

Sarah Douglas

Professora Allysha Martin

Spanish 499 B

25 de febrero de 2020

### Curación de la congoja: La ciencia de por qué duele y cómo recuperarse

La vida es llena de muchas experiencias muy ricas. De comprar una casa a obtener un trabajo de sus sueños a enamorarse--estas experiencias dan la vida la sustancia. ¿Sin embargo, qué ocurre cuando estas experiencias van malas? La casa tiene caños con los agujeros que la hace demasiada cara. El trabajo no paga las cuentas. El amor de su vida rompe su corazón. Los alborotos como estos en la vida pueden causar un sentimiento de la impotencia e inmensa tristeza. Esta tesis va a explorar lo que una persona sienta cuando el último ejemplo, la congoja, ocurre y cómo una persona debe tratar de comenzar la recuperación de la congoja.

La gente considera la congoja como una experiencia universal. Aunque es verdad que la mayoría de las personas van a sentir congoja, la representación que la congoja es universal puede ser pernicioso a la recuperación de congoja. Por ejemplo, muchas de las representaciones de congoja en los medios muestran niñas pequeñas llorando en una almohada. Esta da la impresión que el dolor de la congoja (y los sentimientos que derivan de ello) no es nada y muestra que el dolor es débil. Naomi Eisenberger, una profesora adjunta de la psicología a la Universidad de California, expande en esta idea “. . . when it comes to social pain, including pain from romantic rejection, we assume that they just need to get over it. We tend to be less respectful of people’s social pain, but . . . there is something real going on. It’s not just in their head” (Phillips 88).

Es importante para abordar este tema con la seriedad, el respeto, y la empatía porque las personas que luchan con este dolor pueden tener consecuencias graves. Parte de la razón por la que la congoja duele tanto es porque nuestra identidad, felicidad, aun nuestra supervivencia depende del amor.

## POR QUÉ LA CONGOJA ES DIFÍCIL

### *Cómo nuestra historia afecta el amor*

El sistema de la atracción, la lujuria, y el compromiso tiene razones evolutivas que se hacen tan poderoso y, en algunos casos, doloroso. Por ejemplo, la lujuria promueve el apareamiento con muchas parejas. El sistema de la atracción permite que una persona pueda elegir una persona en particular con la que pueda aparearse por un largo tiempo para criar hijos (Earp). Por lo tanto, cuando una pareja se termina, es un asunto de la supervivencia. Los psicólogos que estudian la evolución se dan cuenta de que el rechazo de una pareja romántica es tan doloroso porque el impulso humano intrínseco es para promover la especie (Phillips 81). Cuando hay un rechazo, estos psicólogos creen que hay una “alarma” interno que nuestro ADN va a desaparecer si nosotros no hacemos algo (Phillips 81). De esta información, las personas pueden ver que el dolor de la congoja se origina de los genes humanos. Sin embargo, hay otros elementos que afectan cómo la congoja siente a un individuo.

Un elemento que puede afectar cómo la congoja se siente a una persona es cómo la persona fue criada. Cuando los humanos son jóvenes, ellos tienen un estilo de la conexión. Hay tres estilos de la conexión--seguro, evitoso, y ansioso (The School of Life 00:02:24). El estilo seguro ocurre cuando la persona era un niño y sus padres le dan la atención y amor que la persona necesitaba. Por esto, cuando la persona con un estilo de la conexión seguro crece a un

adulto, el amor y la confianza viene más fácil a hacer (The School of Life 00:01:54). Los dos otros estilos de la conexión suceden cuando una persona no recibía lo que él necesitaba cuando era un niño. Entonces, cuando la persona desarrolla relaciones, ella tiene los rasgos malos para una relación. Por ejemplo, una persona con un estilo de la conexión evitosa quiere soledad y desea a retirar emocionalmente (The School of Life 00:02:26). La persona que tiene un estilo de la conexión ansiosa va a intentar una y otra vez ganar amor pero va a ahuyentar a la otra persona que él desea (The School of Life 00:02:08). Estos estilos de la conexión pueden afectar como una persona reacciona a la congoja. Por ejemplo, la persona con un estilo ansioso está en peligro con respecto a su salud cardiovascular, la depresión, y el insomnio dado su preocupación para ganar el amor de su pareja anterior de nuevo (Phillips 82).

#### EL AMOR EN LA MENTE

Nuestra evolución y cómo nosotros nos crecemos no solo predice el dolor de una congoja. Por ejemplo, Helen Fisher, una antropóloga de la universidad de Rutgers, condujo un estudio que encontró que la mente del humano tiene una adicción al amor. Ella dice, “It’s a wonderful addiction when it’s going well and a perfectly terrible one when it’s going poorly. You feel a real, intense craving” (Phillips 81). Muchas personas dicen que el sentimiento del amor está en el aire, pero el amor comienza en la mente.

El amor depende del sistema límbico en la mente (Earp). Este sistema cuenta con los sentimientos de la confianza, la creencia, el placer, y la recompensa para funcionar (Earp). Es sensato que, porque el amor provoca la motivación y la recompensa (similar a una adicción a las drogas), la recuperación es muy difícil y tiene los síntomas como esos de la abstinencia de drogas (Phillips 81). “Brain studies have shown that the withdrawal of romantic love activates the

same mechanisms in our brain that get activated when addicts are withdrawing from substances like cocaine or opiates” (Winch *Broken Heart* 00:04:11) Los síntomas de esta abstinencia de los neurotransmisores incluyen un estado de aumentando la ansiedad y la preocupación (Phillips 81).

Hay muchos estudios que exploran el concepto del amor en la mente. Uno de esos estudios usó diez mujeres y siete hombres de las edades dieciocho a veinticinco para estudiar exactamente donde el amor se origina (Aron 328). Las mujeres y los hombres se enamoraban con una persona y los investigadores tomaron fotografías de la pareja de cada persona en el estudio. Los investigadores mostraron esas fotografías con otras fotografías de un extraño y estudiaron las diferencias entre las reacciones a la pareja o el extraño con una proyección de imagen de resonancia magnética funcional (fMRI, un acrónimo en inglés) (Aron 328). Ellos encontraron que la etapa temprana del amor romántico es asociada con regiones de la mente subcortical que también son ricas en la dopamina (Aron 331). Esta región es la misma que se activa con la recompensa monetaria (Aron 332). Por lo tanto, el amor romántico entabla un sistema de motivación usando señales neurales que da una recompensa en vez de un sentimiento específico o la emoción del “amor” (Aron 331).

Los investigadores de este estudio usaron esos resultados para explorar lo que ocurre cuando una persona no tiene una conexión romántica pero tiene activación en la misma región de la mente. Hay otro estudio separado del anterior que estudió una persona con la epilepsia (Aron 333). Un investigador sujetó los nodos eléctricos a la persona. Cuando las regiones del amor se activaron, la persona con epilepsia expresó el amor al investigador (Aron 333). Hay otros estudios que estudiaron los efectos del amor. Por ejemplo, el estudio de Aron usó una relación corta (una relación que no existe por mucho tiempo), pero un estudio similar al de Aron usó

personas con relaciones más largas y tuvieron los resultados similares--el amor se origina de los sistemas de la motivación y la recompensa (Aron 334). Estos estudios muestran que el amor es un sistema más biológico y produce emociones específicas como la euforia o la ansiedad (Aron 334). Finalmente, los estudios explican por qué los humanos enamorados desean el tiempo con sus parejas y duelen cuando no tienen sus parejas (Aron 334).

#### *Una relación como un regulador*

Otras investigaciones estudian los efectos en las personas afligidas, pero estudios demuestran que los síntomas de las personas afligidas con un muerto son similares a las personas que sienten la congoja (Field 382). Un estudio buscó imitar los síntomas de las personas afligidas (y, por lo tanto, personas que tienen congoja) incluyendo la concentración y la atención fluctuantes, la inquietud, la ansiedad, la dificultad para ordenar pensamientos, la disminución de ingerir de alimentos, las ilusiones, las alucinaciones, los trastornos del sueño, la debilidad muscular, y la disminución del peso corporal (Hofer 188-9). Los investigadores lograron los síntomas por la soledad de los voluntarios en un dormitorio oscuro sin el sonido con el refrigerador portátil, el inodoro, y las botellas de recogida de orina (Hofer 188-9). Los resultados muestran que personas que fueron privados de los estímulos ambientales diarios desarrollaron síntomas de congoja (Hofer 189). Aunque esta situación es extrema, el principal investigador explica:

Of course, the bereaved are not deprived of nearly as many sources of sensory stimulation as the subjects in this study. However, when one person becomes enormously important to another, unrelated events and interactions have relatively little impact; thus the loss of this one source may actually constitute a massive deprivation of relevant environmental input. (Hofer 189)

Por ejemplo, estos resultados demuestran que la recuperación de jet lag es más rápido si las personas exploran sus ambientes nuevos en vez de quedar en sus habitaciones de hotel (Hofer 191). Por lo tanto, la congoja es también difícil porque la persona no tiene un estímulo importante y familiar.

Una relación actúa como un regulador (Field 384-5). Parejas se acostumbran a una vida llena de las rutinas que están vinculadas con su persona (Field 384-5). Cuando una separación ocurre, hay una sensación de pérdida--una pérdida de las señales como esas en el sueño, la comida, y la actividad (Field 384-5). En la historia de los humanos, la sobrevivencia de los humanos depende de otros humanos. En el tiempo moderno, este hecho evolutivo hace que las separaciones sean más difícil para las parejas anteriores. Sin embargo, la pérdida de la persona y la rutina de esa persona no es la única razón por la cual una separación sea difícil. Después de todo, humanos tienen sus propios egos.

#### *Una relación como la autoestima*

En una relación, muchas personas sienten validadas por el simple hecho de tener una pareja. Ellos ganan un autoestima aumentado porque ellos sienten más atractivos, más humorosos, más seguros. Aunque investigadores encuentran que este hecho es común, es peligroso para la persona cuando y si la relación termina. Un estudio en 2011 en la “Revista de psicología social aplicada” dice que, cuanto más el autoestima de una persona depende en su pareja, cuanto más la separación va a causar el dolor (Phillips 85). Brian Spitzberg y William Cupach, profesores de la comunicación en la universidad estatal de San Diego, expandan más en este asunto (Phillips 85). Hay un peligro cuando personas entran a una relación que ellos van a desarrollar lo que los profesores llaman “goal linking” (Phillips 85).

En “goal linking,” las personas enamoradas atan un elemento importante (como su autoestima) a la continuación de sus relaciones (Phillips 85). Si la relación se termina, las personas no sólo lloran el fin de la relación, pero también la pérdida del elemento importante. Spitzberg dice, “They idealize that person as the solution to that higher-order goal. If that person rejects them, that frustrates the goal, which creates a cascade of other processes: stress, anger, rumination, an increase in effort” (Phillips 85). Sin embargo, la distinción de la persona y su pareja anterior es difícil porque la identificación de una persona pueda cambiar cuando ella entra una relación (Mason).

Cuando personas entran o terminan relaciones, el concepto de uno mismo se cambia (Mason). Por ejemplo, en 1991 Aron y sus colegas condujeron un estudio con personas casadas. Cuando los maridos contestaron las preguntas sobre las características de ellos mismos o sus parejas, tuvieron dificultades distinguiendo entre quien tuvo la característica (Mason). Por lo tanto, cuando una persona necesita recuperar de una separación, es difícil porque la persona ya no puede saber quién es. Sin embargo, aunque la recuperación es difícil, es necesario por los peligros que pueden ocurrir.

#### LOS PELIGROS DEL PESAR

David Sbarra, un profesor de la psicología en la universidad de Arizona quien conduce investigaciones en el impacto de las separaciones, dice que diez a quince por ciento de las parejas anteriores “struggle mightily” cuando una relación se termina (Phillips 82). “Heartbreak shares all the hallmarks of traditional loss and grief--insomnia, intrusive thoughts, immune system dysfunction. 40% of people experience clinically measurable depression” (Winch *Romantic Heartbreak* 00:09:35). La lucha que Sbarra describió puede causar muchas

dificultades, más que la gente típicamente se asocia con una separación. Algunos ejemplos son el insomnio, el síndrome de la congoja, la depresión, y el suicidio (Langeslag 720). Muchos de los estudios que miran a los efectos de los términos de las relaciones estudian la pérdida por la muerte. Aunque la muerte es diferente que una separación, Lopez-Cantero discute:

Though the beloved is not dead--they continue existing--they do not exist for the grieving party. It seems unprincipled to deny that some people experience break-ups in this way.

Whether or not the person is actually dead appears to have little bearing on the emotional pain experienced. Perceived losses count just as much as actual ones. (696)

Así que, esta tesis va a usar algunos estudios que enfocan en la pérdida por la muerte.

### *El sueño*

Hardison define el pesar como una situación objetiva de tener una pérdida de una persona importante (100). Él y sus colegas entonces estudian los efectos del insomnio en personas que estuvieron experimentado el dolor de la pérdida. Ochocientos quince estudiantes de la universidad participaron en este estudio (Hardison 99). De las personas, el índice del insomnio ocurrió con más frecuencia en personas que sentían el dolor de la pérdida (veintidós por ciento) que ellas que no lo sentían (diecisiete) (Hardison 99).

El insomnio de la pérdida viene de la rumiación durante la noche, los sueños malos, y más REM sueño en vez del sueño profundo (Field 382). Además, el intento para represar la memoria de la pérdida también puede causar más pensamientos durante el sueño (Field 383). El ciclo continúa en la vida durante el día. Las personas que habían perdido una persona y habían experimentado el insomnio también tuvieron una probabilidad aumentada de tener el dolor complicado (Hardison 108). El dolor complicado es cuando el dolor de la pérdida no es resuelto



y personas con el dolor complicado tienen más síntomas (Hardison 100-1). Por ejemplo, ellos pueden sufrir la discapacidad en papeles sociales y laborales (Hardison 100-1). Así que, es un ciclo del insomnio y el pesar y, entonces, más dolor que causa más discapacidades en la vida diaria.

### *El dolor complicado*

Algunos investigadores quieren saber por qué algunos casos del pesar progresa al dolor complicado. Han mencionado, el amor (y la separación) tiene conexiones en la mente. Por ejemplo, la accumbens nuclear (NA) tiene un papel en la formación de las relaciones sociales y, curiosamente, en ambos el dolor emocional y físico (O'Connor 969). Un estudio exploró las mentes de once personas con el dolor complicado y doce con el pesar porque sus madres o hermanas habían muerto por cáncer (O'Connor 969-70). Las personas proveyeron los investigadores con las palabras y las fotografías que ellas habían asociado con sus pérdidas (O'Connor 969-70).

En el estudio, los investigadores estudiaron las reacciones de los cerebros de las personas por fMRI cuando ellos mostraron las palabras o las fotografías importantes o neutrales (O'Connor 969-70). En las personas con el dolor complicado, había más de la recompensa en la NA cuando aquellas vieron los images o las palabras de su pérdida que ellas que no tenían el dolor complicado (O'Connor 970). Esta actividad en la NA fue asociada con más anhelos que la muerta (O'Connor 970). Esta relación no depende en el tiempo hasta la muerte o la edad de la participante (O'Connor 970). Es importante para notar que ambas personas con el dolor complicado y sin el dolor complicado experimentaron el pesar; sin embargo, para aquellas con el dolor complicado, había más actividad en la región del cerebro con la motivación y la

recompensa (O'Conner 971). Esta actividad hace la aceptación de la muerte y, entonces, la recuperación, más difícil (O'Conner 970).

### *Problemas del corazón*

Lopez-Cantero describe la recuperación del pesar como un proceso (693). Similar a la recuperación de las drogas, el proceso tiene las repercusiones físicas. Por ejemplo, hay muchas incidencias de los problemas del corazón después de estrés emocional como una separación (Wittstein, 540). Wittstein estudió diecinueve pacientes que presentaban con el dolor en el pecho e insuficiencia cardíaca sintomática precipitada por estrés emocional agudo (540). Cuando personas sienten estrés emocional agudo, hay una reacción del sistema simpático que emite norepinefrina y epinefrina a niveles aumentados (siete a treinta y cuatro la cantidad normal) (Field 383). En algunos casos, esta reacción puede causar vasoconstricción. Esta ocurrió en pacientes aun sin enfermedades escismáticas anteriores (Wittstein 546).

La enfermedad del corazón relacionada con el estrés también viene de las anomalías contráctiles. Las anomalías afectan el ápice y punto medio del corazón con poco efecto de las partes basales del ventrículo izquierdo (Wittstein 546). Los síntomas en pacientes con los problemas del corazón después de estrés emocional se parecen como los síntomas en un infarto o accidente cerebrovascular (Wittstein 547). Aunque los síntomas sienten como una enfermedad más seria, las consecuencias del llamado "heartbreak syndrome" no dura el tiempo de algo como un infarto (Field 383). También, típicamente la gente con "heartbreak syndrome" no sufren el daño permanente al corazón (Field 383). La depresión de una separación puede causar más problemas, pero es un ciclo porque la gente con depresión se parece tener una respuesta del

sistema simpática aumentado (Dias 128). Obviamente, cuando hay problemas del corazón, es peligroso, pero estos problemas no son el único peligro después de una separación.

### *La depresión*

Después de una separación, es común sentir deprimido. O'Sullivan dice que la depresión es la razón más seria después de una separación (950). Esto es porque el riesgo de la muerte es más alto en depresión. En general, "heartbreak syndrome" del corazón no tiene efectos que duran por un tiempo prolongado. Sin embargo, la depresión después de una separación puede resultar en el suicidio (O'Sullivan 950). Después de la discusión más temprano en esta tesis de las relaciones y cómo ayudan con la supervivencia de una persona, es natural cuando una relación se termina una persona puede sentir que su seguridad, felicidad, e identidad se desaparecen. Un estudio conducido por Heather Love tuvo doscientos y ocho participantes que habían experimentado una separación durante los previos tres meses contestar una encuesta (Vitelli). La encuesta preguntó preguntas demográficas y, también, preguntas para medir el riesgo de la depresión, el suicidio, y autoeficacia percibida (Vitelli). Las participantes también respondieron a preguntas sobre sus compromisos y sus inversiones en sus relaciones (Vitelli).

En el estudio por Heather Love no habían resultados nada sorprendente. Personas que habían tenido una relación a largo plazo y entonces habían tenido una separación, tuvieron un riesgo aumentado para desarrollar la depresión (Vitelli). Esta conexión es más fuerte cuando las personas reportaron un compromiso e inversión en sus relaciones (Vitelli). También, hay una conexión entre la depresión y el deseo por el suicidio (Vitelli). Aunque la conexión entre la depresión y el suicidio había sido estabilizado, es importante para darse cuenta de la conexión cuando una separación relacional ocurre (Vitelli).

*Las teorías del pesar*

Si el dolor hace la recuperación más difícil, ¿por qué los humanos tienen el pesar? Hay dos modelos del pesar (O’Conner 970). El primero es el modelo de la objetividad (O’Conner 970). El modelo de la objetividad dice que el dolor de la pérdida juega un papel en la aceptación de la realidad de la muerte y también ayuda en la recuperación de ella (O’Conner 970). El segundo es el modelo de la reunión. El modelo de la reunión lucha contra la separación y sirve para promover la reunión de las dos personas (O’Conner 970). El modelo de la objetividad reduce el uso de la NA mientras el modelo de la reunión continúa a usar la parte de la NA (O’Conner 971). Personas representan ambos grupos del dolor, pero es más fácil para recuperar cuando tiene el modelo de la objetividad (O’Conner 971).

## CÓMO SANAR

*Apoyo social*

Para la recuperación de las separaciones, es muy importante recibir apoyo de otras personas (Winch *Heartbreak*). Las personas que habían experimentado una separación necesitan expandir sus círculos sociales, cambiar sus rutinas, y tener una persona con quien hablar. Sin embargo, ellos en recuperación necesitan sentir libre para expresarse sin el miedo del juicio. Por ejemplo, Harvey describe la existencia de las restricciones sociales, “responses or behaviors by members of one's social support network that a discloser perceives to be unsupportive or restrictive, which ultimately leads to an increased inhibition to further disclose” (Harvey). Las restricciones sociales se pueden manifestar en maneras como “. . . criticism, withdrawal, or minimizing opportunities for interaction, and may be conveyed nonverbally by appearing disinterested, agitated, or uncomfortable” (Harvey). La gente que siente restricciones sociales cuando ellos

revelan experiencias emocionales reportan más estrés y la tendencia de usar malas estrategias de afrontamiento en el futuro (Harvey). Después de las restricciones sociales, en general, personas tratan a evitar sus sentimientos y pensamientos sobre sus separaciones, lo cual da un resultado de más restricciones sociales (Harvey).

Un estudio de doscientos treinta y ocho personas que habían experimentado una separación en el pasado año exploró el tema de restricciones sociales (Harvey). Las participantes respondieron a preguntas sobre la manera en que personas habían reaccionado a sus separaciones (Harvey). Las personas que habían sentido restricciones sociales tuvieron una asociación con angustia psiquiátrica (Harvey). Esta angustia también puede impactar sus recuperaciones. Así que, personas que cuidan por sus parejas anteriores necesitan responder con la paciencia, la atención, y el cuidado.

### *Ignorar los instintos*

Las personas alrededor de alguien que experimentó una separación deben dar su tiempo para cuidar la persona, pero la persona necesita ayudar a sí misma. Sin embargo, esta tarea no es fácil. El cerebro trabaja contra lo que es bueno para la recuperación. La recuperación del amor es difícil. Cuando gente en los tiempos pasados sentía congoja, ellos pensaban que flebotomía, ejercicio, o sangría podría reducir el dolor de una congoja (Earp). También, George Bernard Shaw describe el amor como, “the most violent, most insane, most delusive, and most transient of passions” (como citado en Earp). Hay muchas razones por qué el amor es difícil de recuperar, pero una razón es porque las maneras intrínsecas que la mente crea pueden hacer el dolor peor.

Las intrínsecas pueden ser engañosas. “When your heart is broken, the same instincts you ordinarily rely on will time and again lead you down the wrong path. You simply cannot trust

what your mind is telling you” (Winch *Romantic Heartbreak* 00:02:35). Las personas no saben que el amor puede ser una adicción. Los estudios descritos en el principio de esta tesis demuestran que el amor provoca las partes de la mente similar a una droga--la recompensa y la motivación. También, personas asocian muchas partes de sus días con su amor--rutinas, fotografías, aun horas. Así que, estas asociaciones entonces dan las rafagas que liberan los neurotransmisores que la persona quiere (la dopamina). Las personas con problemas de las drogas saben cuando ellos participan con su droga, pero aquellas con problemas del amor no lo reconocen (Winch *Romantic Heartbreak* 00:04:51). Por esto, es importante para no rumiar en la pareja anterior. Psicólogo Jennifer Taitz expande en este tema, “People think it’s cathartic to send an email or talk about their ex, but that’s a myth. Be a scientist and look at how that’s worked for you. If you don’t contact or talk about him, your feelings may pass faster and, more important, you’ll live better” (Phillips 89). La rumiación puede dar riesgos como la depresión clínica, el alcoholismo, los trastornos alimentarios, y las enfermedades cardiovasculares (Winch *Emotional First Aid*). La costumbre de la rumiación parece difícil para romper, pero hay un estudio que muestra que una distracción (aún una distracción que solo dura por dos minutos) puede disipar la necesidad para rumiar (Winch, *Emotional First Aid*). En adición, las memorias de las personas con congoja pueden ser defectuosas.

#### LAS MENTIRAS DE LA MENTE

Las personas que experimentan la congoja recuerdan situaciones diferentemente que la realidad. Winch en *Romantic Heartbreak* describe la situación de las memorias de una pareja anterior. Cuando una personas piensa sobre los momentos con su pareja anterior, ellos quieren enfocar en el positivo:

Heartbreak is a master manipulator. The ease with which it gets our mind to do the absolute opposite of what we need in order to recover is remarkable. One of the most common tendencies we have when our heart is broken is to idealize the person who broke it. We spend hours remembering their smile; how great they made us feel; that time we hiked up the mountain and made love under the stars. All that does is make our loss feel more painful. We know that, yet we still allow our mind to cycle through one greatest hit after another like we are being held hostage by our own passive aggressive spotify playlist. (Winch 00:06:44)

Winch implora a las personas que sufren con congoja a enfocarse en la realidad de las situaciones. Si la gente recuerda la historia en la montaña, la gente debe también recordar cómo después de hacer el amor, la pareja se perdió, tuvo una lucha, y no se habló por dos días después de la cita (Winch *Broken Heart* 00:07:12). Para personas que quieren recuperar de la congoja, ellos necesitan hacer una lista en sus móviles o algo accesible que enumera lo malo de la relación. Cuando el cerebro de la persona con congoja comienza a idealizar su pareja anterior, mira a la lista para recordar la realidad de la relación (Winch *Romantic Heartbreak*). Aunque la mayoría de la gente necesita tomar tiempo para recuperar de una relación, algunas personas requieren más tiempo y trabajo para la recuperación.

### *El rechazo*

Todas las personas sienten el dolor cuando ellas experimentan el rechazo. Hay un estudio que demuestra este fenómeno. Los investigadores crean una situación donde dos investigadores tiraron una pelota (Winch *Rejection* 00:01:40). Una participante que no sabe que hay un experimento recibe un lanzamiento de la pelota pero no lo recibe de nuevo (Winch *Rejection*

00:01:40). Cuando ellos pensaban que los extraños no fueron actores, las participantes reportaron el sentimiento del rechazo (*Winch Rejection* 00:01:40). Aun cuando la participante supo que los extraños fueron investigadores, ellas sentían el dolor del rechazo (*Winch, Rejection* 00:01:40). Después de una examinación en un fMRI, los investigadores vieron que partes del cerebro involucradas con dolor físico activaron (*Winch Rejection* 00:02:15).

Los investigadores repitieron el experimento anterior, pero ellos dieron Tylenol a las participantes lo cual se redujo el dolor (*Winch Rejection* 00:02:22). Sin embargo, personas no sienten el dolor igualmente. Naomi Eisenberger (la profesora adjunta de la psicología en la Universidad de California) expanda esta idea, “People who are more sensitive to physical pain report feeling more rejected, and they show more pain-related neural activity in response to social exclusion” (Phillips 88). Así que, no todas las personas sienten una separación de la misma manera. Hay otras razones para esta discrepancia del dolor de la congoja.

#### *Los miedos y los rasgos de personalidad*

Otra razón por una discrepancia en el dolor es por el miedo y el amor. Un estudio encontró que personas con un miedo de estar solas tienen una separación más difícil (Spielmann). Otro estudio de sesenta estudiantes de la universidad demuestra el efecto del amor (Mason). El estudio demostró que, cuando una persona tuvo el amor para su pareja anterior aun después de la separación, fue más probable que esa persona tuviera una autoestima peor (Mason). Este efecto no es sobre la infelicidad que entonces causa un concepto de una autoestima peor, pero el amor que ellos han tenido típicamente tuvo un efecto malo directamente en la autoestima (Mason). Una autoestima peor obstruye la recuperación de la separación porque la persona no puede separar



ellos mismos de sus parejas anteriores (Mason). La recuperación de una separación para estas personas requieren una recuperación de sus propios amigos, intereses, y personalidades.

Un estudio trató de encontrar que tipos de personalidades ayudan con la recuperación. Las características que se estudiaron fueron el amor propio (la autoestima de un individuo), el valor (la habilidad de perseverar; tener metas en el futuro), y el optimismo (la habilidad de resistir la derrota después de un fracaso) (O'Sullivan 950-3). Novecientos setenta y seis individuales tomaron una encuesta sobre la información general sobre estas características para observar cómo estas características servirían si tuvieran una separación (O'Sullivan 951-3). Las personas que había tenido una puntuación más alta en el amor propio y el valor tuvieron más síntomas de la angustia (O'Sullivan 957). Sin embargo, la puntuación más altas en estas características, la angustia fue más menos (O'Sullivan 957). Así que, si la persona tiene menos amor propio en el principio de una separación, la separación va a ser más difícil (por los síntomas depresivos) en comparación a alguien con un amor propio más alto (O'Sullivan 957).

Los investigadores en este estudio pensaron que si una persona tuviera la característica del valor, ella tendría una recuperación más fácil. Sin embargo, los investigadores descubrieron que el valor puede causar más rumiación (O'Sullivan, 957). Los estudios han encontrado que rumiación no ayuda con la recuperación de una separación. La característica del valor puede causar rumiación porque alguien con valor piensa que su pareja anterior fue su meta así que la persona piensa que pierda su meta y no pueda cambiarlo (O'Sullivan, 958). El único factor que simplemente protege a la persona es el optimal porque ellas tienen esperanza para sus futuros sin sus parejas anteriores (O'Sullivan 958).

**OTRAS MANERAS PARA SANAR**

A pesar de todas las personalidades, los miedos, y los amores que personas pueden tener, ¿cómo deben personas recuperar de la congoja? Guy Winch es un psicólogo con veinte años de la práctica privada y ayuda con la depresión, la soledad, y muchos otros tipos de dolor emocional. Después de una separación, Winch dice que un error que la gente hace es permitir el tiempo pasar para recuperar (Winch *Romantic Heartbreak*). Aunque el tiempo y la distancia ayudan con la recuperación, personas necesitan hacer un esfuerzo con sus propias recuperaciones.

### *La actividad*

Personas deben llenar los vacíos en sus vidas (Winch, *Broken Heart*). Encuentra los pasatiempos nuevos o restablece los pasatiempos que tuvo cuando estaba solo. Busca amigos con que no se asocie con su pareja anterior. La persona no debe enfocarse en el pasado o la idea de una reunión. Esto es porque la rumiación es peligroso. La esperanza o una memoria buena puede hacer la persona querer el pasado o la pareja anterior. Sin embargo, el enfoque distrae de la recuperación-“Hope can be very destructive when your heart is broken” (Winch *Broken Heart* 00:06:01). La esperanza puede también ser un señal que la autoestima está baja.

### *La perspectiva*

En adición a lo externo (actividades, amigos, pasatiempos), es importante ayudar el interno después de una separación. Un estudio usó veinticuatro participantes que luchaban con la congoja recientemente para encontrar estrategias para aguantar (Langeslag 722-3). Los investigadores estudiaron tres estrategias--la distracción, la reevaluación negativa, y la reevaluación del amor (Langeslag 723). La distracción es simple, cuando una persona siente mal porque ella extraña su pareja anterior, ella va a tener una distracción. La reevaluación negativa es la idea de tomar algo que una persona deseó pero no recibió y cambiar la perspectiva. Por

ejemplo, si no tiene un trabajo, dice que el trabajo no fue bueno al principio (Langeslag 721). La reevaluación del amor incluye mirando a la relación en una perspectiva negativa. En vez de recordar los viejos tiempos buenos, enfoca los malos viejos tiempos (Langeslag 721).

Los participantes miraron a las imágenes de su pareja anterior con otras muestras neutrales (Langeslag 723). Entre las imágenes reales y los controles, habían apuntes que dirigieron el participante para reaccionar a la fotografía (Langeslag 723). Por ejemplo, cuando se ve la fotografía, piensa sobre su comida favorita (un ejemplo de la distracción). Los investigadores encontraron que la distracción puede ayudar en el tiempo corto. Sin embargo, porque es una estrategia que evita la realidad, no es bueno para la recuperación (Langeslag 728). La reevaluación negativa puede ayudar con los sentimientos del amor, pero no ayuda con el humor en el presente momento (Langeslag 728). Finalmente, la reevaluación del amor no tiene un efecto significativo (Langeslag 728). En conclusión, la distracción puede ayudar en el momento, pero la reevaluación negativa ayuda en el tiempo más largo.

### *La afirmación*

Para ayudar con su autoestima, Winch recomienda la afirmación de uno mismo (*Winch Rejection* 00:04:31). En vez de la afirmación positiva, la afirmación de uno mismo enfoca en lo que la persona cree (*Winch Rejection* 00:04:31). La diferencia viene de la verdad que una persona puede creer. Por ejemplo, no se dice, “Soy la mujer más bella en el mundo,” en vez se dice, “Me gusta mi nariz porque muestra mi personalidad.” Porque una persona puede creer la declaración, va a ayudar con la autoestima. Winch recomienda a sus pacientes que hagan una lista de las cualidades que a ellos les gustan (*Winch Rejection* 00:04:31). Después de esta lista, él les dice que escriban un ensayo sobre por qué a ellos les gustan las cualidades. La lista y la creencia en la

lista van a ayudar con la recuperación de la autoestima y de la separación (*Winch Rejection* 00:04:31).

### *La terapia*

Parte de la lucha después de una separación es el sentimiento de la soledad. Aunque una persona puede tener muchos amigos después de una separación, el sentimiento de la soledad es subjetivo (*Winch Emotional First Aid*). Cuando una persona siente sola después de una separación, es importante estar con amigos. Sin embargo, los amigos no pueden siempre ofrecer ayuda profesional para mejorar su salud. La terapia permite que una persona exprese sus sentimientos a un profesional en un lugar seguro. Cuando es difícil para dejar la casa, la terapia puede ser una razón que va a ayudar con la recuperación de la separación. Hay muchos tipos de la terapia. Sin embargo, la terapia psicodinámica, especialmente, apoya a personas que necesitan ajustar a un cambio en sus relaciones. “[La terapia psicodinámica] can help people cope with the loss of a relationship, conflicts within relationships, or the demands of shifting roles” (*Harvard Women’s Health Watch* 2). La terapia de hablar permite que la persona expresa sus emociones, pero hay otras maneras para expresarlas.

### *El diario*

Otra manera para expresarse es el acto de escribir en un diario. Este método provee ser beneficioso por muchas razones. Una razón muy importante para personas en recuperación de una separación es que es prácticamente gratis. También, no hay preocupación sobre si una persona podría oír los pensamientos abiertos. Escribiendo en un diario puede permitir que una persona procesa sus emociones en una manera que es el mejor para ellas. Cuando la gente piensa en un diario, hay imágenes de solo palabras, pero un diario puede consistir de los dibujos, los poemas, o las

pinturas. Es expresión sin restricciones, y la expresión ayuda con la recuperación. “The simple act of recording in a journal what is happening in an illness experience, including feelings and reactions, and reviewing it with a witness, makes hidden meanings in life more visible” (*Parks and Recreation*). El poder extensivo de escribir en un diario les interesa a los investigadores y ellos hicieron un estudio.

Este estudio fue parte de una tesis. Cinco participantes de un hospital recibieron un diario (*Parks and Recreation*). Este diario tuvo páginas con apuntes como “‘Conversations with My Doctors’ or ‘Today in [Physical, Occupational, or Recreation] Therapy’” o “‘Things On My Mind’” (*Parks and Recreation*). En conjunción con estos apuntes, había páginas para los participantes para hacer dibujos (*Parks and Recreation*). Los participantes tuvieron estancias en los hospitales de siete a cuarenta y tres días donde ellos escribían en sus diarios cada día de su experiencia en el hospital (*Parks and Recreation*). Los participantes describieron muchos beneficios incluyendo: la observación del cambio en un tiempo duro, la identificación de lo que fue importante, una válvula de escape para los emociones, una motivación y una meta, "made me [un participante] feel good that I was doing something", una distracción del dolor y la incomodidad, y una creación de las memorias nuevas (*Parks and Recreation*). Similar a los participantes en el estudio, un diario puede ayudar con el dolor de una trauma. Aunque el trauma de los participantes estuvo en relación a sus cuerpos, un diario puede ayudar con aguantar a una vida nueva sin una pareja.

## CONCLUSIÓN

El tema del amor y la separación del amor es complicado. Como una especie social, los humanos dependieron del amor y el compromiso para sobrevivir y procrear. Entonces es comprensible que el amor es construido en los cerebros de los humanos. Cuando hay una separación de una persona amada, la congoja puede extender a los corazones, los sueños, y los pensamientos despiertos. Por lo tanto, la recuperación debe luchar contra este instinto humano. El proceso provee ser difícil, pero hay maneras para hacerlo más fácil. La reducción de rumanización, la mejora de la autoestima, y el desarrollo de un concepto de uno sin una pareja. Con ayuda y apoyo de otros y la paciencia con uno mismo, la recuperación es posible.

## Trabajos Citados

- Aron, Arthur, et al. "Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated With Early-Stage Intense Romantic Love." *Journal of Neurophysiology*, vol. 94, no. 1, July 2005, pp. 327–337. *EBSCOhost*, doi:10.1152/jn.00838.2004.
- "Could You Benefit from Talk Therapy?" *Harvard Women's Health Watch*, vol. 11, no. 12, Aug. 2004, pp. 1–3. *EBSCOhost*,  
search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=106569199&site=eds-live&scope=site.
- Dias, Andre, et al. "Clinical Features of Takotsubo Cardiomyopathy - a Single-Center Experience." *Cardiology*, vol. 126, no. 2, 2013, pp. 126–130. *EBSCOhost*,  
doi:10.1159/000353369.
- Field, Tiffany. "Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement--Romantic Breakups." *Psychology (Irvine)*, no. 4, 2011, p. 382. *EBSCOhost*,  
search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsgao&AN=edsgcl.270042764&site=eds-live&scope=site.
- Earp, Brian D., et al. "If I Could Just Stop Loving You: Anti-Love Biotechnology and the Ethics of a Chemical Breakup." *American Journal of Bioethics*, vol. 13, no. 11, Nov. 2013, pp. 3–17. *EBSCOhost*, doi:10.1080/15265161.2013.839752.
- Hardison, Heather Gaines, et al. "Insomnia and Complicated Grief Symptoms in Bereaved College Students." *Behavioral Sleep Medicine*, vol. 3, no. 2, June 2005, pp. 99–111. *EBSCOhost*, doi:10.1207/s15402010bsm0302\_4.

- Harvey, Abby B., and Andrew Karpinski. "The Impact of Social Constraints on Adjustment Following a Romantic Breakup." *Personal Relationships*, vol. 23, no. 3, Sept. 2016, pp. 396–408. *EBSCOhost*, doi:10.1111/pere.12132.
- Hofer, Myron A., and M. A. Hofer. "Relationships as Regulators: A Psychobiologic Perspective on Bereavement." *Psychosomatic Medicine*, vol. 46, no. 3, May 1984, p. 183. *EBSCOhost*,  
search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=115033604&site=eds-live&scope=site.
- Langeslag, Sandra J. E., and Michelle E. Sanchez. "Down-Regulation of Love Feelings after a Romantic Break-up: Self-Report and Electrophysiological Data." *Journal of Experimental Psychology: General*, vol. 147, no. 5, May 2018, pp. 720–733. *EBSCOhost*, doi:10.1037/xge0000360.
- Lopez-Cantero, Pilar. "The Break-Up Check: Exploring Romantic Love through Relationship Terminations." *Philosophia*, no. 3, 2018, p. 689. *EBSCOhost*, doi:10.1007/s11406-017-9935-8.
- Mason, Ashley E., et al. "Facing a Breakup: Electromyographic Responses Moderate Self-Concept Recovery Following a Romantic Separation." *Personal Relationships*, 2012, p. 551. *EBSCOhost*,  
search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsgao&AN=edsgcl.310591210&site=eds-live&scope=site.



O'Connor, Mary-Frances, et al. "Craving Love? Enduring Grief Activates Brain's Reward Center." *NeuroImage*, vol. 42, no. 2, Aug. 2008, pp. 969–972. EBSCOhost, doi:10.1016/j.neuroimage.2008.04.256.

O'Sullivan, Lucia F., et al. "Plenty of Fish in the Ocean: How Do Traits Reflecting Resiliency Moderate Adjustment After Experiencing a Romantic Breakup in Emerging Adulthood?" *Journal of Youth and Adolescence*, no. 5, 2019, p. 949. EBSCOhost, doi:10.1007/s10964-019-00985-5.

Phillips, Lisa A. "It's over." *Psychology Today*, vol. 48, no. 3, May 2015, pp. 78–88. EBSCOhost, search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=hxh&AN=102383117&site=eds-live&scope=site.

Spielmann, Stephanie S., et al. "Longing for Ex-Partners out of Fear of Being Single." *Journal of Personality*, vol. 84, no. 6, Dec. 2016, pp. 799–808. EBSCOhost, doi:10.1111/jopy.12222.

The School of Life. "What Is Your Attachment Style?" YouTube, 20 Sep. 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=2s9ACDMcpjA&t=141s>.

Vitelli, Romeo. "How Dangerous Is a Broken Heart?" *Psychology Today*, Sussex Publishers, 30 Nov. 2017, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/media-spotlight/201711/how-dangerous-is-broken-heart>.

Winch, Guy, speaker. *How to Practice Emotional First Aid*, Ted Talk, 16 Feb. 2015.

---. *How to Fix a Broken Heart. How to Fix a Broken Heart*, Ted Talk, 27 Feb. 2018.

---. "How to Recover from Romantic Heartbreak." *Scientific American Mind*, vol. 29, no. 6, Nov. 2018, pp. 8–10. *EBSCOhost*, doi:10.1038/scientificamericanmind1118-8.

---. *The Rejection Experiment* | Guy Winch |, *The Rejection Experiment*, Goalcast. 18 Jan. 2019.

Wittstein, Ilan S., et al. "Neurohumoral Features of Myocardial Stunning Due to Sudden Emotional Stress." *The New England Journal of Medicine*, no. 6, 2005, p. 539.

*EBSCOhost*,

[search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsgao&AN=edsgcl.130955263&site=eds-live&scope=site](https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsgao&AN=edsgcl.130955263&site=eds-live&scope=site).