elDía
Fecha: 30/07/2025 Audiencia: 19.500 Sección: CONTRAPORTADA
Vpe: $930.615 Tirada: 6.500 Frecuencia: 0
Vpe pág: $1.221.600 Difusión: 6.500
Vpe portada: $1.221.600 Ocupación: 76,18%

UN SENTIMIENTO UNIVERSAL

Día del Mal de Amores, para curar un "corazón partío"

EFE / Internacional

Una celebración rara dedicada a un sentimiento universal sobre el que se han escrito ríos de tinta y que ha servido de inspiración a músicos, escritores, pintores y cineastas que han transformado sus heridas en obras de arte.

Sin embargo, alegrémonos, porque nadie muere –aunque lo parezca– por un corazón roto... o eso dicen. Y lo que sí parece seguro es que el tiempo todo lo cura, con lo cual armémonos de paciencia y esperemos a que amaine el temporal.

Mientras tanto, la receta pasaría por mimarnos y dejar que nos mimen, pues a ello.

Está demostrado que el dolor emocional que provoca el mal de amores activa las mismas áreas que el dolor físico en el cerebro. EFE

Tan antiguo como el amor es el famoso "mal de amores" y para tomar conciencia de esta situación, de la que nadie o muy pocos se libran y que desgastan profundamente, se instituyó el Día Internacional del Mal de Amores, que se celebra cada 29 de julio, sin que nada especial responda a ello.

EL DESAMOR DUELO

Se conoce como "mal de amores" a la situación de sufrimiento y malestar que vive una persona ante la dificultad o ausencia de posibilidades de vivir una relación de pareja con la persona amada.

Quien lo padece podrá verse invadido por la tristeza, la angustia, la rabia o la impotencia. Aunque no todo el mundo lo sufre de la misma manera, tampoco se vive igual a los 15 años que en la edad adulta.

Lo cierto es que los efectos del desamor son reales y profundos, llegando a afectar a nuestra salud mental y física.

Está demostrado que el dolor emocional que provoca el mal de amores activa las mismas áreas que el dolor físico en el cerebro. Se habla incluso de que el corazón duele, entendiendo como tal la opresión en el pecho o la dificultad para respirar, síntomas compatibles con un ataque cardíaco, pero que no cunda el pánico.

FÍSICA Y QUÍMICA

Metáforas aparte, lo que sentimos cuando nos rompen el corazón no es más que la respuesta del organismo a un desequilibrio químico provocado por un brusco cambio en el nivel de hormonas y neurotransmisores.

Cuando estamos enamorados, los niveles de serotonina o dopamina se disparan de modo exponencial, lo que se traduce en una sensación muy placentera, que se corta si nos rompen el corazón, llegando a provocar síntomas parecidos a los de la abstinencia de una droga.

Y aquí no para la cosa. Detectada esta situación de estrés, el organismo reacciona liberando cortisol y adrenalina, que entre sus muchos efectos negativos provocan el debilitamiento del músculo cardíaco, sin hablar de las consecuencias negativas en el sistema inmunológico, lo cual agrava la situación.

Lo peor es que para recuperar el equilibrio de origen hará falta tiempo.

RECETAS PARA CURAR

Y si la fórmula empieza por tener paciencia, lo siguiente pasa por no reprimir los sentimientos y compartirlos. Hablar alivia.

Los expertos recomiendan también alejarse de la persona, al menos durante algún tiempo. Y sobre todo no idealizar la relación que termina, porque aunque tendrían sus cosas buenas, también razones por las que terminaron.

Retomar los hobbies, hacer deporte y evitar estar sólo ayudará también a que este duelo sea menor. El tiempo y el amor propio harán el resto.

EL DESAMOR COMO INSPIRACIÓN

Sin embargo, no es malo todo lo que conlleva el desamor. Los hay que durante ese periodo de tristeza han descubierto pasatiempos que nunca hubieran imaginado, sin olvidar las obras maestras que han inspirado este sentimiento.

El desamor ha dado vida a himnos universales, como las baladas de Adele o los boleros de Luis Miguel, cargados de letras emotivas y melodías melancólicas.

Sin olvidar tampoco el famoso "Corazón partío", de Alejandro Sanz, una de las canciones más icónicas del desamor en español, y que recién salida se convirtió en un éxito rotundo en toda Iberoamérica y España.

Y si obviamos las penas, es decir, si la ruptura da paso al despecho, nada como el famoso "Las mujeres facturan" de la colombiana Shakira, convertida en una declaración sobre empoderamiento femenino tras un desamor. Ya no es la mujer que sufre en silencio, sino alguien que toma el control, genera ingresos (de ahí "facturan").

En la literatura, grandes autores han escrito también desde la pérdida de un amor. El chileno Pablo Neruda y sus "Veinte poemas de amor y una canción desesperada", son el ejemplo perfecto del deseo y el abandono.

Y en el cine, los ejemplos son variados también, desde "Casablanca", un clásico de la pantalla que explora el deber y el sacrificio en medio de una historia de desamor conmovedora, hasta "El diario de Bridget Jones" donde una deprimida Bridget da rienda suelta a su depresión comiendo helado y cantando "All by me" en pijama.

Helado, pijamas... todo está permitido en esta etapa. El objetivo: que pase pronto.