

Cómo recomponer la afectividad

Me decía una joven que había tenido un desengaño amoroso, y por culpa de esa relación sentimental rota ella también se sentía rota, como “un trozo de carne”, un trapo, y llevaba semanas melancólica, sin salir de casa, además no paraba de pensar en el antiguo novio. ¿Que hacer, con ese “mal de amor”?

La recomposición de la afectividad rota tiene componentes espirituales, fisiológicos y psicológicos, etc. Hay unas claves para estimular la felicidad y la esperanza, como la meditación-reflexión y la confianza en Dios; fomentar las endorfinas que son tan buenas y que se recargan cuando realizamos algunas actividades que nos agradan, con ellas nuestra actitud y estado de ánimo mejoran. Algunas de estas cosas son:

-**la risa**, pues se ha comprobado la influencia que tiene la risa sobre la química del cerebro y del sistema inmunitario (dicen que el solo hecho de reproducir el gesto de la sonrisa ya hace segregarse endorfinas, por un mecanismo similar al que nos hace segregarse saliva con sólo oler o pensar en una buena comida).

-**disfrutar de la naturaleza**, cuyo contacto nos llena de energía y buen humor (ir a la playa, al campo, y empaparse de sensaciones).

-**admirar la belleza de las cosas**, mirar siempre el lado bueno, positivo de todas las cosas porque ello influye en el mejoramiento de nuestro estado de ánimo y de salud.

-**darle sentido a la vida**: la rutina destruye lentamente nuestras reservas de endorfinas, por tanto, hay que evitar la monotonía con curiosidad, intereses, haciendo lo que más llena.

-**re-cordar situaciones buenas**: “re-cordar” es volver a llevar al corazón, **volver a vivir momentos** del pasado, con lo que al re-vivirlos gozamos en ellos, y además crea un efecto químico similar a los momentos del pasado que revivimos, fomentando esas endorfinas. Sin embargo, no hay que olvidar que lo mejor siempre está por llegar; no hay que ensimismarse en el pasado que sería cerrar la puerta a lo bueno que está por venir.

-como siempre, **la amabilidad** es la mejor terapia: **al darnos a los demás nos metemos en sus problemas, y olvidamos los nuestros**. Así, las palabras afectuosas, las sonrisas, el buen humor, una actitud receptiva y comprensiva hacia los demás originan una emisión constante de estas “hormonas” de la felicidad.

-la buena respiración, con actividad física si puede ser al aire libre ayuda también a esta química del cerebro y, en consecuencia el estado de ánimo: es bueno aumentar el ritmo y la frecuencia de alguna actividad física, un mínimo de tres veces a la semana (caminar, bicicleta o nadar). Esto en cuanto a la “gimnasia de la alegría”, que Santo Tomás de Aquino decía que ayudan mucho el suspirar, reírse, pasear, tomar baños de agua caliente... y por supuesto rezar, pues los medios sobrenaturales son siempre los más importantes, el abandono en Dios nos hace ver en aquellas cosas que Dios permite un camino para la felicidad, que aparecerá, como el caso de la chica que comentamos al comienzo, en un nuevo encuentro, mucho mejor que aquel que le sirvió de experiencia para profundizar, a través del dolor, en el sentido auténtico del amor.

Llucà Pou Sabaté