

PSICOLOGIA

## Per innamorarsi basta crederci fingere rafforza il sentimento

Uno studio del celebre psicologo britannico Richard Wiseman spiega che se vogliamo innamorarci davvero dobbiamo convincerci di esserlo già. Gli esperti: "Condizione creata in laboratorio. Impossibile che accada nella vita reale" di SARA FICOCELLI



**ROMA** - L'amore è sincerità, trasparenza. Guardare l'altro negli occhi e vedervi riflessa la propria anima. Parlare senza filtri, comunicare col cuore. L'amore è essere se stessi. Bene: ora che li avete elencati, dimenticate questi luoghi comuni. Perché, secondo il famosissimo psicologo britannico Richard Wiseman <sup>1</sup>, che da vent'anni studia la mente umana e le ragioni più profonde che muovono ogni nostro comportamento, l'amore è qualcos'altro. Qualcosa di molto meno romantico. Precisamente, qualcosa che nasce sulla base di un convincimento razionale.

La sua teoria è semplice. Come in (quasi) tutte le cose della vita, per ottenere il risultato sperato basta crederci e impegnarsi fino in fondo: solo che la posta in palio, in questo caso, non è un contratto di lavoro, un record sportivo o un titolo di laurea. Il traguardo è l'ineffabile, l'intangibile, l'irrazionale per eccellenza: il sentimento amoroso. Che, inteso come opera d'arte e massima espressione della sensibilità umana, è in effetti più probabile che si realizzi con le mani che con le idee, come diceva Picasso. Ma i romantici, è innegabile, ci resteranno molto male.

Secondo lo studioso dell'università dell'Hertfordshire, infatti, per innamorarsi è necessario "allenarsi ad esserlo", ovvero fingere, immedesimarsi nella parte dell'infatuato perso, al punto da diventarlo davvero. Aspettando e recitando pazientemente, questa la tesi di Wiseman, il sentimento diventerà reale. Per raggiungere questa insolita conclusione (furbamente inserita con tanto di spiegazioni nel suo ultimo libro, "Rip It Up") lo psicologo del comportamento ha ricreato in laboratorio una situazione di incontro a due molto simile al tradizionale speed-dating, imponendo però alle 50 coppie protagoniste (tutti perfetti sconosciuti l'uno per l'altra) di prendersi le mani, stringersi affettuosamente i palmi, improvvisare un paio di occhi a cuoricino e sdilinquirsi in frasi d'amore. Il risultato, secondo Wiseman, è stato sorprendente: ben il 45% dei partecipanti (contro il 20% dello speed-dating tradizionale) ha infatti chiesto di rivedere il "finto" partner dopo l'esperimento, dimostrando il potere suggestionante della scenetta recitata a tavolino.

La storia non è nuova: fior di ricerche hanno già dimostrato che chi si sposa con matrimoni combinati o con un

partner comunque "suggerito" dalla famiglia, nel lungo periodo si scopre addirittura più innamorato di chi convola a nozze sull'onda del classico colpo di fulmine. Ma il buon Wiseman con la sua ricerca ha fatto un passo ulteriore, testando sulla carne viva dei sentimenti la cosiddetta tecnica dell' "azione positiva", che secondo lo studioso sprigionerebbe la propria efficacia non solo con relazioni nuove di zecca ma anche con quelle un po' vecchiotte, andando a rinfrescare sentimenti sopiti o da sempre poco brillanti. "E' come quando sorridi - spiega - : la felicità si impossessa di te a forza di fingere di essere felice".

Aspettative così ottimistiche trovano in realtà un debole riscontro all'interno del suo esperimento, considerando che il 65% dei volontari non è rimasto in alcun modo affascinato dal partner-attore e che "si tratta comunque di una situazione creata in laboratorio: sull'esito finale ha di certo influito la consapevolezza dei partecipanti di essere coinvolti in un test "amoroso", sottolinea la psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini, presidente della SIPSIeS, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma. L'esperta precisa infatti che le dinamiche che portano all'innamoramento (cosa diversa dall'infatuazione, prettamente legata all'attrazione sessuale) sono un tantino più complesse e che l'amore è un processo psichico. Tutto dipende, spiega, dal "nerve growth factor", il fattore di crescita nervoso scoperto dalla Montalcini, che altro non è che una proteina-segnale che aumenta nel sangue mano a mano che ci si innamora.

A studiare per bene il legame tra questa proteina e il re dei sentimenti è stato proprio un team di ricerca italiano, quello guidato da Pierluigi Politi del Centro Interdipartimentale for Research in Molecular Medicine (CIRMC) dell'Università di Pavia, che in tempi non sospetti spiegò che l'amore è proprio solo e soltanto una questione di "chimica", intesa nel senso più letterale del termine: se il livello di proteina nel sangue sale, scattano le farfalle nello stomaco. Quando questo livello scende, le farfalline deperiscono (cosa che generalmente, secondo lo studio, accade dopo un anno, e non dopo tre, come millantato dal film di Frédéric Beigbeder che sta sbancando in questi giorni nelle sale).

Teatro o chimica, dunque? Cosa determina quel turbinio di mani sudate, pensieri confusi e crampi allo stomaco? Secondo la Lucattini, la verità sta banalmente nel mezzo. E un ruolo fondamentale lo gioca la fiducia. "L'amore è un processo psichico - spiega - e generalmente ci innamoriamo o di qualcuno che ci ricorda un familiare o di una persona nella quale riconosciamo noi stessi. La fiducia è un passaggio fondamentale. Nell'esperimento in questione Wiseman ha messo subito i volontari in condizione di fidarsi l'uno dell'altra. Ecco perchè in loro è scattato qualcosa".

Ancora più critica Donatella Marazziti, del dipartimento di Psichiatria dell'Università di Pisa, che da anni studia la biologia dell'amore: "La scienza dimostra che non ci si innamora a comando. Vanno bene gli esperimenti, ma la vita reale è un'altra cosa. Diciamo semmai che sull'argomento c'è ancora molto da scoprire, praticamente tutto. Quindi ben venga qualunque tipo di analisi".

Nessuna risposta definitiva, dunque. O forse è solo che a noi romantici fa comodo vederla così. Del resto, tra chimica, teatralità e riconoscimento di sé negli occhi altrui, ce n'è abbastanza per continuare a credere che l'amore sia un mistero che racchiude tutto. E il contrario di tutto.