



CONTATTO FISICO.
Un abbraccio fra partner: la biochimica del cervello spinge a legarci a un'altra persona, per consentire la sopravvivenza della specie.

Astinenza d'amore

La fine di una relazione ci fa soffrire perché il cervello va in crisi. Ma se per tornare a star bene bastasse una pillola?

“Smettila d'impazzire, e quello che vedi perduto, convinciti che è perduto... Ora lei dice di no, e tu devi fare altrettanto anche se sei disperato, non devi inseguirla se fugge, non devi vivere infelice, ma sopportare con fermezza e tenere duro... Addio, ragazza. Chi bacerai? A chi morderai le labbra?” ...

Questi versi, struggenti e contraddittori, sembrano scritti l'altroieri. Invece hanno più di duemila anni: li compose il poeta latino Catullo quando fu abbandonato da Lesbia (in realtà Claudia, una matrona). Segno che, in tutto questo tempo, non abbiamo fatto molti progressi: d'amore si soffre ancora, e non solo in letteratura. Le pagine dei giornali e di Facebook sono piene degli sfoghi e delle ansie di amanti delusi. Un vero esercito: per dare una cifra, in Italia si registrano circa 140mila fra separazioni e divorzi: quasi 400 al giorno (dati Istat, 2012).

Ma perché il mal d'amore causa sofferenze emotive e fisiche, anche compromettendo la salute? Per quale motivo perfino le persone più razionali possono restare intrappolate in uno spazio grigio fatto di pianti a diretto, notti insonni in attesa d'una telefonata che non arriverà mai, appostamenti sotto casa dell'ex partner, perdendo il contatto con la realtà? E soprattutto: potrebbe bastare una pillola per curare queste sofferenze, che nei casi più gravi possono portare inappetenza, insonnia, isolamento, pensieri ossessivi, ovvero gravi forme di depressione?

OSSA ROTTE. Di recente la scienza ha fatto una scoperta che conferma millenni di letteratura: per il nostro cervello, uscire da un rapporto “con le ossa rotte” non è solo una metafora. Essere lasciati, infatti, attiva le stesse aree cerebrali del dolore fisico. L'ha scoperto Ethan Kross, psicologo dell'Università del Michigan, con un esperimento un po' sadico: ha chiesto ad alcuni volontari di guardare le foto di ex partner, chiedendo loro di pensare al momento in cui la loro relazione era finita. Poi ha poggiato una piastra ▶

La separazione attiva gli stessi centri del dolore fisico. Si è provato a curarla con compresse di paracetamolo

calda sui loro avambracci. Scoprendo, con la risonanza magnetica, che il dolore fisico e quello emotivo attivavano le stesse aree cerebrali, ovvero la corteccia cingolata anteriore. Ma perché il nostro cervello considera equivalenti il dolore sociale e quello fisico? Perché anche l'esclusione sociale può essere pericolosa per la nostra sopravvivenza, risponde Naomi Eisenberger, neuroscienziata all'Università della California. Da piccolo, l'uomo ha bisogno dei genitori per ricevere cibo e protezione. E da adulti essere esclusi dal gruppo può essere altrettanto pericoloso, in una società di cacciatori-raccoglitori quali eravamo agli albori della civiltà. Dunque, la rottura dei legami va evitata proprio come i dolori fisici, perché nella nostra memoria ancestrale avvertiamo che mette a repentaglio la vita.

I PREMI DEL CERVELLO. Ma se dolore fisico e cuore spezzato si equivalgono, perché non curare i cuori infranti con un antidolorifico? Nathan Dewart, psicologo all'Università del Kentucky, l'ha fatto usando un comune analgesico, il parace-



AL CENTRO DEI PENSIERI. In arancione, il nucleo caudato: si attiva nell'attrazione sessuale, ed è caratterizzato dalla dopamina, una sostanza che alza il tono dell'umore. È il "premio" per la riproduzione.



BASTA, È FINITA!
Una coppia si separa: il nostro cervello vive questa situazione come una minaccia, perché ci priva di supporto sociale.

Foto: Aki Saurin/Reidance - Focus/Ut

tamolo. Il farmaco è stato dato ad alcune persone che, in un esperimento, erano state affettivamente deluse (escluse da un gioco): chi aveva assunto 2 compresse al giorno di paracetamolo (1.000 mg) soffriva meno (e aveva minore attivazione della corteccia cingolata), rispetto a chi aveva preso un innocuo placebo. Se nei prossimi anni il paracetamolo avrà fra le indicazioni anche le pene d'amore, è però tutto da vedere. Anche perché la biochimica dell'amore è più complessa. L'antropologa Helen Fischer, che ha studiato con la risonanza magnetica i cervelli delle persone innamorate, paragona l'amore romantico alla cocaina: «È una forma di dipendenza: meravigliosa quando va bene, orribile quando va male. L'amore romantico è una delle "sostanze" che crea più dipendenza sulla Terra». E quando l'amore finisce subentra una vera crisi d'astinenza, dovuta – come nelle droghe – alla mancanza di piacevoli sostanze chimiche prodotte dal cervello per premiarci e tenerci legati a un partner. Ciò che chiamiamo amore, infatti, è, secondo alcuni studiosi, il prodotto di 3

sistemi cerebrali: libidico, d'attrazione e d'attaccamento, ciascuno governato da neurotrasmettitori, sostanze che veicolano le informazioni fra i neuroni.

CIBO E SHOPPING. La passione sessuale (sistema libidico) attiva il nucleo caudato, una struttura che usa la dopamina: questa sostanza dà una sensazione di appagamento, alzando il tono dell'umore. È la ricompensa che la natura ha previsto per la riproduzione. «Abbiamo una scarica di dopamina anche quando mangiamo un buon cibo o assumiamo droghe», spiega Marco Tamietto, psicobiologo dell'Università di Torino. Ecco perché una persona lasciata dal partner diventa simile – anche nella chimica del cervello – a un drogato in crisi d'astinenza. Questa struttura spiega anche l'estenuante lotta fra istinto e ragione: chi è stato abbandonato continua ad attivare il nucleo caudato quando vede la foto della persona amata. D'altronde, quando si dipende da qualcosa, non si smette di farlo solo perché manca: i centri della ricompensa sono attivi, in attesa della soddisfazione.

Nello stesso tempo, però, gli amanti delusi attivano la corteccia orbitofrontale, l'area più razionale del cervello: «ci dice che ciò che facciamo è inappropriato», spiega Tamietto. Solo col tempo quest'area riesce a prevalere, nel frattempo si commettono sciocchezze (citofonare di notte all'ex) anche se si sa bene che lo sono. Effetti simili si hanno nel sistema d'attrazione marcato dalla serotonina, quello che focalizza la nostra attenzione su una determinata persona. Se c'è, dà benessere, ma se manca i pensieri diventano ossessivi. Come nei pazienti con disordini ossessivo-compulsivi, ha notato la psichiatra Donatella Marazziti (Università di Pisa): in loro, e negli amanti delusi, la serotonina cala di circa il 40% rispetto alle persone in salute.

Il sistema di attaccamento, garantito dall'ossitocina, ci fa sentire infine tranquilli e appagati dopo un rapporto sessuale. Serve a promuovere un legame duraturo fra i partner, per allevare i figli.

AIUTO CHIMICO. E allora che cosa impedisce di lenire il mal d'amore con una

Le 5 fasi del mal d'amore

Elisabeth Kübler Ross, psichiatra svizzera, studiò a lungo le dinamiche mentali dei malati terminali e dei loro parenti che devono affrontare un lutto: identificò 5 fasi emotive attraverso cui passano, prima di ritrovare l'equilibrio. Queste fasi, si è scoperto, somigliano a quelle di chi deve elaborare una perdita affettiva: una persona che muore e una che ci lascia innescano entrambe un lutto. Identificare queste fasi è utile: il cammino terapeutico consiste nell'accompagnare le persone in ogni fase, aiutandole a passare a quella successiva, invece di restare bloccati a una. Queste fasi durano in tutto 3-6 mesi ma possono coesistere o avere durate e intensità diverse: ha una grande influenza, oltre al carattere e alla biografia della persona coinvolta, anche la vicinanza di parenti, amici, colleghi.

1 CHOC E NEGAZIONE. "Non posso credere che sia finita". Si rifiuta la realtà, che la separazione sia definitiva. Si resta chiusi in casa, a piangere o dormire. Oppure si cerca ostinatamente il partner, anche se ha detto di voler stare da solo. Se dura più di qualche giorno, va affrontata con l'aiuto di un medico.

2 RABBIA. "Gli ho dato tutto, ed ecco il risultato". Si prova rancore verso la persona che ci ha lasciato, oppure rabbia verso se stessi, i propri errori, la situazione. Il pensiero è confuso: è utile parlare con amici e parenti per inquadrare la situazione in modo più oggettivo.

3 CONTRATTAZIONE. "Posso cambiare, voltiamo pagina e ricominciamo da capo. Ti perdono, perdonami, dammi un'altra possibilità". Si identificano alcuni errori (propri o del partner) e si cerca di convincere l'altro (o se stessi) a tornare sui propri passi. Ma ormai è troppo tardi.

4 DEPRESSIONE. "Ho perso tutto, mi manca il mio amore, come faccio ad andare avanti?". Ci si rende conto che il distacco è irreversibile, e si sente un pesante senso di vuoto interiore, di inutilità, insensatezza, solitudine. Si prova paura, la realtà è vista con grande angoscia. Si riesamina la propria vita passata, spesso con un senso di fallimento. Non si ha voglia di contatti con altre persone.

5 ACCETTAZIONE E RINASCITA. "Ora basta, cambio vita, posso farcela". Si accetta la separazione e si guarda al futuro, mettendo in cantiere nuovi progetti. La fase è piena di partenze e arresti. Ma iniziano a riemergere emozioni positive e costruttive. Si riacquista fiducia in se stessi, la vita può continuare.

pillola che faccia aumentare i neurotrasmettitori? Non è così facile: mentre esistono antidepressivi che accrescono la disponibilità di serotonina, agire sulla dopamina ha pesanti effetti collaterali. Ma, al di là della possibilità tecnica, gli scienziati si chiedono se una soluzione simile sia opportuna. Brian Earp, filosofo dell'Università di Oxford, invita alla prudenza: «Non bisogna avallare il consumo incondizionato di farmaci. La cura chimica del mal d'amore deve essere valutata da un medico, fatta con il consenso informato dei pazienti, e solo quando altri metodi hanno fallito. Alcune persone non ce la fanno da sole a uscire dal marasma dei sentimenti senza un aiuto chimico. Ma anche per loro è necessaria la riflessione sui motivi della rottura sentimentale».

Già, ma su cosa dovrebbe riflettere chi esce da una storia d'amore? E come può riuscirci senza sostegni chimici? Per Jonathan Gottschall, psicologo del Washington and Jefferson College, «visto che il mal d'amore è un dolore sociale, la cura più efficace è rafforzare altri legami sociali: con la famiglia, con gli amici. È il miglior modo per contrastare quell'allarme primordiale che fa sentire l'esclusione come una minaccia di morte». Il più grave errore da evitare, infatti è quello di tenersi tutto dentro. Ma se la vicinanza di amici e parenti non basta, e la persona non riesce a riprendere il lavoro e i rapporti sociali per più di un mese, bisogna chiedere aiuto a uno psicologo. Meglio se specialista in terapia cognitivo-comportamentale: una cura relativamente breve (3-6 mesi, ma di- ▶



Flore-Ael Surun/Tendance Floue/Luz

PIANTI A DIROTTO.
La fine di una relazione innesca le stesse dinamiche di un lutto.

I 5 RIMEDI ALLE PENE D'AMORE

Come superare il lutto amoroso? Alberto Ugo Caddeo, medico e psicoterapeuta, segnala questi 5 rimedi in *Mal d'amore o amor sano?* (Franco Angeli editore).

► **Contare su uno, due amici intimi** con cui scaricare l'iperattività, lo choc e il dolore.

► **Fare attività sportiva:** permette di scaricare l'emotività in eccesso, libera endorfine (antidolorifici naturali), aiuta a stancarsi e a dormire.

► **Aiutare qualcuno, fare volontariato:** sentirsi utili aiuta a uscire dal vittimismo centrato su se stessi.

► **Nutrire lo spirito:** vedere un bel film, visitare una mostra d'arte, leggere un buon libro.

► **Scrivere su una lista i propri desideri,** compresi quelli che la relazione finita ci impediva di realizzare, e cercare di perseguirli. Ricordando, dice Caddeo, che il cambiamento, se vissuto con spirito curioso e attento, è un'opportunità che può portare anche a una vita migliore.

Ci sarà una pillola contro il “mal d'amore”? Forse. Ma non sostituirà la riflessione sui propri errori

pende dai casi), che punta a raddrizzare i comportamenti scorretti per rimodellare la mente.

RIDIMENSIONARE. «Il primo punto su cui lavorare», dice Judith Beck, direttrice del Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy di Filadelfia, «è sostenere l'autostima. L'abbandono deprime perché induce a un eccesso di autocritica, quindi bisogna ricordare a se stessi quanto di buono si è stati capaci di fare: nella vita, o nella giornata appena passata». Nel frattempo, «è importante lavorare sulle emozioni, imparare a riconoscerle», aggiunge Francesco Aquilar, autore di *Psicoterapia dell'amore e del sesso* (Franco Angeli). «Spesso ci si smarrisce in pensieri distorti perché si scambia un'emozione per un'altra: il paziente dice di essere arrabbiato, ma in realtà l'emozione originaria è la tristezza, ed è con quella che deve fare i conti. Poi bisogna far emergere le convinzioni

catastrofiche (“Senza di lei non posso vivere”), e i comportamenti che possono ritardare l'elaborazione, come continuare a guardare il profilo Facebook dell'ex per vedere se nel frattempo sta con un'altra persona. L'importante è riconoscere il dolore e ridimensionare le emozioni. Di recente abbiamo introdotto in terapia anche alcune tecniche di meditazione, per aiutare la persona a focalizzarsi sul presente invece che sul passato».

Ma un nuovo partner non può aiutare a uscire dalla crisi, secondo l'antico adagio “chiodo scaccia chiodo”?

«È un rimedio peggiore del male: non si può eliminare un'emozione con un'altra emozione, altrimenti il carico emotivo raddoppia», avverte Aquilar. «Si può passare a un nuovo amore solo dopo aver rielaborato la storia finita, altrimenti si rischia di rifare gli stessi sbagli. Finché non si ha la chiave dei propri errori si continuerà a fallire». 📌

Vito Tartamella e Daniela Ovadia