

---

MIRAR(NOS): Nadie habló del desamor

10/10/2018



Al principio, cuando nos hablaron del amor, nadie dijo que dolería. Que se sentiría un dolor hacia lo más profundo en esa parte donde debe estar el alma, antes de llegar al estómago, justo en el centro del pecho.

Nadie explicó tampoco que el sufrimiento sería únicamente espiritual.

Existe, según los científicos, el «síndrome del corazón roto»: una afección cuyos signos se comparan con los que produce un ataque cardíaco.

Algo más o menos así teníamos en mente, porque, en un momento indeterminado, todos hemos sido blanco perfecto de sentimientos de angustia, tristeza, abandono, y el peor de todos: el rechazo. Manifestaciones propias en las personas que sufren del amor no correspondido. Hasta aquí nada nuevo.

Llegamos a sentir que el mundo se nos viene encima y hasta a pensar que en cualquier momento podemos morir. Aunque muchos afirman que «de amor nadie se muere», la realidad es que, según estudios, esto podría ser posible.

Esa intranquilidad que vive el enamorado cuando sabe que no es correspondido es tan intensa, que puede llegar a sentir opresión en el pecho y sensación de que le falta el aire; es el «síndrome del corazón roto».

De acuerdo con el psicólogo, sexólogo, terapeuta familiar y de pareja del Centro Vida y Familia, Ramón Emilio Almánzar, el desamor causa efectos tanto físicos como psicológicos.

«Cuando se siente amor por un ser querido se liberan sustancias químicas que generan sensación de bienestar; mientras que con el desamor el sistema inmunológico se debilita, dejando al cuerpo vulnerable ante cambios

hormonales, afectación del estado de ánimo, nerviosismo, falta de concentración, entre otras enfermedades, según describen algunas investigaciones».

Los síntomas son tan intensos, que pueden desencadenar episodios de llanto y tristeza, desesperación, apatía, ansiedad, angustia, alteraciones del sueño, del apetito, etc. Por el contrario, otras personas reaccionan de forma racional ante la ruptura. Sufren al principio, pero, como son capaces de pensar de manera más beneficiosa para sí mismas (posibilidad de rehacer la vida, retomar hábitos olvidados, hacer deporte, compartir con amigos y familiares), en sus mentes entienden que «la vida continúa».

Respecto a la forma de entender que la vida continúa, todavía no existe un manual. No obstante, de otro manual (para entender bien nuestras formas de funcionamiento) les estaré comentando la próxima semana.

---