



**1° INCONTRO**

# Innamoramento vs Amore





# INNAMORAMENTO VS AMORE

con la Dott.ssa Lara Zucchini

## INDICE

<u>INTRODUZIONE</u>	3
<u>INIZIAMO</u>	4
<u>NELL' INNAMORAMENTO</u>	5
<u>NELL' AMORE</u>	9
<u>DIFFERENZA TRA INNAMORAMENTO E AMORE</u>	13
<u>LE 6 PIANTINE</u>	14
<u>ESERCIZIO PER LA COMMUNITY</u> ❤️	15
<u>DOMANDE E RISPOSTE</u>	18
<u>CONCLUSIONE</u>	20



| Clicca **sul capitolo che ti interessa** per arrivarci direttamente |



## INTRODUZIONE

— **L'Amore** è una forza primordiale, una componente essenziale della nostra esistenza. Ma perché è così centrale? Perché, da un lato, l'Amore ci nutre e ci fa sentire appagati, mentre dall'altro ha il potere di trasformarci profondamente, portandoci alle vette dell'estasi o trascinandoci nel baratro della sofferenza. **È un istinto radicato nel nostro essere, tanto che le regioni cerebrali deputate all'amore sono contigue a quelle che governano i nostri bisogni più fondamentali: mangiare, bere, dormire.**

L'Amore, infatti, non si limita alla sfera romantica, ma permea ogni aspetto delle nostre vite, spingendoci a procreare non solo fisicamente, ma anche a generare idee, progetti e creatività.

È cruciale comprendere che l'Amore abbraccia un ampio spettro di relazioni, non solo quelle romantiche o sessuali. Noi, esseri sociali, siamo destinati a connetterci e ad amare gli altri, poiché le relazioni hanno un impatto profondo sulla nostra felicità e sul nostro benessere. **Le teorie del benessere confermano che le relazioni significative sono fondamentali per aumentare i nostri livelli di felicità,** ma vanno oltre, poiché ci offrono una stabilità emotiva duratura, un faro costante nel mare delle emozioni mutevoli. Le relazioni sane e di valore ci permettono di trovare il nostro centro, di rimanere saldi anche quando tutto intorno sembra vacillare.

Quindi, ci poniamo la domanda: cosa facciamo quotidianamente per investire consapevolmente nelle nostre relazioni? È su questa riflessione che si basa il percorso, un viaggio alla scoperta dell'Amore in tutte le sue forme e sfaccettature.

L'Amore è un intricato labirinto di emozioni e connessioni, un'esperienza che affrontiamo ogni giorno, spesso senza rendersi conto delle complesse dinamiche che



lo compongono. È fondamentale prendere coscienza di ciò che l'Amore implica, non solo nel dare, ma anche nel ricevere. Troppo spesso, nella mia pratica terapeutica e nel mondo aziendale, mi incontro con individui che definirei "*donatori seriali*", persone intrappolate nella costante necessità di dare senza sapere come ricevere. D'altra parte, ci sono coloro che lottano nel lasciarsi amare, temendo la vulnerabilità che l'Amore richiede. Vorrei fornirti gli strumenti per affrontare questa sfida e comprendere appieno la natura dell'Amore.

Prima di tutto, dobbiamo comprendere che conoscere è il primo passo verso la consapevolezza. Quando acquisiamo conoscenza, possiamo finalmente vedere chiaramente, e così inizia il processo di consapevolezza. Uno degli aspetti cruciali che esploreremo è la differenza tra Amore e Innamoramento. È comune confondere queste due fasi, ma è importante riconoscere che l'innamoramento è solo il primo capitolo di una storia più grande.

L'innamoramento è guidato da impulsi biochimici nel nostro cervello, un mix di endorfine e dopamina che ci spingono verso l'oggetto del nostro desiderio. Questo stato di eccitazione è transitorio e non necessariamente indicativo di amore duraturo. In realtà, l'Amore vero va ben oltre l'innamoramento, è un legame profondo che si sviluppa nel tempo, caratterizzato da fiducia, rispetto e impegno reciproco.

Approfondiremo anche il processo di scelta del partner, spesso influenzato da una combinazione di fattori chimici e psicologici. È essenziale integrare la nostra comprensione della biochimica dell'amore con la nostra esperienza spirituale, poiché entrambi gli aspetti giocano un ruolo significativo nelle nostre relazioni. L'obiettivo è integrare la scienza e la spiritualità, per vedere l'Amore in tutta la sua complessità e bellezza.

Infine, esploreremo il concetto di dare e ricevere nell'ambito delle relazioni. L'Amore autentico è un atto di dare e ricevere reciprocamente, un flusso continuo di energia che nutre entrambi i partner. Se non impariamo a ricevere con gratitudine e accettazione, compromettiamo il nostro stesso benessere e la nostra capacità di amare appieno gli altri.



## INIZIAMO

Sii pronto per un viaggio di profonda riflessione e crescita personale, poiché insieme esploreremo le profondità dell'Amore e della consapevolezza, aprendo le porte a una nuova comprensione di sé e degli altri.

## NELL' INNAMORAMENTO

— Nella mia pratica quotidiana, mi imbatto spesso in persone che si trovano in uno stato di innamoramento acuto, dove le emozioni sembrano travolgere ogni altro pensiero razionale. È sorprendente osservare come alcuni individui, anche in età più matura e con esperienze relazionali alle spalle, si lascino trascinare da questo vortice di emozioni. Recentemente, durante una sessione di consulenza, una donna di 40 anni mi ha confidato che se il suo partner le chiedesse di avere un figlio, accetterebbe immediatamente, nonostante si conoscessero appena da due settimane. Questo episodio mi ha fatto riflettere su **quanto l'innamoramento possa distorcere la nostra percezione della realtà e influenzare le nostre decisioni più importanti.**

D'altra parte, ci sono anche persone che si trovano in situazioni relazionali complesse e tumultuose, segnate da dipendenza affettiva e dinamiche di personalità difficili. Mi viene in mente una ragazza che, nonostante fosse coinvolta in una relazione instabile e disfunzionale, si sentiva profondamente turbata dalla mancanza di emozioni intense nei confronti del suo partner. Questa contraddizione interna la portava a vivere uno stato di costante tensione e confusione emotiva.

Questi esempi evidenziano quanto sia importante approfondire la **differenza tra l'innamoramento e l'amore vero e proprio.** L'innamoramento, con la sua carica di emozioni intense e irrazionali, può portare le persone a compiere scelte impulsive e



spesso poco ponderate. D'altra parte, l'amore vero è un sentimento più profondo e duraturo, basato su fiducia, rispetto e comprensione reciproca. È **fondamentale imparare a riconoscere la differenza tra queste due fasi** e ad approcciare le relazioni con una maggiore consapevolezza e equilibrio emotivo.

Attenzione, perché nel fervore dell'innamoramento accade qualcosa di interessante. Non solo la **dopamina** entra in azione; questa sostanza, che provoca sensazioni euforiche, è la stessa che ci fa sentire eccitati durante un viaggio o mentre ascoltiamo una musica che ci piace particolarmente. Sorprendentemente, la dopamina ha effetti simili a quelli della cocaina sul nostro corpo, spingendoci ad avvicinarci all'oggetto del nostro desiderio senza alcun senso di disgusto. È proprio questo meccanismo che ci permette di avvicinarci all'altro e di intraprendere il percorso della procreazione insieme.

Tuttavia, **durante la fase dell'innamoramento**, è importante tenere a mente che non c'è spazio per l'amore vero e proprio. **Le nostre capacità di giudizio**, specialmente quelle che ci consentono di valutare razionalmente l'altro, **sembrano temporaneamente sopite**.

È come se avessimo delle fette di salame sugli occhi: non riusciamo a vedere l'altro per ciò che è veramente, ma piuttosto lo idealizziamo secondo i nostri desideri e le nostre fantasie. Questo avviene perché alcune aree del nostro cervello deputate al giudizio, come l'area tegmentale ventrale, sembrano addormentate durante questa fase. È solo dopo diversi mesi, talvolta anche un anno o più, che queste aree si risvegliano e ci permettono di vedere l'altro in modo più lucido e realistico. Ma su cosa accade dopo questo risveglio, preferisco lasciare un po' di suspense...

Prima di proseguire, vorrei aggiungere un ulteriore punto. Quando cominciamo a vedere veramente l'altro, stiamo facendo un passo avanti. Questo è solo l'inizio della relazione e della scelta amorosa. **Come scegliamo l'altra persona?** Spesso ci basiamo su caratteristiche ideali che l'altro sembra possedere, ma anche su eventuali difetti che ci vengono in mente. Provate a ricordare l'ultima volta che vi siete innamorati intensamente. Vi siete mai resi conto che, in realtà, le caratteristiche fantastiche che attribuite all'altro sono in larga parte il frutto della vostra immaginazione? Questo perché **quando ci avviciniamo a qualcuno, lo facciamo principalmente per**



soddisfare i nostri bisogni personali e perché c'è una sorta di "incastro" che avviene tra noi e l'altro.

Tuttavia, dobbiamo fare attenzione: quando non siamo consapevoli di queste dinamiche, possiamo lasciarci trascinare dai nostri bisogni e dalle nostre paure, senza renderci conto di cosa stiamo facendo. Questo succede spesso quando ci lasciamo influenzare dalle emozioni e dai **desideri dettati dai nostri neurotrasmettitori, che non sempre corrispondono al nostro benessere a lungo termine.**

Vorrei fare un'appunto soprattutto per le donne che stanno ascoltando. È possibile che abbiate sperimentato questo tipo di situazioni, specialmente durante i periodi fertili. È un dato di fatto che le donne siano fertili solo per alcuni giorni al mese, mentre gli uomini lo sono tutti i giorni. Questo fenomeno può influenzare la percezione e l'interazione con il sesso opposto. Parlo semplicemente di uomo e donna per comodità espositiva, ma naturalmente le dinamiche possono applicarsi anche ad altre configurazioni di coppia. Ognuno, alla fine, si identifica nella propria esperienza.

Hai mai provato quella sensazione? Forse hai visto un uomo, magari proprio in quei giorni "giusti", e hai pensato: "Wow, che bello sarebbe se accadesse qualcosa con lui." È un'esperienza che capita forse tre o quattro volte nella vita, ma posso assicurarti che quella sensazione, quella sorta di "scossa chimica" che sentiamo, non ha nulla a che fare con la nostra mente razionale. È qualcosa di profondamente viscerale.

Questa **reazione istintiva** avviene perché percepiamo in quella persona la capacità di fornire stabilità per la **procreazione**. Spesso gli uomini, magari un po' robusti, con una muscolatura definita o un profumo particolarmente accattivante, rilasciano una serie di **ormoni** che attivano in noi un senso di attrazione irresistibile. Ma attenzione, perché la maggior parte delle volte, sia uomini che donne, reagiscono in modo simile a questa "scossa chimica". È quanto emerge dalle ricerche scientifiche più recenti, che ho avuto il piacere di studiare approfonditamente. Quindi, tutto ciò che ti sto dicendo è supportato da solide evidenze scientifiche.

Dovreste essere consapevoli del fatto che tendiamo ad essere più attratti dalle persone che mostrano alti livelli di psicopatia. Questo potrebbe sembrare



sorprendente, ma è una verità interessante che merita attenzione. Potreste aver notato che i rapporti più problematici, quelli che hanno causato i crash emotivi più devastanti, spesso non sono durati a lungo o hanno persino rovinato la vostra vita. Le donne, in particolare, tendono ad essere attratte da uomini con una personalità un po' più marcata, mentre gli uomini sembrano essere attratti da donne con caratteristiche borderline.

La verità è che spesso non finiamo con le persone che ci provocano quei turbamenti intensi, perché, incredibilmente, la psicopatia esercita un certo fascino su di noi. Tuttavia, è importante chiarire immediatamente che quando parliamo di psicopatia, ci riferiamo a individui che sono abili nel manipolare le nostre emozioni per ragioni molto personali. Ma perché ci lasciamo coinvolgere da queste persone? Semplicemente perché appaiono stabili, almeno all'inizio. Approfondiremo questo argomento in una delle lezioni successive, ma per ora è sufficiente capire che ciò che ci attrae all'inizio di una relazione potrebbe non essere ciò che realmente ci fa bene.

👉 **È importante mantenere un certo grado di vigilanza nelle fasi iniziali di una relazione**, poiché le nostre inclinazioni emotive potrebbero non necessariamente allinearsi con ciò che è meglio per noi a lungo termine.

Ritengo che i nostri istinti innati e automatici, a volte, ci spingano a essere protettivi, ma

**è la nostra consapevolezza che ci permette di evolvere in modo utile per la nostra vita e per il benessere della collettività**

Ogni volta che sperimento intense esplosioni emotive, magari accompagnate da un'elevata attivazione dopaminergica o da un battito cardiaco accelerato, comprendo che non si tratta necessariamente di amore, bensì di una particolare attivazione emotiva.



Queste reazioni non mi dicono "Lara, stai amando", ma piuttosto "Lara, sei particolarmente attivata; potresti essere in uno stato di amore, ma potrebbe anche non essere così". È importante comprendere che nelle relazioni a lungo termine, l'innamoramento tende gradualmente a diminuire.

Alcune relazioni non passano mai completamente dalla fase di innamoramento all'amore vero e proprio. Dopo un certo periodo di tempo, l'ossessione e il tumulto emotivo iniziale tendono a placarsi, ma questo non significa necessariamente che l'amore sia finito. **In alcune relazioni, specialmente quelle con una base più solida e duratura, potremmo continuare a provare una sorta di "innamoramento perpetuo",** dove la chimica emotiva continua a esistere in modo persistente nel tempo.

## NELL' AMORE

**Nell'amore, accade qualcosa di profondamente rilassante e distensivo. L'ormone che entra in gioco è la ossitocina, noto anche come "ormone dell'amore".**

Questo ormone non solo è fondamentale durante il parto e l'allattamento, ma favorisce anche la formazione di legami di attaccamento. È importante notare che, mentre siamo innamorati, non produciamo ossitocina, ma siamo piuttosto immersi in una miscela di dopamina ed endorfine, che non conducono necessariamente alla creazione di legami di attaccamento profondi.

I legami di attaccamento sono quelli che stabilizzano le relazioni, come quelli che abbiamo con la nostra famiglia, i nostri genitori e le figure significative che ci hanno cresciuto. Tuttavia, non tutti coloro con cui ci innamoriamo possono diventare parte di questi legami così significativi. **È essenziale comprendere che il processo di scelta dell'altro è innato, ma ciò non significa che debba avvenire senza consapevolezza.**



**Essere consapevoli** significa conoscere se stessi e capire cosa ci rende veramente felici e soddisfatti in una relazione. Significa avvicinarsi alle emozioni con apertura e sincerità, ma anche con una comprensione chiara di ciò che è salutare per la nostra vita. In sostanza, essere consapevoli ci permette di stabilire relazioni più autentiche e soddisfacenti, basate su un vero connubio tra emozione e razionalità.

Vi descrivo tutte queste attivazioni dal punto di vista corporeo e cerebrale affinché possiate riconoscerle e comprendere meglio voi stessi. Come donna, mi trovo spesso a sperimentare queste sensazioni, nonostante sia una psicoterapeuta e lavori su me stessa da molti anni. **La differenza sta nel modo in cui gestisco queste emozioni: pur sentendole tutte, posso usarle in modo diverso.**

Per esempio, una sera mi sono accorta di aver sognato un ragazzo realmente esistente, molto attraente. Se non fossi stata consapevole, avrei potuto essere tentata di scrivere immediatamente a lui, agendo sull'impulso emotivo del momento. Tuttavia, grazie alla mia consapevolezza, ho fatto qualcosa di molto diverso.

Ho analizzato la situazione e mi sono chiesta perché stavo provando quelle emozioni. Ho capito che il mio subconscio stava cercando di proteggermi da qualcosa che non avevo risolto con il mio compagno. **Quel ragazzo nel sogno rappresentava qualcosa di diverso, ma era solo un riflesso delle mie preoccupazioni interne.**

Invece di agire sull'impulso, ho lasciato che la consapevolezza mi guidasse. Ho continuato la mia giornata, lasciando che quelle emozioni lavorassero dentro di me. Dopo un giorno e mezzo, ho avuto un momento di chiarezza: capivo finalmente perché avevo avuto quel sogno. Era la mia mente che cercava di dirmi qualcosa, non il mio cuore che batteva per quel ragazzo.



La consapevolezza mi ha permesso di affrontare le mie emozioni in modo più maturo e razionale, evitando di agire impulsivamente e focalizzandomi invece sulla risoluzione delle questioni importanti nella mia relazione.

**Essere consapevoli dei nostri processi ci consente di fare scelte ponderate e lungimiranti per la nostra vita.** Quando parlo dei nostri picchi ormonali, riconoscerli è cruciale per non permettere loro di dominare la nostra razionalità. Questi picchi possono fornire informazioni preziose, ma non dovremmo lasciare che ci controllino.

Mi preoccupano le persone che si innamorano follemente perché spesso perdono la capacità di pensare razionalmente. Come quella persona che vorrebbe avere un figlio dopo appena due settimane di conoscenza. Quando assisto a queste infatuazioni intense, **suggerisco sempre di non prendere decisioni importanti prima di un anno e mezzo.**

Dopo questo periodo, subentrano dinamiche più mature, incluse quelle di odio. Potrebbe sembrare paradossale, ma anche l'odio fa parte dell'amore. Le dinamiche di odio ci permettono di valutare se una relazione ha senso per noi nel lungo termine.

Quando decidiamo di impegnarci con qualcuno a lungo termine, l'altro diventa parte integrante della nostra famiglia. La scelta di restare con loro non è basata solo sui picchi emotivi, ma su una decisione consapevole di affrontare insieme sia i momenti felici che quelli difficili. Le promesse tradizionali come "nella gioia e nel dolore" riflettono questa realtà complessa dell'amore, che va oltre le semplici emozioni.

Esiste una differenza sostanziale tra l'innamoramento e l'amore. **L'innamoramento è una scelta che richiede un impegno gigantesco, mentre l'amore, una volta raggiunto, diventa spontaneo e automatico.** Le persone spesso restano disorientate quando devono affrontare l'amore perché richiede uno sforzo e un impegno continuo, cosa a cui molte persone nella società odierna non sono abituate.

Questo atteggiamento di lasciar perdere è evidente soprattutto nelle giovani coppie, ma si ripete anche in persone più mature che affrontano difficoltà nella relazione e decidono di abbandonare anziché affrontare le sfide.



Ho notato variazioni nei diversi stadi della vita riguardo all'amore. **Nei giovani più inesperti**, spesso vedo confusione tra amore e innamoramento, e si ritrovano in relazioni senza senso. **Negli adulti dai 30 ai 35 anni**, vedo persone intrappolate in relazioni tossiche, spinte dal bisogno biologico e dalla paura di rimanere sole.

Inoltre, ho osservato che più avanti nella vita, **intorno ai 49-50 anni**, si verificano delle crisi, come una sorta di mezza età emotiva. A questo punto, la mente inizia a cercare stimoli altrove, poiché all'interno della relazione si è raggiunta una sorta di saturazione delle mete amorose. Questo porta molte persone ad andare alla ricerca di emozioni nuove e stimolanti altrove.

Ogni volta che avvertite queste sensazioni, pensieri del tipo "sto percependo qualcosa che non provavo da tempo", è una reazione umana normale. Tuttavia, è importante fare attenzione a come etichettate questi sentimenti, poiché l'interpretazione che diamo alle nostre sensazioni può avere un impatto significativo sulla nostra vita e sul nostro benessere emotivo.

Ho incontrato numerosi uomini nel mio studio che, a un certo punto, hanno espresso di non sentirsi più apprezzati. Questo senso di mancanza di apprezzamento e riconoscimento è una questione comune, e molte persone finiscono per ribaltare completamente la propria vita cercando qualcuno che possa colmare questo vuoto emotivo. Tuttavia, l'amore va oltre questo.

**L'amore** richiede impegno e lavoro costante. Non è semplicemente una serie di emozioni e attivazioni che ci spingono a restare con una persona senza sforzo. L'amore ci chiede di essere presenti per l'altra persona e per noi stessi ogni giorno.



Forse sembra una metafora scomoda, ma spesso ci viene venduta l'idea romantica che l'amore sia un sentimento innato, che possiamo amare in modo automatico e costante senza fare nulla. Questa concezione non ha fondamento nella realtà.

Bisogna lavorare costantemente per nutrire e coltivare l'amore nelle relazioni. Questo concetto può applicarsi ai nostri figli, ai nostri genitori, e persino a persone che conosciamo e che rimangono nella nostra vita nonostante le sfide. È una dimostrazione di affetto il dire "ti voglio bene nonostante", ma per mantenere viva questa connessione, è necessario agire costantemente.

Qui sta la differenza sostanziale con il concetto di innamoramento.

## DIFFERENZA TRA INNAMORAMENTO E AMORE

**Nell'innamoramento non è richiesto alcuno sforzo attivo.** Tuttavia, non possiamo considerarlo amore, poiché l'innamoramento è progettato solo per la fase iniziale di avvicinamento. Fortunatamente, altrimenti saremmo condannati a rimanere focalizzati esclusivamente su quella relazione per tutta la vita. Questo comporterebbe un impoverimento dell'esperienza umana, poiché tutti sarebbero costantemente rivolti nella stessa direzione.

Le persone che si rivolgono a me e **si trovano intrappolate in relazioni caratterizzate dall'innamoramento prolungato**, spesso durature per tutta la vita, possono trovarsi in dinamiche di co-dipendenza o in relazioni tossiche. Questo perché l'innamoramento, quando presente, tende a offuscare ogni altro aspetto della vita e della personalità.

Ricordo i giorni della mia giovinezza, quando avevo appena 18 anni e ero innamorata. In quel momento, non avrei voluto tornare a casa la sera; volevo trascorrere ogni istante con la persona amata, trascurando gli studi e tutto il resto. Ovviamente, ora capisco che questo comportamento non è sano.



**In un amore sano**, le nostre energie non sono costantemente dirette verso l'altro. Grazie alla presenza della persona amata, ci sentiamo stabili e sicuri, permettendoci di dedicarci ad altre aree della nostra vita. Questo tipo di amore ci consente di crescere e prosperare in tutti gli aspetti della nostra esistenza, rendendolo un sentimento veramente meraviglioso.

## LE 6 PIANTINE

Per mantenere un equilibrio stabile in tutte le aree della mia vita, devo dedicare attenzione e nutrimento ad ognuna di esse. Immagino le varie sfere della mia vita come vasi concentrici, tutti connessi tra loro come tubicini attraverso cui scorre l'acqua. Ogni vaso rappresenta un aspetto importante: la famiglia, le amicizie, la salute, il lavoro, il tempo libero e altro ancora. Personalmente, suddivido la mia vita in sei di queste "piantine", ognuna delle quali contiene aspetti specifici come la salute, le relazioni familiari, gli affetti amorosi e sociali, il lavoro e così via.

Ogni "piantina" richiede nutrimento affinché possa crescere e fiorire. Ci sono momenti in cui alcune di queste aree richiedono più attenzione rispetto ad altre, a seconda delle circostanze della vita.

Tuttavia, è importante ricordare che se mi concentro eccessivamente su una sola area, le altre potrebbero soffrire di aridità. Il nostro benessere dipende dal mantenere un equilibrio soddisfacente in tutte le sfere della vita, garantendo a ciascuna almeno la giusta quantità di nutrimento e attenzione necessaria per prosperare.



## ESERCIZIO PER LA COMMUNITY ♥

Spesso propongo un esercizio che consiste nel valutare le varie aree della propria vita da uno a dieci, in base a quanto ci si sente soddisfatti. Se mi do un punteggio basso, come un cinque, significa che non sto prestando abbastanza attenzione a quella specifica area e che potrei fare qualcosa di diverso per migliorarla. \*Queste aree includono la famiglia, le relazioni (che possono essere suddivise in relazioni sociali e relazioni amorose), il lavoro, la salute e il tempo libero. Puoi anche aggiungerne altre a seconda di quanto siano rilevanti per te, ma in generale queste sono le principali.

Quando siamo innamorati, tendiamo a concentrare tutte le nostre energie sull'amore, trascurando le altre sfere della nostra vita. Questo non è sostenibile a lungo termine. Tuttavia, durante una relazione amorosa sana, siamo in grado di prestare attenzione sia all'amore che alle altre "piantine" della nostra vita.

È importante non trascurare l'area dell'amore anche quando non siamo più nel fervore dell'innamoramento. Dopo aver costruito le fondamenta della relazione, dobbiamo continuare a nutrire e **coltivare l'amore** affinché possa crescere e prosperare nel tempo.

Le diverse aree della vita non variano da persona a persona; ognuno di noi ha le medesime sfere che compongono la nostra esistenza. \*Queste aree includono la famiglia, le relazioni (che possono essere suddivise in relazioni sociali e relazioni amorose), il lavoro, la salute e il tempo libero. Puoi anche aggiungerne altre a seconda di quanto siano rilevanti per te, ma in generale queste sono le principali.



Quando si tratta di amore, è cruciale mantenere l'attenzione su queste aree. Questo implica saper **comunicare efficacemente**, una competenza che acquisirete durante questo corso. Nessuno ci insegna a farlo se non comprendiamo appieno ciò che accade all'interno delle relazioni e non sappiamo come camminare insieme e costruire insieme.

**La realtà è che molte relazioni giungono al termine intorno al settimo anno. Questa non è una banalità, e ora spiegherò il motivo.**

La cosiddetta "**crisi del settimo anno**" può essere paragonata a situazioni estreme. Immaginate di collocare un neonato in una favela: cosa accadrebbe? Morirebbe. Lo stesso vale per un bambino di due o tre anni, a meno che non sia affidato a qualcuno che possa prendersene cura. Invece, se si mette un bambino di sette anni in una favela, sopravvive. Questo perché, dal punto di vista cerebrale, è strutturato per farlo.

Biologicamente, le coppie sono predisposte a rimanere insieme per circa sette anni, dopodiché tendono a cercare nuove mete. Ecco perché l'amore deve essere costantemente nutrito. **Se non ci diamo obiettivi, istintivamente, potremmo essere spinti altrove.** Tuttavia, questa tendenza potrebbe non essere protettiva e potrebbe essere regressiva.

Noi siamo progettati per avere legami di attaccamento che ci forniscono stabilità e ci proteggono dai rischi. Se saltiamo da una relazione all'altra, perpetuando cicli di innamoramento, potremmo vivere sempre in un'energia frenetica, ma a costo della nostra vita e della nostra salute fisica, poiché ci esporremo costantemente al rischio, senza sapere cosa ci aspetta in ogni nuova relazione.

Le donne, nella natura, hanno una probabilità del 50% di morire durante la gravidanza. Di conseguenza, non è salutare per la mia vita passare continuamente da un innamoramento all'altro, poiché non è protettivo. Ciò che invece offre protezione è la costruzione di legami di attaccamento che possano fornire sostegno nella mia vita.

Quindi, ritengo che sia più utile uscire da questa riflessione oggi, chiedendoci;



- Con cosa stiamo contribuendo alle nostre relazioni.
- Dobbiamo valutare se stiamo dando e se siamo aperti a ricevere.
- Dobbiamo anche riflettere se stiamo cercando stabilità o se stiamo semplicemente cercando qualcosa che ci faccia sentire appagati ed energici, senza impegnarci per il futuro.

Molte volte, quando desideriamo sentirci più amati o amare di più, non consideriamo il fatto che questo richiede impegno. Troppo spesso, **molte persone cercano l'amore, ma in realtà stanno cercando qualcuno che dia valore a loro stesse.**

Perché diventa una sorta di sfida nell'innamoramento: riuscire a vedere persone che sono interessate a me e che riesco a farmi piacere, ma non ha nulla a che vedere con ciò che effettivamente significa amare ed essere amati. È totalmente un'altra cosa, e approfondiremo questo concetto insieme. Credo che prendere profondamente coscienza di ciò che stiamo dando e ciò che ci aspettiamo, e conoscere noi stessi, siano la base di ogni relazione sana.

Prima di tutto, con noi stessi: significa comprendere chi siamo e cosa stiamo cercando di costruire, e se le nostre richieste sono in linea con ciò che effettivamente desideriamo. A volte, le due cose sono disconnesse: desideriamo una cosa, ma chiediamo qualcos'altro. **Moltissime persone, alla fine, non vogliono impegnarsi in una relazione, ma la cercano comunque, e ciò porta inevitabilmente al caos.**

La consapevolezza di fermarci su di noi stessi e di chiederci: cosa veramente vogliamo? è un passo fondamentale nel processo di discernimento.



## DOMANDE E RISPOSTE

- **"E la menopausa?"**

Immagino che tu stia chiedendo in relazione ai periodi di massima fertilità che si verificano solo in quattro giorni del ciclo. In realtà, durante la menopausa, ci sono ancora dei cicli, seppur diversi. Tuttavia, questi cicli mantengono in larga misura le loro caratteristiche. Quello che credo avvenga durante la menopausa è che diventiamo ancor meno predisposte, non tanto all'amore, ma all'accoppiamento. È questo istinto che genera l'attrattiva iniziale, che ci spinge a superare il disgusto e a intraprendere i processi di avvicinamento che scatenano la secrezione degli ormoni responsabili dell'intimità con l'altra persona. L'ossitocina non è strettamente legata al rapporto sessuale, anche se contribuisce alla creazione di legami affettivi. Questo rilascio di ossitocina favorisce un maggiore attaccamento.

- **Ma l'attaccamento in sé può essere considerato una forma di dipendenza?**

Certo, tutti i legami interpersonali comportano una certa dipendenza. Per essere in una relazione, dobbiamo mostrare vulnerabilità all'altro, aprirci e renderci disponibili. Questo processo ci rende inevitabilmente un po' dipendenti dall'altra persona, poiché richiede di entrare in contatto profondo con loro. Tuttavia, non tutte le forme di attaccamento creano una dipendenza nociva. Esiste una dipendenza sana che ci permette di aprirci e mostrare la nostra fragilità all'altro. Al contrario, c'è la dipendenza tossica in cui l'altro viene posto sempre al primo posto, a discapito di noi stessi. In quest'ultimo caso, ci si dimentica di sé e non ci si protegge, anche quando si è svalutati o sviliti. L'attaccamento può quindi generare dipendenza, ma questa dipendenza può essere sana o malsana. Un esempio di dipendenza sana potrebbe essere la relazione con i nostri genitori, in cui siamo dipendenti da loro in modo sano perché abbiamo stabilito un legame profondo. Tuttavia, questa dipendenza può rendere difficile lasciar andare e può complicare il ricevere amore in modo libero ed equilibrato.



- **Puoi approfondire il concetto di disgusto che hai menzionato?**

Quando parlo di disgusto, mi riferisco alla reazione fisica e istintiva che proviamo quando siamo di fronte a uno sconosciuto di cui ci innamoriamo. Immagina cosa accade quando provi disgusto: istintivamente ti copri, ti allontani. Il disgusto, infatti, è un meccanismo innato e fisiologico che ci protegge dalle malattie. È come se il nostro corpo si coprisse per difendersi, per evitare di entrare in contatto con qualcosa che potrebbe contaminarci. Immagina di scambiare saliva o toccare un corpo estraneo, è una sensazione disgustosa proprio perché il nostro istinto ci avverte del potenziale rischio di infezione. Tuttavia, durante l'innamoramento, questo senso di disgusto viene superato, anzi, esacerbato. L'innamoramento richiede di andare al di là di questo disgusto, di superare questa barriera per avvicinarsi alla persona amata. Non ci innamoriamo di qualcuno che conosciamo da anni, ma di uno sconosciuto con cui abbiamo appena avuto un incontro. È un processo che avviene rapidamente, a volte quasi istantaneamente, e può accadere anche tra amici di lunga data. L'innamoramento ci spinge a superare le nostre difese, a condividere le parti più intime di noi stessi con l'altro. Ecco perché spesso consiglio di prendere tempo, di valutare attentamente prima di lasciarsi trasportare dall'innamoramento. Bisogna conoscere veramente l'altro, andare oltre l'emozione del momento, per costruire una relazione solida e duratura.

- **Cosa significa che siamo spesso attratti da individui psicopatici?**

È affascinante esplorare il concetto di attrazione verso individui psicopatici. Vi spiegherò meglio questo fenomeno all'interno delle relazioni di dipendenza tossiche, dove non solo sperimentiamo un'attrazione intensa, ma rimaniamo sorprendentemente intrappolati. Ma perché ciò accade? La risposta risiede nei nostri schemi familiari pregressi, nei quali siamo abituati a determinati modelli di attaccamento. Se l'altra persona ci offre una presenza costante e improvvisamente si allontana, ci sentiamo destabilizzati e reagiamo aggrappandoci ancor più saldamente, soprattutto quando si toccano le nostre vulnerabilità più profonde. Qualcuno potrebbe sottolineare la complessità di questa situazione, soprattutto per coloro che provengono da esperienze familiari disfunzionali. È vero, può essere difficile superare schemi d'amore dannosi che abbiamo interiorizzato nel corso della nostra vita.



Tuttavia, è altrettanto vero che possiamo imparare a innescare dinamiche più sane, a costruire relazioni che ci arricchiscano anziché imprigionarci.

## CONCLUSIONE

L'aspetto meraviglioso dell'amore, dell'innamoramento e dell'attaccamento è che, pur essendo istintivi, possiamo influenzarli consapevolmente.

Conoscere e comprendere noi stessi, utilizzare queste conoscenze come strumento di crescita personale, ci consente di costruire relazioni più soddisfacenti e appaganti. Questo è il cuore di una scuola dell'amore: non solo imparare a amare, ma anche ad utilizzare questa conoscenza per interpretare noi stessi e gli altri, per crescere e arricchire la nostra vita e quella degli altri.

Posso assicurarti che anche coloro che hanno vissuto relazioni disastrose possono imparare a vivere e a ricevere amore in modo sano. È possibile, assolutamente sì.