

# San Valentín infartado

Cada vez más gente acude al psicólogo por rupturas sentimentales. Para ellos, un corazón roto en sentido figurado duele tanto como si lo estuviera literalmente. El de amores es un mal real con un tratamiento real

■ JOAN CARLES AMBROJO

El ya-no-me-quiere es una mala noticia que puede llegar a alterar la salud, en especial de la persona rechazada si no está preparada para ese adiós. El desamor es un tema recurrente en las consultas psicológicas en los últimos años. Algunos estudios han encontrado que el 40% de personas dejadas desarrollaron depresión clínica, y el 12%, depresión moderada o severa. En España, tan solo en el ámbito matrimonial se produjeron 106.000 disoluciones en el año 2009, en su mayoría definitivas. Las rupturas descendieron un 10,7% respecto a 2008, según datos del Instituto Nacional de Estadística.

Cuando se pone punto final a una relación, lo mejor es aprender a perder, aunque duela, y retirarse dignamente, dice el psicólogo clínico Walter Riso, especializado en terapias afectivas y autor de numerosos libros, como *Manual para no morir de amor*, que editará próximamente Planeta/Zenith.

Cuando se profundiza, detrás del desengaño está la soledad. El dolor es básicamente la pérdida de la persona amada; en algunos casos, no sentirse una persona "querible" y tener que enfrentarse a la

vida solo. La gente que empieza a sufrir depresión por el abandono puede llegar a descuidarse, sufrir accidentes absurdos, ver disminuido su sistema inmunológico y, en algunos casos, tener problemas de drogodependencia.

No todo el mundo es igual de vulnerable frente al desamor. Las primeras relaciones afectivas son clave. Tener buenos apegos durante la infancia, con unos padres consistentes y sistemáticos en el afecto, y

## Los científicos refrendan el dicho de que el tiempo lo cura todo

unas primeras relaciones afectivas tranquilas en la adolescencia favorecen la inmunidad del individuo, afirma Walter Riso.

La ciencia investiga el cerebro de las personas enamoradas, pero existen pocos trabajos sobre el rechazo romántico. ¿Cómo es posible aferrarse a un amor perdido y mantener el deseo vivo durante tanto tiempo? Podría ser un adicto al amor, sugiere un estudio publicado en julio del año pasado en *Journal of Neurophysiology* por He-

len Fisher, conocida como la antropóloga del amor, de la Universidad de Rutgers.

El equipo de Fisher escaneó el cerebro de varios hombres y mujeres mediante resonancia magnética funcional. Al mirar fotografías de sus ex cuatro meses después del rechazo, se activó la región tegmental ventral, asociada a las recompensas y con estar locamente enamorado; también se activó el núcleo accumbens y la corteza orbitofrontal/prefrontal, relacionados con la adicción intensa a la cocaína y al tabaco. Aumentó la actividad de la corteza insular y el cíngulo anterior, asociados al dolor físico y el estrés intenso. "El amor romántico es una adicción maravillosa cuando los cosas van bien, pero horrible cuando van mal", afirma Helen Fisher.

Los investigadores parecen refrendar el popular dicho de que el tiempo lo cura todo. Cuanto más tiempo había pasado desde la ruptura, menor era la activación de la región cerebral asociada con el vínculo. Las áreas del cerebro implicadas en la regulación, la toma de decisiones y la evaluación de la emoción también se vieron activadas al ver las fotos.

Mara Dierssen, neurocientífica del Centro de Regulación Ge-



Al enseñarle a una persona una foto de su ex pareja cuatro meses después de la ruptura, se le activa una parte del cerebro relacionada con la adicción a las drogas, según un estudio científico.

nómica de Barcelona, advierte de que las relaciones humanas son muy complejas y estos estudios biológicos tienen sus limitaciones. "Existen muchos factores que influyen en la incidencia del rechazo romántico, desde las experiencias previas hasta los modelos familiares", precisa la investigadora.

La decepción amorosa se cura: ¿quién sufre al recordar aquel amor adolescente? "Lo ideal es rodearse de personas que te quieran, de buenos mentirosos que te digan que no tienes la culpa de nada, porque en ese momento la objetividad no existe", dice Walter Riso. No conviene encerrarse en casa ni obsesionarse con lo que pudo ser y no es, evitar en todo lo posible ver a los ex y apartar todos sus recuerdos. Y ni en sueños tratar de

hacerse amigo de la persona que se ama y no corresponde, previene el psicólogo. El insomnio prolongado, la pérdida de peso o pensar que la vida no tiene sentido son síntomas para buscar ayuda terapéutica.

El duelo por el amor perdido, según el entorno cultural, dura entre seis meses y un año. Mediante una técnica cognitivo-conductual se pueden atacar las creencias irracionales del paciente frente a la relación, traerlo al realismo total, incrementar su capacidad de hacerse cargo de sí mismo y que aprenda a procesar el dolor de otra manera más realista (si no me quieren, no puedo hacer nada para cambiarlo), concluye Riso. Y tratar, si fuera el caso, la depresión con medicación.

## CONSERVAS DE PESCADO Y MARISCO SANAS POR NATURALEZA

Ya no tienes que preocuparte por comer saludablemente. Dentro de cada conserva de pescados y mariscos hay un alimento sano y nutritivo, beneficioso para tu salud y la de los tuyos, ideal tanto para consumir a diario, como para ocasiones especiales. Pura energía, pura vitalidad.

El pescado es esencial para una dieta equilibrada y un alimento muy completo que contiene:

- Proteínas de alto valor biológico.
- Vitaminas B1, B2, B3, B12, A y D.
- Ácidos grasos Omega-3, con efectos beneficiosos para el sistema cardiovascular.
- Minerales como el calcio que fortalece los huesos y dientes, el hierro que ayuda a prevenir la anemia, el yodo que asegura un correcto funcionamiento del tiroides, el potasio que facilita el trabajo de los músculos, el fósforo, esencial en el almacenamiento y utilización de la energía o el selenio con propiedades antioxidantes.

**FROM**

Por nuestro pescado de hoy  
y de mañana

www.from.es



UNION EUROPEA

Fondo Europeo de Pesca (FEP)



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE Y MEDIO RURAL Y MARINO