



L'amore è come una droga

Semir Zeki, neurobiologo Semir Zeki, ok-salute.it)

L'innamoramento attiva particolari aree del cervello e ne disattiva altre: le stesse che si accendono e si spengono durante l'assunzione di oppiacei. Quindi, essere innamorati è un po' come ritrovarsi perennemente sotto effetto di stupefacenti. Quando abbiamo messo su annunci via internet, si sono presentati in 70.

L'inserzione era un po' strana ma efficace:

«Persone veramente, profondamente, pazzamente innamorate cercansi, per essere sottoposte a un esperimento dal titolo:

Le basi neurologiche dell'amore romantico».

Ne abbiamo selezionati 17, con un'età media compresa tra i 23 e i 24 anni, provenienti da 11 Paesi. Tutti innamoratissimi. Ho mostrato ai ragazzi una fotografia del loro partner e foto di tre amici del sesso opposto.

Abbiamo monitorato la loro attività cerebrale, mediante risonanza magnetica. Per tutti si sono registrati gli stessi dati. Mentre guardavano l'immagine dell'amato, gli aumenti e le diminuzioni del flusso di sangue determinavano l'attivazione di alcune aree subcorticali del cervello, deputate alla registrazione di emozioni.

Queste zone cerebrali, durante l'innamoramento, sono sede di un'alta concentrazione di vasopressina e ossitocina, legata all'eccitamento sessuale, e di dopamina, il messaggero chimico che provoca euforia, prodotto dal cosiddetto meccanismo della ricompensa, lo stato in cui ci si trova quando, fatta una buona cosa, si aspetta un premio.

Ma interessante è anche notare quali parti cerebrali si spengono quando l'innamorato osserva l'oggetto del suo amore. Il buio arriva nelle zone frontali, cioè quelle deputate al giudizio. Significa che si sospendono le capacità critiche. Con il partner perdiamo la lucidità di analizzare i suoi argomenti, di capire chi davvero sia. Ignoriamo difetti e problemi.

Si è pazzi d'amore: accecati da una follia dettata dal cervello. Altra area non attiva è l'amigdala: e noi non proviamo paura. Siamo così sicuri del nostro amore che ansia e timori non ci toccano. Inutile che genitori e amici dicano: "*Attenzione, non è l'uomo o la donna per te, non sposarla!*". Al cuor non si comanda, dice un detto. Con l'amigdala non va diversamente...

E poi l'eros combatte tutto, soprattutto la **tristezza**: le aree che non risultano attive durante l'innamoramento sono quelle della **depressione** e delle **emozioni negative**. È in questa fase che l'abbandono è traumatico. Essere lasciati dall'innamorato ha un ef-

fetto neurologico simile o più forte di quello provocato dalla prima scintilla d'amore, perdere il partner all'improvviso, quando si è ancora innamorati, provoca una tempesta di dopamina che induce pensieri ossessivi. Il desiderio dell'altro è simile alla fame, alla sete e alla voglia di droga da parte di un tossico.

Potrebbe placarlo anche la sola vista dell'amato e invece nulla. L'innamorato respinto può contemplare il suicidio o l'omicidio: la voglia di morire può essere più forte di quella di vivere. Ma la frenesia cerebrale con il tempo rallenta, e i circuiti del cervello coinvolti nell'innamoramento ritornano capaci di infiammarsi di nuovo. È solo un gioco di ormoni e molecole?

Per carità. Prima di noi scienziati, l'amore è stato studiato da scrittori, poeti, pittori, musicisti. Loro, meglio degli scienziati, sono in grado di conoscere che cosa possa emozionare il cervello umano. Shakespeare e Wagner sono tra i più grandi neurologi della storia.

Come reagire nel caso d'infedeltà (www.donnaclick.it)

Comunque la si cataloghi, l'infedeltà coniugale è come una **malattia** che distrugge le radici di una pianta e alla fine la uccide. L'infedeltà non può mai essere una cura per la malattia. Allo stesso modo, le avventure extraconiugali sono come una malattia sulla quale non si può intervenire: molto presto il matrimonio sarà del tutto infetto e si dovranno prendere misure estreme per salvarlo. Solo una **minima** percentuale dei matrimoni risulta **rinvigorita** da una relazione extraconiugale. Il motto giusto per evitare tutto ciò che l'infedeltà può causare a se stessi e agli altri è proprio **prevenire è meglio che curare**. In una visione migliorativa del fenomeno, tuttavia, bisognerebbe mettere in conto che essa può verificarsi e che bisognerà affrontarla col dialogo e con il giusto supporto psicologico, necessario per individuare la causa, eliminare i sensi di colpa e non andare più in contro agli stessi errori.

Il tradimento.

Roberto Cavaliere, psicologo e psicoterapeuta, maldamore.it

Il tradimento ci pone di fronte alla più grande tragedia dei rapporti umani: l'inconoscibilità dell'altro. (G. Turnaturi)

L'affermazione della sociologa Turnaturi evidenzia come il "tradimento" coincida, spesso, colla presa d'atto, da parte del tradito che l'altro è un individuo che presumeamo di conoscere ma che si manifesta invece in tutta la sua inconoscibilità. Il tradimento pone di fronte alla presa di coscienza dell'individualità di ognuno di noi e della precarietà di ogni relazione umana, indipendentemente dalla sua durata e dalla profondità del legame instaurato.

Baumann al riguardo afferma:

Finché dura, l'amore è in bilico sull'orlo della sconfitta. Man mano che avanza dissolve il proprio passato; non si lascia alle spalle trincee fortificate in cui poter-

si ritrarre e cercare rifugio in caso di guai. E non sa cosa lo attende e cosa può serbargli il futuro. Non acquisterà mai fiducia sufficiente a disperdere le nubi e debellare l'ansia. L'amore è un prestito ipotecario fatto su un futuro incerto e imperscrutabile.

Ciò non toglie che quando ci s'innamori ci si **illuda** che possa essere per sempre, ed è un'illusione condivisa da entrambi i membri della coppia. La relazione di amore in una coppia è uno dei legami principali in cui diamo forma, ma mettiamo anche a rischio, la nostra **fiducia** nel mondo e in noi stessi.

Il legame di coppia può rappresentare, nel modo più puro e acceso, il desiderio di **eternità** e di **sicurezza** di una persona, l'esigenza di superare i limiti e l'indeterminatezza della vita presente, la contingenza delle cose. Perciò il tradimento nella coppia rappresenta il modo esemplare, lo **scetticismo** nei confronti della nostra identità e del mondo esterno.

La precarietà delle relazioni, dei sentimenti e degli eventi che ci hanno condotto dove siamo. Al di là di chi è il traditore e di chi è il tradito il tradimento coinvolge la relazione in sé, vale a dire il Noi, oltre all'Io ed il Tu. Quindi entrambi i partner, seppur con modalità diverse, sono coinvolti nella genesi della situazione extraconiugale. L'esistenza di quest'ultima è segno di un malessere della coppia, di un malessere del Noi.

Il significato originario della parola tradimento viene dal latino **tradere**, equivalente in italiano a consegnare, inteso nel significato di consegnare ai nemici. E infatti, il tradimento consegna la parte del noi che l'altro ha investito nella relazione, ad un'altra persona. Il noi privato della presenza dell'altro, è come se di colpo si disintegrasse lasciando soli l'Io e il Tu.

L'esperienza del tradimento tende ad attraversare quattro fasi diverse: quella iniziale e finale, variabili a seconda delle situazioni, e le due intermedie comuni a ogni esperienza di tradimento. Le varie fasi non sono da intendersi nettamente separate fra esse, ma spesso si sovrappongono. La loro successione temporale rimane quella che di seguito descriverò.

La **prima fase** è quella della genesi del tradimento: come questo matura, le possibili cause, i segnali anticipatori. Per quanto riguarda le possibili cause rimando all'articolo collegato. In questa sede accenno ai segnali anticipatori, che sono sempre presenti. Generalmente ci sono delle differenze tra uomini e donne nello svolgersi della relazione extraconiugale.

Le donne legano il tradimento a un coinvolgimento emotivo e amoroso, a un'insoddisfazione nel matrimonio e hanno più difficoltà a viverlo clandestinamente, anche se tendono a **nasconderselo** meglio. Gli uomini al contrario, lo legano di più al **piacere** sessuale e non iniziano una relazione extraconiugale per motivi d'insoddisfazione rispetto al coniuge, non hanno grandi difficoltà a viverla clandestinamente, anzi ciò aumenta il piacere della relazione, anche se sono meno accorti nel nascondere. Il tradimento segue un percorso di sviluppo, passa da una fase in cui ci sono nella coppia **problemi** non discussi o non risolti e i coniugi si sentono in rotta, a quella in cui si sviluppa il vero

tradimento, la situazione in cui il coniuge insoddisfatto scivola nella relazione extracongiugale. In questo stadio l'infedele nega e l'altro cerca di ignorare i segni della relazione.

Altro passo importante è la rivelazione, che rappresenta il momento più drammatico, perché rappresenta uno spartiacque fra un prima e dopo nella storia della coppia e del matrimonio. La rivelazione porta alla crisi del matrimonio, il coniuge è ossessionato dal problema, a questo punto critico è presa la decisione della rottura o di tentare attraverso il perdono una riconciliazione.

All'inizio del tradimento c'è una sorta di **regressione** adolescenziale. Lo schema sentimentale ricorda appunto quell'età caratterizzata da amori fortemente passionali accompagnati da un turbinio d'emozioni. Ma a differenza di quegli amori, questa volta ci saranno **conseguenze** per lo più imprevedibili, ma ci si sorvola su quest'ultime, si preferisce non vedere. Il tradimento mantiene sempre la relazione **tre metri sopra il cielo** perché non presenta i **litigi**, la quotidianità, le preoccupazioni tipiche del matrimonio.

Anche, se col tempo, può divenire fonte di forte ansia per conciliare tempi e luoghi da dedicare a due relazioni diverse. La durata del tradimento è indefinita, da pochi giorni a diversi anni. Ma quanto dura a lungo o termina il matrimonio o la relazione diventa quasi un matrimonio **parallelo**. Per quanto riguarda la scoperta del tradimento, a volte avviene per confessione, talvolta gli amici lo dicono al coniuge, più spesso il coniuge trova un indizio, come un sms, uno scontrino o altro tale da destare fondati sospetti.

Se un tradimento viene **perdonato**, spesso si tratta di un perdono incompiuto, vale a dire si crede di aver perdonato ma invece la **ferita** è ancora ben viva. In questi casi si perdona soprattutto per la paura della perdita dell'altro, anche se ha tradito. Ma il tradimento finisce per rappresentare uno **spartiacque** fra un prima ed un dopo della coppia.

Ci si accorge che l'eventuale crisi è peggiorata, che non c'è più la stessa intimità, che non si può ritornare al prima colpo di spugna del perdono. Anche il perdono di un tradimento richiede una sua **elaborazione**, come un lutto.

Una testimonianza

Non ha importanza quanti anni ho, voglio solo dare la mia personale testimonianza sul tema del tradimento. Ho tradito un marito "perfetto". Ho vissuto il mio tradimento come un "forte" sentimento. Ho conosciuto l'altro senza cercarlo e senza volerlo, e non importa neanche come e dove. L'ho conosciuto, semplicemente, per caso, per una serie di circostanze fortuite, e sono caduta nel suo abbraccio.

*Ma quello non è un abbraccio che ti ospita e ti desidera, non lo hai cercato e non ti ha cercato, semplicemente ci cadi dentro e non vuoi vedere. Non vuoi vedere perché il tuo cuore non deve vedere quello che piace al tuo corpo. Perché a volte è bello lasciare il possesso della volontà solo al tuo corpo, spegnere il cuore, gioire di sensazioni fisiche, vibrare di pienezza e di appagamento fisico, perdersi e liberarsi, gridare al tuo corpo che ti fa stare bene. Poi, **passato** quel momento, ritorni a vedere e non ti ritrovi, ricordi quel che c'è stato, ma non essendo collegato al cuore ti manca il senso di quello che è*

stato e vuoi solo andare via. Saluti e vai via. E non rimane segno, perché sai che la tua felicità passa da altre braccia. Quando invece il tradimento è un forte sentimento che colpisce il cuore, ne diventi **schiaiva**.

Quando dell'altro rimane il segno, i suoi occhi, i suoi lineamenti, i suoi movimenti, la sua voce non ti liberi più di tutto questo. Puoi scollegare il corpo dal cuore, il tuo corpo può continuare come un burattino a rimanere lì, obbligato dagli impegni presi, ma il cuore vola di là. La forza del sentimento fa sì che vicini o lontani, presenti o assenti, il filo del legame sia sempre ben teso e vibri continuamente. Desideri l'altro, respiri l'altro, vivi l'altro e perdi la **pace**. E in casa ti senti sola. Senti d'impazzire. Vorresti non aver mai conosciuto l'**altro**.

Commento

A volte si tradisce col corpo, a volte con la mente. Io ho tradito con la mente eppure non mi sento meno colpevole. Ho **tradito** la fiducia di una persona che aveva stima di me, che mi vuol bene anche se tra noi non c'è un rapporto stabilito e certificato. Eppure fa male, tanto, più che all'altro che si è sentito tradito. Ho tradito le sue parole, la sua confidenza. Il rapporto di amicizia e amore che era germogliato. Ho sopravvalutato me stessa e gli altri. Sono stata tradita nella mia vita, ma non mi è mai capitato di tradire. Forse perché mi sentivo al di sopra di questo.

A volte tradire serve, serve per ritornare sulla terra, per capire che si è soltanto degli esseri umani che possono sbagliare. Ti senti senza certezze quando tradisci, perché è soprattutto tradire ciò in cui credi. Eppure è un bene anche questo, è un bene perché ridimensiona te stesso e il tuo rapporto con gli altri esseri umani. Nessuno può dire di non poter tradire, tutti, in circostanze diverse possiamo essere tentati di tradire ciò in cui crediamo. La vera sfida è andare oltre.

È perdonare il passo falso che coscientemente o inconsciamente abbiamo fatto, così come dovremmo fare quando ci capita di subirlo un tradimento, imparare a vedere la luce e l'oscurità che ci appartiene, senza giudicare. Senza ergersi a giudici inflessibili di noi stessi o degli altri. Forse sia te che io non siamo vittime del caso, delle circostanze, siamo vittime di noi stesse e della paura di voler bene davvero con la responsabilità che questo comporta. Io ci sto provando a perdonarmi, sto provando a prendermi il tempo e a perdonare il tradimento di riflesso che l'altro ha messo in moto. Dovremmo provare a chiederci che cosa ci manca.

Dici che tuo marito non meritava il tuo tradimento, forse nessuno merita di essere tradito, ma se accade qualcosa è mancato. Magari è qualcosa che per altri non avrebbe la stessa importanza, ma ognuno deve vedersela con se stesso, con ciò che manca a sé stesso. Usa quest'esperienza per cercare insieme al tuo compagno di ritrovare insieme le emozioni di un tempo e vai a cercare i motivi che ti hanno spinto. Io i miei li ho compresi: ero così spaventata, che, finalmente l'amicizia stava prendendo i binari di un vero amore, che l'ho messa a repentaglio, come se dovessi metterla alla prova o come se volessi provare a me stessa che l'amore non esiste. Che nessuno è in grado di amarmi senza farmi del male.

Aforismi e citazioni in libertà

- Ah, è un inferno essere amati da chi non ama né la felicità, né la vita, né se stesso, ma soltanto te. (Elsa Morante)
- Ama e fa' ciò che vuoi. (Agostino d'Ippona)
- Amare, non è prendere un altro per completarsi, bensì offrirsi a un altro per completarlo. (Michel Quoist)
- Amore non è guardarci l'un l'altro, ma guardare insieme nella stessa direzione. (Antoine de Saint-Exupéry)
- Amore significa non dover dire mai mi dispiace. (Erich Segal)
- C'è sempre un grano di pazzia nell'amore, così come c'è sempre un grano di logica nella follia. Ciò che si fa per amore è sempre al di là del bene e del male. (Friedrich Nietzsche)
- Coloro che amano dovrebbero stare spesso silenziosi. (Charles Morgan)
- Coloro che amano, non solamente scusano i vizi nelle cose amate, ma li chiamano virtù. (Benedetto Varchi)
- Dicono che l'amore sia cieco. Io credo che l'amore, quello vero, abbia una vista superiore. (John Powell)