

Evitar el contacto en redes sociales y hablar del tema es clave

Cuando el amor duele: consejos para dejar atrás el recuerdo de una expareja

El 14 de febrero puede ser una fecha que gatilla sentimientos negativos en algunas personas, debido a una relación que ya terminó pero aún se añora. Según un estudio, se tarda entre 4 y 8 años, en promedio, para disolver completamente el vínculo emocional.

C. GONZÁLEZ

Mientras muchas parejas se preparan para celebrar este 14 de febrero, hay personas que quisieran pasar esta fecha por alto. El recuerdo de lo que fue la última relación amorosa, aunque ya haya transcurrido un tiempo desde su término, puede seguir estando presente y activando emociones negativas, con mayor o menor intensidad según la persona, reconocen los expertos.

“El 14 de febrero actúa como un disparador emocional. Se instala una narrativa de la pareja idealizada, que puede intensificar la sensación de pérdida”, precisa la psicóloga Carolina Pezoa, directora de la carrera de Psicología en la U. Central.

En este tipo de fechas se “reabren emociones, sensaciones que se tenían. Movilizan muchas cosas, porque se acuerdan del pasado, de lo que se hacía en conjunto con la pareja”, agrega Carolina López, psicóloga clínica de Clínica Las Condes.

La intensidad de esos recuerdos suele ir de la mano con lo reciente de la ruptura. Pero olvidar a una expareja es un proceso gradual que puede tomar tiempo.

Investigadores de la U. de Illinois (EE.UU.) pusieron cifras: puede tardar, en promedio, entre 4 y 8 años para disolver completamente el vínculo emocional, según un estudio publicado el año pasado. Los autores destacaron que “la variación individual fue conside-



El Día de los Enamorados, todo el comercio y publicidad asociados, además de las fotos de otras parejas en redes sociales, pueden ser “un disparador emocional” para quienes han sufrido o no han superado una ruptura, coinciden las expertas consultadas.

nable y que, para algunos voluntarios (en el estudio), los sentimientos hacia la expareja nunca se desvanecieron por completo”.

¿Por qué puede ser tan difícil superar una ruptura amorosa? Las razones son varias, dicen las expertas.

“No es solo es el término de una relación, sino que, al igual que todas las pérdidas, es una experiencia de duelo”, dice Pezoa. Por lo tanto, “va a implicar siempre la pérdida de un proyecto compartido, de rutinas, de expectativas y, muchas veces, también de una parte de una identidad

construida con otro”.

La intensidad y duración de ese proceso, agrega, tiene que ver con el tipo y calidad de relación, y el tiempo que duró, quién terminó, entre otras variables.

El efecto no solo es a nivel psicológico, también responde a lo que llaman una “neurobiología de la pérdida”, como explica Claudia Gaete, psicóloga de Clínica Dávila: “El cerebro de una persona que sufre una ruptura entra como en un estado de síndrome de abstinencia, en donde caen todos los niveles de dopamina y oxitocina (hormonas asociadas al placer y el amor), y

entra en un estado de hiperalerta, que hace estar mucho más receptivo a ese entorno”.

Por eso el 14 de febrero, precisa, “es una fecha que puede pegar tanto en algunas personas, provocando dolor, tristeza o desánimo. El amor duele”.

Sin embargo, hay estrategias que ayudan a enfrentar mejor estas experiencias.

Sin compararse

Contacto cero es una sugerencia clave, al menos en los primeros meses. “Eliminar todo lo que es redes sociales, porque inconscientemente se va a revisar

el perfil para ver que está haciendo”, dice López. Y en fechas como esta, reducir la interacción con estas apps sirve para no exponerse a mensajes románticos que hacen saltar recuerdos.

De igual manera, Pezoa aconseja no exponerse a contactos o situaciones que reactiven el apego con la expareja, “porque el cerebro siempre va a interpretar cada contacto como una posibilidad de vinculación nueva”.

“Mantenerse ocupado, haciendo actividades o retomar aquellas que se dejaron de lado, así como amigos y familia ayuda a en este proceso”, dice López.

Aceptar el duelo por la pérdida de lo que fue una vida compartida y una serie de expectativas en conjunto es importante. “Ahí el primer trabajo es siempre respetar el propio ritmo y huir de estas comparaciones que de repente entrega el entorno”, sugiere Gaete. “Eso se logra a través, por ejemplo, del lenguaje, la narrativa, el hablar con otros; no evadir el tema”.

Evitar idealizar lo que fue esa relación y recordar que “no estar en pareja no equivale a fracaso” es fundamental para seguir avanzando, enfatiza Pezoa. “Hay que considerar que una ruptura, aunque dolorosa, puede ser también una oportunidad de crecimiento, de reordenar algunos valores, un aprendizaje. Y mirarlo con perspectiva. No esperar a que resulte de un día para otro, sino que es un proceso”.