VIDA

reforma.com/vida vida@reforma.com / Tel. 5628 7260 / Editora: América Juárez

REFORMA.COM
¿Molestias en la columna?
Infórmate sobre qué hacer para mantenerla saludable. Descarga los consejos este jueves 16.
› podcast

Trascender la ruptura requiere asumir la realidad

Cantar al dolor hiere, el corazón

› Si lleva meses 'clavado' en melodías de desamor, quizá esté a punto de caer en depresión

René Zubieta

Georgina Montalvo

Cantar abrazado a un mariachi "Ya me canso de llorar y no amanece / Ya no sé si maldecirte o por ti rezar", pedir una y otra vez al trío de la cantina "Corazoncito Tirano" o poner 10 veces en casa "Corazón Partido" mientras toma unos tequilas parecen acciones inofensivas y hasta necesarias ante una ruptura amorosa, pero aprenderse de memoria canciones de dolor y despecho para entonarlas con enjundia todos los días por varias semanas o meses puede colocarlo en un pantano emocional.

"Cuando alguien está en esta condición, puede incluso entrar en el terreno del masoquismo, pensar: 'Entre más sufra y entre más me duela, más infeliz soy', y así reafirmo que nadie me quiere, nadie está conmigo, y entonces es un círculo vicioso de no resolución", advierte Alejandro Águila Tejeda, psicólogo especialista en tanatología.

Ser rechazado sí es un dolor de los más profundos, explica Helen Fisher en su libro *Por Qué Amamos* (Taurus): "La pena, la furia y muchos otros sentimientos pueden invadir el cerebro con tal vigor que la persona apenas consiga comer o dormir".

Pero instalarse en el sufrimiento tras el dolor, no tiene sentido, agrega Águila Tejeda.

Con sabiduría

Los viejos médicos griegos y árabes tenían 10 puntos básicos para el mal de amores.

1. Dejar pasar el tiempo
2. Ayunar, porque nada se desea con el estómago vacío
3. Cambiar el lugar de residencia, pues la variedad alivia
4. No ver al objeto de amor, dado que éste entra por los ojos
5. Recordar las partes malas del amado para lograr su desacreditación
6. Evitar comida con poderes afrodisiacos y perfumes que despierten el erotismo
7. Alejarse del ocio, hacer ejercicio, trabajar y estudiar
8. Asistir a fiestas y salir a pasear para evitar la soledad
9. Evitar literatura romántica y canciones de amor
10. Conocer a otras personas pero sin comprometerse

ASÍ LO DIJO

"El dolor se tiene que atravesar; no es sano negarlo. Pero si el sufrimiento sigue después de dos años o hay incapacidad para reconstruir una relación, se habla de un duelo congelado, y hay que pedir ayuda a un profesional".

Alejandro Águila
Psicólogo

TERRIBLE SOLEDAD

"Si al principio de tu separación hablas y hablas de tu soledad y tu desgracia (o cantas y cantas refiriéndote a ellas) significa que requieres una catarsis importante para acomodar la experiencia, pero (también) habla de que tu sensación de soledad es tan profunda que tal vez te está sobrepasando", refieren los psicólogos Tere Díaz y Manuel Turrent en su libro *Volver a Empezar* (Norma).

Entonces, recurrir a "Rata de Dos Patas", "La Media Vuelta" y otras canciones similares no le hará sentir mejor, pues construirse un odio hacia la persona que abandonó tampoco ayuda a aceptar la realidad.

"Es como si el sujeto dijera: 'Si no me quieres, te voy a odiar para que no me duela tu abandono', pero es un efecto paradójico porque están haciendo más memoria de la persona, y de entrada pueden decir: 'No te quiero', 'No siento nada contigo', pero finalmente es una no aceptación de la realidad", agrega Águila Tejeda, miembro de la asociación civil Instituto Hispanoamericano de Suicidología.

"Mi opinión actual es que la función de la furia del abandono es la de impulsar a los amantes decepcionados a desprenderse de uniones sin futuro, a curar sus heridas y a reanudar su búsqueda en pos del amor en otros pastos más verdes", agrega Fisher.

DECISIÓN

La separación del ser amado es un proceso que casi todos los humanos vivirán en algún momento, algunos varias veces.

Pasar por este duelo de manera saludable puede implicar desde seis meses hasta dos años, señala Águila Tejeda.

La duración dependerá del tiempo que haya pasado junto a su pareja, de la profundidad de su relación y de qué papel jugó: abandonador o abandonado.

Sin embargo, estas experiencias, coinciden los especialistas, siempre son una oportunidad para crecer.

Aunque el abandonado sea tomado por sorpresa por la separación, siempre podrá elegir cómo vivir ese episodio: regodeándose en el dolor o aprendiendo para no repetir la misma historia.

Para Walter Riso, autor de *Amores Altamente Peligrosos* (Norma), quienes fracasan en sus relaciones poseen una "información invaluable", pues saben que ya son conscientes de lo que les disgusta y lo que no están dispuestos a negociar.

Así es que, más que gastar energía cantando dolorosamente, los expertos sugieren emplearla en la reconstrucción de uno mismo.

"Aunque te parezca contradictorio, la soledad tiene cualidades sanadoras: a solas favorecemos la introspección, la reflexión y el desarrollo del yo interior (...) Si bien la soledad conlleva dolor, es un dolor que asumido siempre nos lleva a madurar y crecer", concluyen los autores de *Volver a Empezar*.

Ojo Clínico

ENRIQUE GOLDBARD
hgoldbard47@gmail.com

Los costos de enfermar

Si a alguien se le ocurriera buscar cuáles son las causas de muerte que más le cuestan a la economía mexicana, se encontraría ante un enigma difícil de resolver, dado el persistente caos que afecta a todo aquello que suene a estadística, encuesta, padrón, inventario, recuento o lo que se le parezca. La información obtenida puede virar desde una compilación tan sólo para iniciados hasta una colección de datos más maquillada que Baby Jane.

Como no pretendemos desenmarañar semejante enredo y para fines exclusivamente de esta columna, ofrecemos un panorama somero de lo que ocurre en el primer mundo. Las siguientes son las 10 causas de fallecimiento más onerosas en Estados Unidos –en orden ascendente de mortandad (24/7 *Wall St. Wire*, 18/01/2012)–:

10. Suicidio. 37 mil 793 muertes al año. Costo 36 mil millones de dólares (mdd). La tasa de suicidios ha ido aumentando de forma continua. Cuando se incluyen las lesiones autoinflingidas, hay que agregar 8 mil mdd más.

9. Neumonía e influenza. 50 mil muertes. 40 mil mdd. A pesar del empleo masivo de vacunas y la baja en el número de fallecimientos, la influenza sigue siendo una causa mayor de muerte en Estados Unidos.

8. Enfermedad renal. 50 mil 472 muertes. 61 mil mdd. Su frecuencia ha aumentado un 21 por ciento desde el año 2000. Con el incremento de la diabetes y la obesidad, el daño a los riñones ha ido en ascenso.

7. Diabetes. 68 mil 905 muertes. 112 mil mdd. Aunque las muertes por diabetes han disminuido por la mayor atención en el control y profilaxis de la enfermedad y por los avances en el tratamiento, su manejo se ha encarecido enormemente.

6. Alzheimer. 83 mil 308 muertes. 70 mil mdd. En el 2011 viven 5.4 millones de estadounidenses con este mal, para el 2050 será casi el triple.

5. Accidentes. 118 mil 043 muertes. 308 mil mdd. El altísimo costo de las muertes por accidente se ha mantenido más o menos constante durante la década reciente.

4. Accidente vascular cerebral. 129 mil 180 muertes. 34 mil mdd. Tanto la frecuencia como el costo de este padecimiento han descendido gracias a las campañas de prevención.

3. Enfermedad pulmonar crónica. 137 mil 789 muertes. 65 mil mdd. La mayoría de los casos son atribuibles al asma y EPOC.

2. Cáncer. 573 mil 855 muertes. 227 mil mdd. En los próximos años el cáncer se convertirá en la causa número uno de muerte en el primer mundo.

1. Enfermedad cardiaca. 595 mil muertes. 190 mil mdd. Aun considerando las alzas en las cifras de obesidad y diabetes, los casos mortales han disminuido.