algo por mí. Yo la quiero y sé que me corresponde al menos un poquito... y llevo con ella ya dos años. No me llena la cabeza de pajaritos, pero me escucha, me comprende y es de verdad amiga...

Ahora soy feliz con ella, aunque las heridas anteriores no se curan fácilmente.

## 10. EL AMOR, COMO ESQUEMA IDEAL EN EL ADOLESCENTE

A continuación, exponemos dos textos, los de Raúl y Marta. Raúl es un chico de 3º de ESO con una cabeza muy bien amueblada para su edad. Apenas ha tenido experiencias con chicas, pero sí ha conocido de primera mano las confidencias de varios de sus compañeros y compañeras y se ha atrevido a redactar un decálogo sobre el amor, que es muy significativo:

### 10.1. Decálogo del amor adolescente

1. No te enamores de quien no debes. Te llevarás un buen «palo».
2. Si quieres ser amado, ama.
3. Si tu amor no es correspondido, intenta olvidarlo: hay más personas.
4. No salgas con nadie simplemente porque esa persona está enamorada de ti, aunque tú no lo estés de ella.
5. Cuando salgas con una persona, no cierres tu mundo solo a ella: tienes más amigos.
6. Ante todo busca una comunicación abierta y sincera.
7. Si llega el momento de romper la relación, sigue considerándola como amigo o amiga.

8.No debes jugar al amor: le harás mucho daño a la otra persona.

9.El amor lleva su tiempo: ni aceleres ni frenes demasiado.

10.En el amor hay que sacrificarse

## 10.2. Un amor prematuro

El caso de Marta, 14 años y todavía en 2º de ESO, es muy distinto. A pesar de su edad ya ha tenido varias experiencias con chicos: no solo exploraciones erótico-afectivas, sino que me consta que ha mantenido relaciones completas. Es una chica inteligente, pero un tanto inestable en su forma de vivir su sexualidad. Vehemente y apasionada, suele llevar las riendas de la relación, pero ha vivido grandes frustraciones. Desarraigada de su familia, busca desesperadamente algo que la haga entusiasmarse por la vida. El problema es que no está preparada. En el fondo lo sabe, pero no puede o no quiere afrontarlo. Después de escribir lo que sigue, ha iniciado una nueva relación con un chico mayor y se ha quedado embarazada. Se ha ido del instituto. Tendrá a su hijo.

Pienso que el amor es algo maravilloso, sentir por tu pareja que la amas, que darías tu vida por él, que es todo para ti... pero también hay que estar segura de que él siente lo mismo que tú.

Pienso que en una relación tienen que luchar los dos, porque si lo hace uno nada más, se hunde, pero si luchan los dos seguirán adelante, aunque caminen contra viento y marea.

Algunos chicos de hoy en día van de chica en chica a ver a cuál pueden quitarle la virginidad. Desde mi punto de vista creo que la primera vez de una chica debe ser maravillosa, muy bonita, pero hay que hacerlo con el chico que amas con todo tu corazón. El problema es que ahora los chicos piensan que del sexo surge el amor y no es así, porque es al revés: del amor tiene que surgir el sexo.

La misma expresión de «hacer el amor» lo dice. Hay que entregarse en cuerpo y alma a la pareja. Es como un regalo que se hacen mutuamente.

Del sexo sin amor, pienso que no es que esté bien ni mal, pero creo que se disfruta mucho más haciéndolo con amor.

## 11. EL AMOR, COMO DESCUBRIMIENTO Y REALIDAD NACIENTE

El amor es sentido como la superación del afecto adolescente. Así puede comprobarse en los dos textos siguientes.

### 11.1. Las primeras certezas del amor y la incomprensión de los padres

El primero es el testimonio de Concha, una chica de 17 años, siempre con muchos proyectos en la cabeza, muy independiente y con una actitud siempre próxima a los demás. Nos cuenta su historia de amor desde la amistad con un chico de su grupo y cómo desde el cariño nació el enamoramiento.

Tengo 17 años y este verano conocía; protagonista de mi historia. Él es un año mayor que yo. Empezamos siendo simples amigos. Luego, nuestra amistad se afianzó. Más tarde y de una manera tonta comenzamos a salir. Fue en la playa. Una noche de luna llena, una noche que no puedo olvidar. Empezamos una relación. No creíamos que pudiera durar. Ahora ha pasado ya casi un año.

En un primer momento no teníamos gran ilusión. Nos lo tomamos como una vivencia más del verano. Pero poco a poco y sin darnos cuenta, algo crecía en nosotros. El verano terminó. Llegó la hora de separarnos. Él no vive en la misma ciudad que yo. Llegaba el primer gran obstáculo. Lo hablamos. Decidimos seguir y vernos cuando pudiéramos. Este obstáculo lo superamos, pues logramos vernos casi todas las semanas. Algo en mí seguía afianzándose. Mi pensamiento vuela a cada instante a su lado. Solo el hecho de escuchar su voz por teléfono hace que mi corazón se acelere. Cuando estoy con él, siento una felicidad que me llena por completo. Él comprende cada inquietud que me preocupa. Escucha mis problemas. En él encontré algo más que un novio. Encontré un amigo con el que poder contar siempre. Él me dio lo que nunca nadie me había dado. Mentiría si dijera que nadie antes me quiso. Pero son amores distintos. Me refiero, claro, al de mis

padres. Supo llenar con demasiá el hueco vacío que en mí se hallaba. Con él me siento protegida. Siento que puedo confiar en él y de hecho lo hago. Me siento parte de él y a él lo siento parte mía. Sí. Lo quiero. Y no tengo reparos en decirlo...

Pero nos encontramos con el gran problema. Mi padre opina que soy muy joven para atarme, que no puedo estar segura de mis sentimientos. Es cierto que él tiene más experiencia en la vida que yo. Pero debería aceptar que su hija crece. Sí, en mí crece el cuerpo... y el corazón y lo hace junto al del «niño» que da felicidad a mi existencia. Puede ser que yo no esté en lo cierto. Lo único que pido es tener opción a equivocarme, poder decidir sobre mi propia vida, sobre lo que siento. Yo no puedo dar una explicación concreta y que exprese con exactitud lo que dentro de mí se encuentra. Solo sé que hay algo muy grande, muy grande, algo que me gusta. Me hace sentir bien y no quiero que se acabe nunca... pues si me arrancaran esta espinita, me clavarían una mayor. Quiero estar siempre con él. Quiero compartir mi vida a su lado. Al menos eso es lo que pienso en estos momentos. Sí, ahora aseguraría que siempre voy a pensar lo mismo.

Sé que soy correspondida en mis sentimientos. Lo sé. Y eso me hace sentir aún mejor. Pienso que tengo junto a mí a un chico más perfecto que puede existir, pues incluso sus defectos son virtudes... Quisiera que esto lo pudiera entender mi padre. Supongo que he de mostrarle con el tiempo que esto no es un mero capricho de niños, que es algo más, mucho más, y estoy dispuesta a hacerlo. Y sé que lo voy a conseguir... y lo tendrá que admitir... Y además espero que se dé cuenta de que no me ayudó cuando lo necesitaba. Sí. Me costará trabajo hacerle ver que su «niña» ya no es tan niña... Pero todo esfuerzo es poco si con él consigo estar junto a mi novio, un novio que cualquier chica desearía... No quiero decir con esto que él sea el único del mundo... pero si estás enamorada, espero que me comprendas. Para mí solo está él.

Sí. Soy joven, pero no hay que pensar que estoy echando a perder mi juventud porque a tan temprana edad tenga novio. Así es como yo he elegido vivir mi vida, sí, la mía... Yo con él me lo paso bien. Bueno:

mejor que bien. No he dejado de lado a mis amigos, pues tampoco quiero evadirme por completo del mundo exterior. Pero sí deseo compartir muchas experiencias con él. Siento que es el complemento que le faltaba a mi vida. Ahora ya está completa. ¿Es eso tan difícil de entender? Ahora me siento bien. No solo veo con los ojos, también con el corazón. Y nadie puede quitarme esa sensación tan maravillosa. Nadie conseguirá que renuncie a él. Él es lo mejor que me ha pasado. Y pienso luchar hasta el final.

Siempre me pregunté: ¿cómo sabré si estoy enamorada? Si esa es tu preocupación, deja de preguntártelo... pues un día, cuando menos te lo esperes, te darás cuenta. Es algo maravilloso, algo que gusta infinitamente.

Solo espero que no me esté equivocando. Quiero pensar que no. Algo tan grande e inmenso como lo que en mí se halla no puede acabar en nada. Algo tan maravilloso tiene que ser para siempre. Eso lo sé yo. También él lo sabe. A mí esto me basta. Lo quiero. Y me quiere. ¿Se puede pedir más? Creo que no. Para mí eso es la felicidad.

## 11.2. La exploración erótica desde el enamoramiento al amor

El segundo texto es de Samuel, un chico también de 17 años, una persona afable, muy educada, de corazón noble y muy apasionado en sus relaciones. Cuando encontró a la que hoy es su pareja, su proceso de enamoramiento fue muy diferente: sereno, paulatino, acompañando las demostraciones afectivas a una progresiva confidencialidad:

Nunca supe por qué, pero siempre sentí la necesidad de ser amado, querido. Supongo que es algo innato en nosotros, aunque algunos, por el modo en que la vida los ha tratado, no lo saben. Cuando hablamos de amor, nos imaginamos siempre el que existe entre una pareja, pero existen muchas más clases de amor, aunque tal vez nos olvidamos de ellas.

El amor me llegó casi sin darme cuenta, no sé cómo, quizá doblé la

esquina y me tropecé con él, quizá como en una de estas lloviznas que han caído últimamente quedé empapado de él, la verdad es que llegó de la manera más natural, como ha de venir, sin esperarlo.

Tres años juntos, compartiendo todos los días los estudios, viéndonos solo en clase y jamás imaginando que pudiera existir la más mínima posibilidad de enamorarnos, a lo máximo que podíamos aspirar era a conseguir una buena amistad, solo a eso. Yo la veía demasiado buena para mí, y ella estaba acostumbrada a relacionarse con otra clase de chicos, una relación entre nosotros hubiera sido entonces casi imposible.

Nunca he sabido cómo empecé a sentirme atraído por ella. Supongo que cuando dos personas se hacen buenas amigas y se dan cuenta de que tienen muchas cosas en común, entre la amistad y el amor hay solo un paso.

Ella ya había salido con otros chicos antes, yo también conocí a varias chicas, aunque nunca supe llevar bien la situación, era demasiado niño, cuando tienes dieciséis años sólo piensas en camelarte a las chicas para fardar delante de tus amigos, es un gran error, y yo lo sé ahora, después de comprender ciertas cosas, una de ellas es que las chicas no son trofeos que ganar o perder. Cuando comprendí esto, me di cuenta de que quizá, estaba preparado para poder llevar una relación más o menos estable.

Ella había terminado con un chico, que por cierto era amigo mío, de una manera poco agradable, después ciertas circunstancias que llegaron de una manera inesperada a su vida, terminaron por hundirla poco a poco, supongo que es en esos momentos cuando se echa en falta una mano amiga, cuando más se necesita esa persona que esté a tu lado, animándote y ayudándote en todo lo posible, todas aquellas personas que tienen junto a sí ese tipo de amistad, han conseguido algo muy importante en la vida, quizá el no sentirse solas. No sé si fue obra del destino el que ella se apoyara en mí, que buscara mi hombro, mi mano. Realmente lo ignoro. Lo que sí sé es que en esos momentos en que la

situación estaba más difícil, nació entre nosotros dos algo que nos dio fuerzas para seguir adelante.

Recuerdo con mucho cariño aquel día en que le pedí salir. Ya llevamos casi dos años. También recuerdo que antes de estar con ella, veía a muchas parejas por la calle cogidas de la mano, besándose, no es que fuera un mirón, es que llamaban la atención, porque muy dentro de mí tenía una cierta sensación de vacío, sentía - por decirlo de alguna manera - una envidia sana por ellos, por no compartir una situación parecida, por no tener a nadie a mi lado a quien cogerle la mano, a quien abrazar, a quien besar, por no poder mirar a otra persona y compartir sus sonrisas, y sus llantos, en fin, porque estaba solo, o al menos, así me sentía, y porque no podía hacer nada por impedirlo.

Ahora sé lo que me estaba perdiendo, y doy gracias a Dios por haberlo encontrado con ella.

Ese primer beso, lo recuerdo con todo detalle. Fue mi primer beso, en todos los sentidos, y no me avergüenza el decirlo, aunque yo tenía diecisiete años y todos mis amigos habían pasado por esa experiencia varios años antes que yo. Estoy seguro de que como el mío, con todo el cariño que nos dimos en ese momento, no pudo ser.

La cogí de la mano esa misma semana y también me di cuenta de que ese sencillo gesto que para muchos nada significa, significó mucho para mí, el sentirme acogido por esa mano que tanto cariño era capaz de transmitir. Fue algo que recuerdo y que recordaré siempre con una sonrisa en mis labios.

A medida que va pasando el tiempo esos gestos se van haciendo más usuales y parece, solo parece, que van perdiendo importancia porque de algún modo te vas acostumbrando a ellos, pero repito que solo lo parece porque cuando estoy solo, sin ella, y recuerdo todos esos gestos de cariño, me parece que fue ayer cuando sucedieron por primera vez y me doy cuenta de que la sigo queriendo muchísimo.

El amor es una palabra que, bajo mi punto de vista, está demasiado

explotada, y que muchas personas no saben lo que significa. Para mí esta palabra, amor, es solo la punta del iceberg, porque sosteniéndola hay muchas otras como, por ejemplo, comprensión, cariño, tolerancia... muchas de las cuales solemos olvidar.



# **BIBLIOGRAFÍA**

ALBERONI, F. (1996), *Enamoramiento y amor*. Barcelona, Gedisa.

ALBERONI, F. (1997), *Te amo*. Barcelona, Gedisa.

BENEDICTO XVI (2006), *Deus charitas est*. Madrid, San Pablo.

BENETTI, S. (1995), *Una sexualidad creativa*. Madrid: San Pablo.

BRUNCKNER, P. y FINKITARGUT, A. (1979), *El nuevo desorden amoroso*. Barcelona, Anagrama.

CALVO CUBILLO, O. (2008), *El placer en la ética cristiana*. Estella, Verbo Divino.

CANTAR DE LOS CANTARES (EL) (2009), *Biblia de Jerusalén*. Bilbao, Desclée de Brouwer, Nueva edición, pp. 819-832.

CARRERA, N. de la (1994), *Más allá de la piel. Para una integración de la sexualidad*. Madrid, San Pablo.

COMFORT, A. (1990), *El adolescente: sexualidad, vida y crecimiento*. Barcelona, Blume.

CONSEJO PONTIFICIO PARA LA FAMILIA (2009), *Sexualidad humana: valor y significado*. Madrid, Palabra.

EKMAN, P. y DALAI-LAMA (2009), *Sabiduría emocional*. Barcelona, Kairós.

EKMAN, P. y DAVIDSON, R. (1995), *The Nature of Emotions*. Oxford University Press.

FROMM, E. (2007), *El arte de amar*. Barcelona, Paidós.

GALVÉ, S. (1993), Cuadernos para un diálogo de amor y sexo. Madrid, S.P.

GOLEMAN, D., Inteligencia emocional. Barcelona, Kairós.

GUERRA LÓPEZ, R. (2005), «Bioética y norma personalista de la acción. Elementos para una fundamentación personalista de la Bioética», en TOMÁS GARRIDO, G. M., La Bioética: un compromiso existencial y científico. 1. Fundamentos y reflexiones. Murcia, UCAM, tomo 1, pp. 71-121.

(RALA, J.; HANLEY, M. y LÓPEZ, C. (2009), Propóntelo, propónselo. Evitar el Sida. Madrid, Ediciones Internacionales Universitarias.

KAPLAN, H. S. (1981), El sentido del sexo. Barcelona, Grijalbo.

KOSNIK, A. (dir.) (1978), La sexualidad humana. Nuevas perspectivas del pensamiento católico. Estudio realizado por encargo de la Catholic Theological Society of America. Madrid, Cristiandad.

JUAN PABLO II (2000), Hombre y mujer los creó. Madrid, Cristiandad.

LABRADOR, F. (dir.) (1995), Guía de la sexualidad. Madrid, Espasa.

LAUSTER, P. (1992), El amor: psicología de un fenómeno. Bilbao, Mensajero.

LEONELLI, E. L. (1990), Las raíces de la virilidad: guía al misterio masculino. Barcelona, Noguer.

LÓPEZ GARCÍA, M. L. (1995), Educación afectivo-sexual: planteamiento integrado e interdisciplinar y veinte unidades didácticas. Madrid, Coedición M.E.C. y Narcea.

LÓPEZ QUINTÁS, A. (1992), El amor humano. Su sentido y alcance. Madrid, Edibesa.

LÓPEZ SÁNCHEZ, F. (1995), Educación sexual de adolescentes y jóvenes. Madrid, Siglo XXI.

LÓPEZ, F. y FUERTES, A. (1989), Para comprender la sexualidad. Estella, Verbo Divino.

LUCISANO, A. y DI PIETRO, M. L. (1995), Sexualidad humana. Guía para conocerla y comprenderla. Madrid, San Pablo.

LUZÁRRAGA, J. (2005), Cantar de los Cantares, sendas de amor. Estella, Verbo Divino.

MARÍAS, J. (1993), La educación sentimental. Madrid, Alianza.

MARINA, J. A. (1996), El laberinto sentimental. Barcelona, Anagrama.

MARTÍN VIGIL, J. L., La vida sale al encuentro. Barcelona, Juventud (más de cincuenta ediciones).

MARTÍNEZ ÁLVAREZ, J. L. (2000), «Experiencias heterosexuales en la adolescencia: implicaciones para la educación sexual», en Revista de Psicología General y Aplicada, 53, (1), pp. 191-209.

MASTERS, W. H. y JOHNSON, V. E. (1996), Eros. Los mundos de la sexualidad. Barcelona, Grijalbo.

NAVARRO-PERTUSA, E.; REIG-FERRER, A.; BARBERÁ HEREDIA, E. y FERRER CASCALES, R. (2006), «Grupos de iguales e iniciación sexual adolescente: diferencias de género», en International Journal of Clinical and Health Psychology, vol. 6, n. 1, pp. 79-96.

OLIVEIRA, M. (1998), La educación sentimental: una propuesta para adolescentes. Barcelona, (caria).

OVIDIO, P. (2010), Amores. El arte de amar. Madrid, Gredos.

PASINI, W. (1994), La calidad de los sentimientos. Barcelona, Seix Barral.

PRIEGO, T. y PUERTO, C. (1995), Comprender la sexualidad. Madrid, San Pablo.

ROMERO MENSAQUE, C. J. (1998), *No me importa contártelo. Algo más que sentimientos adolescentes*. Madrid, Editorial CCS.

SAVATER, F. (1997), *El valor de educar*. Barcelona, Ariel.

TOMÁS Y GARRIDO, G. M. (2008), «La sexualidad humana», en TOMÁS GARRIDO, G. M. (ed.), *Manual de Bioética*. Barcelona, Ariel, pp. 243-254.

VIDAL, M. (1991), *Moral del amor y la sexualidad. (Moral de actitudes H. 2a parte)*. Madrid, Perpetuo Socorro.

'Una primera aproximación de este proyecto ha sido mi libro *No me importa contártelo. Algo más que sentimientos adolescentes*, Madrid, Editorial CCS, 1998.

2 Vid. GUERRA LÓPEZ, R., «Bioética y norma personalista de la acción. Elementos para una fundamentación personalista de la Bioética», en TOMÁS GARRIDO, G. M., *La Bioética: un compromiso existencial y científico. 1. Fundamentos y reflexiones*, Murcia, UCAM, 2005, tomo 1, pp 71-121.

3 Cfr. NAVARRO-PERTUSA, E.; REIG-FERRER, E.; BARBERÁ HEREDIA, A. y FERRER CASCALES, R. «Grupos de iguales e iniciación sexual adolescente: diferencias de género», en *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2006, vol. 6, n. 1, pp. 79-96.

5 Cfr. *La calidad de los sentimientos*, Barcelona, Seix Barral, 1996.

GOLEMAN, D., *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 1996; EKMAN, P., *Cómo detectar mentiras en los niños*, Barcelona, Paidós, 2010. También la interesante conversación con el Dalai Lama en *Sabiduría Emocional*, Barcelona, Kairós, 2009. Asimismo, este autor ha escrito con DAVIDSON, R., *The Nature of Emotion*, Oxford University Press, 1995.

6 Cfr. Eros. *Los mundos de la sexualidad*. Barcelona, Grijalbo, 1996. Son los grandes pioneros de la encuesta científica en el campo de la sexualidad.

9 Cfr. SAVATER, F., *El valor de educar*, Barcelona, Ariel, 1997, pp. 80-81. En esta crítica coincide con LÓPEZ QUINTÁS, A., *El amor humano. Su sentido y alcance*, Madrid, Edibesa, 1992, pp. 15-16.

12 Cfr. su encíclica *Deus charitas est* sobre el amor.

13 Cfr. entre otros, *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*, Madrid, Siglo XXI, 1995.

14 Este profesor ha dedicado muchos años a la confección de programas de educación sexual en diversos centros escolares. Su principal obra es *Cuadernos para un diálogo de amor y sexo*, Madrid, SP, 1993.

10 Especialmente significativos son, entre los citados, el Dala; Lama, Davidson, Calvo Cubillo, Savater y López Quintás. Véanse más publicaciones en la Bibliografía.

La doctora Helen S.Kaplan es autora, entre otros, de *La nueva terapia sexual*. Madrid, Alianza, 1994. 2 v. o *El sentido del sexo*, Barcelona, Grijalbo, 1981.

8 Sobre el placer, hay una reciente publicación desde la moral católica, cfr. CALVO CUBILLO, Q., *El placer en la ética cristiana*, Estella, Verbo Divino, 2008

15 Cfr. ALBERONI, P., *Te amo*. Barcelona, Gedisa, 1997.

16 LAUSTER, P., *El amor: psicología de un fenómeno*. Bilbao, Mensajero, 1992.

17 OLIVEIRA, M., *La educación sentimental: una propuesta para adolescentes*, Barcelona. (caria, 1998.

11 Juan Pablo II fue un decidido impulsor de la teología de la sexualidad. Vid. su recopilación de catequesis *Hombre y mujer los creó*, Madrid, Cristiandad, 2000.

18 ALBERONI, F., op. cit., pp. 51-57.

19 Cfr. GALVÉ, S., op. cit., pp. 131-137.

20 ALBERONI, F., op. cit., pp. 43-44.

22 SAVATER, F., *El valor de educar*, Barcelona, Ariel, 1997, pp. 80-81.

21 Cfr. LUCISANO, A. y DI PIETRO, M. L., *Sexualidad humana*, Madrid, San Pablo, 1995, p. 289. Estos autores afirman una clara diferencia entre la amistad y el enamoramiento. Para Alberoni, que también afirma una clara diferenciación, la amistad es necesaria para la consolidación del enamoramiento. Cfr. op. cit., pp. 212-213. LÓPEZ, F. y FUERTES, A., *Para comprender la sexualidad*, Estella, Verbo Divino, relacionan esta problemática en la diferente evolución erógeno-afectiva de chicos y chicas, pp. 85-87.

23 GALVÉ, S., op. cit., pp. 128-143.

24 Cfr. BENEDICTO XVI, op. cit., 10.

25 Cfr. LAUSTER, P., op. cit., p. 51.