

Le fasi dell'Amore



Per alcuni innamorarsi è questione di un momento, per altri invece è un processo più lento, graduale.

Spesso capita di intrattenere un'amicizia per mesi, se non addirittura anni e poi un bel giorno ci si rende conto all'improvviso di essere innamorati di una persona, che vediamo con occhi diversi, che è diventata speciale.

Ma perché ci si sente così bene quando si è innamorati? L'innamoramento è accompagnato da tutta una serie di intense e travolgenti sensazioni ed emozioni, particolarmente all'inizio di un rapporto amoroso. In genere si attraversano tre fasi: l'attrazione iniziale, l'infatuazione e il legame affettivo.

L'attrazione fisica

L'attrazione iniziale rappresenta la prima fase di un rapporto d'amore e nella maggior parte dei casi è puramente fisica. Sia gli uomini sia le donne si sentono attratti gli uni dagli altri per fattori estremamente variabili. Tra i fattori principali che scatenano l'attrazione fisica c'è la sensazione di individuare nell'altro qualcosa di "familiare", di ben noto, che ci mette a nostro agio, che ci riporta all'infanzia, ci dà piacere e ci fa dire "sto molto bene con lui" "lei mi fa sentire bene con me stesso" "tira fuori il meglio di me", etc.

Gli studi condotti hanno documentato che quando sperimentiamo un'emozione di questo genere, l'**amigdala**, una parte del cervello costituita da due piccole sezioni a forma di noce, stimola una secrezione ormonale. Tale esperienza viene poi memorizzata nella neocorteccia, una parte del cervello che funge da superarchivio, associando l'emozione alla secrezione ormonale correlata. E' possibile che ogni volta che riscontriamo qualcosa di familiare in qualcuno, riemergano le stesse emozioni e risposte ormonali che ci riportano alle prime esperienze avvenute prevalentemente in ambito familiare.

E l'attrazione degli opposti, allora? Non tutti desiderano, nel proprio inconscio, rivivere le esperienze infantili. A volte si ricerca ciò che si è desiderato e non si è potuto avere: nascono così interessi nei confronti di persone apparentemente inadatte, che attraggono proprio perché appaiono molto diverse da noi. Per esempio, possono avere sviluppato aspetti caratteriali differenti dai nostri o di cui sentiamo la mancanza. Legarsi a queste persone può rappresentare un modo per "acquisire" questi aspetti del carattere, colmando per "sostituzione" questa lacuna.

L'infatuazione

Rappresenta la seconda fase dell'amore e si manifesta con lo slancio emotivo, passionale, favorito dagli ormoni che inondano il corpo (ferormoni, adrenalina e dopamina, feniletilamina, ossitocina e altri). La coppia ricerca l'intimità. Oltre a dare origine a un legame corporeo, un'attività sessuale appagante favorisce l'intimità e il legame affettivo. L'intimità può darsi anche nell'amicizia, tuttavia quella che si crea tra due innamorati tende a essere molto più profonda. L'intimità implica la capacità di "mettersi nella pelle" dell'altro, senza smarrire il senso della propria identità, mantenendo quindi un forte senso della propria individualità. E' un elemento molto importante dell'innamoramento, quello che nel rapporto a lungo termine, quando forse

l'attrazione sessuale non è più così intensa, ci ricorda i primi giorni, la condivisione di momenti insieme, e favorisce il rinsaldarsi del legame affettivo.

Il legame affettivo

E' la terza fase dell'amore e nasce progressivamente con il declino dell'infatuazione. Idealmente, una volta esauriti o ridotti gli effetti di passione euforica iniziale, dovrebbe essersi formato un forte legame affettivo della coppia. L'affetto sostituisce progressivamente lo slancio passionale delle fasi iniziali del rapporto. Non è prepotente come la passione iniziale, ma è una fiamma inesauribile che lega due persone in un impegno costante e gratificante che può durare anche tutta la vita. Dopo la tempesta iniziale, si assaporano nuovi piaceri e nuove emozioni, altrettanto intense, legate alla progettualità, alla serenità, al senso di sicurezza e di appartenenza reciproca, alla consapevolezza di poter contare sulla presenza, la disponibilità e il sostegno del partner, di fronte a qualsiasi difficoltà. C'è la sensazione profonda di essere completati dall'altro, sia a livello fisico sia a livello psicologico.

(a cura di Anna De Angelis <http://www.buonerelazioni.it/>)