



## Corsi d'Amore

### Quando inizia un Amore? - Passaggio dall'amicizia o da una storia di sesso al vero amore



Quante volte vi sarà capitato di porvi questa domanda, soprattutto a voi (anzi, noi!) donne!? Quando possiamo dire che due persone "stanno insieme" e formano a tutti gli effetti una coppia con un legame sentimentale? Leggendo il testo di Grazia Attili "*Attaccamento e amore*" condivo con voi quegli **indicatori e segnali di vero amore** che possiamo individuare dentro di noi per comprendere l'importanza di una persona al nostro fianco e l'instaurarsi di un vero e profondo legame sentimentale. Eccoli qua:

1. **effetto mantenimento del contatto** (domanda: con chi mi piace trascorrere il mio tempo e a chi mi piace stare vicino?)
2. **effetto rifugio sicuro** (domanda: a chi mi rivolgo quando sono turbato, ho un problema o non mi sento bene?)
3. **effetto ansia da separazione** (domanda: chi non sopporto che mi stia lontano o mi manca molto quando non c'è?)
4. **effetto base sicura** (domanda: su chi sento di poter contare sempre e so che farebbe tutto il possibile per me?)



## Corsi d'Amore

La persona contenuta nelle vostre risposte contemporaneamente a tutte queste quattro domande sarà colei/colui a cui voi siete sentimentalmente legati in un rapporto di coppia. Come spiegato nella sezione Teoria dell'Attaccamento di questo sito, elementi psicologici che contraddistinguono il **legame madre-figlio** si ripropongono anche in età adulta nel **legame con il nostro partner**, suscitando in noi desiderio, amore e attaccamento. Da questa premessa constatiamo uno dei contenuti fondamentali per la comprensione e la definizione di che cosa sia l'amore. Amare significa prendersi cura di qualcun altro, proteggerlo, confortarlo, coccolarlo, incoraggiarlo, lodarlo, vezzeggiarlo... Quindi relazioni sessuali arricchite al tempo stesso di una componente di **tipo affiliativo (di accudimento e di protezione)** possono diventare relazioni di amore e di attaccamento. Ecco perché tra gli amanti (un po' come dei bambini) esiste un desiderio di cura per l'altro e paura di essere abbandonati o di perdere la persona amata.

Consideriamo però una differenza fondamentale rispetto alla nostra infanzia!

Nel legame madre-bambino i ruoli restano sempre fissi: la mamma è sempre colei che accudisce ed il bambino colui che viene sempre protetto e confortato. I legami di coppia (sani e funzionali!) sono invece basati su una **profonda reciprocità**: a seconda delle circostanze ciascun partner può essere per l'altro disponibile nell'offrire o ricevere, se bisognoso, protezione e conforto, scambiandosi i ruoli all'occorrenza. Senza questa alternanza la coppia non funziona con il tempo e rischia la crisi.

In sostanza in una relazione sentimentale tra adulti vengono coinvolti diversi sistemi motivazionali: *il sistema di attaccamento* (come accade ad un bambino), *il sistema di accudimento* (come accade ad una madre), *il*



## Corsi d'Amore

*sistema dell'accoppiamento sessuale* (tipico dell'adulto): **l'attrazione sessuale** è fondamentale per la formazione di un legame affettivo. Fare l'amore, con tutte le rispettive reazioni chimiche innescate all'interno del corpo dei due amanti, ha la funzione di favorire la creazione di legami profondi e duraturi. L'orgasmo produce il rilascio di **ossitocina**, che induce calma e appagamento e procura il passaggio dalla fase di eccitamento a quella delle coccole e abbracci che segue l'atto sessuale. Il desiderio di mantenimento di contatto, di cui è responsabile l'ossitocina, favorisce la formazione di una relazione sentimentale, emozionale. Il senso di conforto che segue il fare l'amore, lo stato di calma che segue l'orgasmo è dovuto anche al rilascio di **endorfine**, che hanno gli stessi effetti di tutte le droghe oppiacee, scatenando una sorta di **condizionamento oppiaceo**. Il proprio partner viene associato alla sensazione di benessere che deriva dalle endorfine e viene pertanto preferito ad altri individui, a seguito di un vero e proprio condizionamento contraddistinto dall'alternarsi di tensione e calma. **I rapporti sessuali ripetuti nel tempo hanno quindi la funzione di consolidare e di cementare i legami sentimentali.**

**"Mai più di tre volte con la stessa donna"** diceva il protagonista di un film di Truffaut, seguendo la regola del tre: cioè evitare il punto di non ritorno che rende impossibile controllare amore e passione, soprattutto in un rapporto extraconiugale. C'è chi dice che **si può decidere di non innamorarsi** e scegliere di mantenere il legame a cui più si tiene. Basta individuare il punto iniziale del processo e fermarsi in tempo!

Sarà vero?