

Com superar una ruptura amorosa? Això diu la ciència

[inicicentrareport]L'antropòloga **Helen Fisher** ha afirmat que els índexs de **testosterona**, una hormona clau en el procés de l'enamorament, augmenten quan els dies són més llargs, és a dir, a l'estiu. L'amor és passional, fresc i distès; a tothom li agrada la sensació d'escalfor i nervis que s'estén pel pit quan estàs enamorat. Però, què passa quan l'amor s'acaba? O encara pitjor: **què passa quan la persona estimada no vol seguir amb la relació?**

És quan es dona la ruptura de la parella, el que en llenguatge popular es coneix sota el nom de "**el cor trencat**". La psicòloga conductista i experta en parelles, **Jo Hemmings**, explica que desencadena una sensació aclaparadora difícil d'apagar. "És un estat provocat per una pèrdua emocional devastadora", defineix l'especialista a la *BBC*. Tot i que sembla que mai es podrà superar el dolor, hi ha bones notícies: **passar pàgina és possible**.

[intext1]

Hemmings indica que una ruptura amorosa té cinc etapes del dol: **negació, ira, negociació, depressió i acceptació**. Per això, el primer instint que tenen les persones amb la síndrome del cor trencat és anar de discoteca en discoteca i ofegar les penes en begudes alcohòliques. Una estratègia que, com indica la ciència, **gairebé mai dona resultat**.

Com superar una ruptura

Superar a l'ex pot trigar dies, setmanes o anys, **no hi ha una fórmula màgica**. Però, tard o d'hora, se'n surt. Una sèrie d'investigacions publicades a *The Journal of Positive Psychology* va determinar que hi ha **tres estratègies de superació**: pensar en característiques dolentes de l'exparella, admetre els sentiments que et desperta la situació actual i distreure't amb estímuls positius. Així, **una combinació d'aquests tres mètodes és un bon punt de partida**. Per la seva part, la psicòloga **Jo Hemmings** va suggerir més antidòts per lluitar contra el cor trencat:[nointext]

"Dona't temps": no intentis superar-ho ràpid. Les coses prenen el seu temps i forçar-ho pot empitjorar el procés.

"Parla de com et sents": cal exterioritzar els sentiments i comunicant-te amb els familiars i els amics és la millor forma.

"Elimina tot el que et porti records dolorosos, com ara fotografies, cartes o regals": desfer-te d'aquesta mena d'objectes afavoreix que la persona prengui consciència que arriba una nova etapa personal.

"Bloqueja'l de les xarxes socials": veure repetidament les seves fotografies no ajuda en res. Cal no trucar-li ni posar-se en contacte.

Els anteriors són consells aplicables per quan la parella ha trencat la relació sense que fos un desig mutu. Ara bé, què succeeix quan vols allunyar-te d'algú que et remou sentiments, però que és una **persona tòxica sense responsabilitat afectiva**? Per això, la diva del pop **Dua Lipa**, amb el seu tema *New rules*, va oferir una guia:[nointext]

Pas 1: **no li agafis el telèfon**, especialment si és més tard de les 12 de la nit. Normalment, l'altra persona sol estar sota els efectes de l'alcohol i "res bo pot sortir d'allà".

Pas 2: no reprenguis el **contacte** amb ell.

Pas 3: no et creguis el "**podem ser amics**", perquè sol ser una excusa per mantenir el contacte i retornar a la dinàmica amorosa de la qual es fugia en un primer moment.

Sigui com sigui, el que la ciència indica és que **cada persona necessita el seu temps i espai**.



No hi ha una recepta definitiva per superar una ruptura amorosa, però els anteriors són consells que faciliten el fet de passar pàgina.

[intext2]

[ficentrareport]