

D AMORE & SESSO

la Repubblica

L'AMORE FA MALE

08/04/2013

Il dolore provocato da un amore perduto è uguale a quello che prova un corpo ferito: in entrambi i casi si attivano le stesse aree neuronali; esperienze fisiche dolorose lasciano insomma lo stesso tragico segno di un tradimento, di un rifiuto, di un amore finito. Ne abbiamo parlato con due esperti

di Sara Ficocelli



Quante persone, dopo un lutto, sviluppano un dolore toracico che interpretano come “dolore al cuore”...e che viene poi diagnosticato come reflusso gastrico? Secondo la scienza, la sofferenza che si prova per una delusione d'amore o la fine di una storia non parte però dal cuore ma dal cervello ed è paragonabile a una scottatura o a una "botta in testa". A dimostrarlo è uno studio condotto da Ethan Kross all'Università del Michigan e pubblicato su Proceedings of the National Academy of Sciences, che ha esaminato con la risonanza magnetica, in un gruppo di volontari, la risposta del cervello ogni volta che questi ricordavano il dolore dell'abbandono, mostrando loro proprio una foto dell'amante perduto. Il test è poi stato ugualmente ripetuto provocando nei volontari un dolore fisico mediante uno stimolo termico e il risultato è stato molto chiaro: **la rottura di una relazione genera lo stesso dolore di una scottatura.**

“Questi risultati - spiega Kross - offrono un nuovo punto di vista da cui guardare al rifiuto sociale.

Adesso sappiamo che, oltre a generare un dolore psicologico, l'amore finito fa anche male fisicamente. E la sofferenza è paragonabile a quella generata da una scottatura". Tutto nasce dal fatto che, in entrambi i tipi di dolore, si attivano nel cervello la corteccia secondaria somatosensoriale e l'insula dorsale posteriore, aree legate finora solo a stimoli fisici dolorosi. Il cuore insomma non c'entra: tutto parte dal cervello, che crea uno stato di sofferenza quando si viene tagliati fuori dalla vita dell'ex amante, un po' come se si accendesse l'interruttore del dolore, col risultato che le pene dell'amore bruciano proprio come quelle del corpo.

"L'amore - spiega il **medico, psichiatra e psicoanalista Matteo De Simone** - è una condizione particolare, di sospensione tra il reale e l'irreale, che spesso produce la perdita di consuete linearità per inaugurare dei non sensi che però sono, essi stessi, gli aspetti che illuminano e dinamizzano la nostra vita. Noi siamo le nostre passioni". L'amore è dunque, spiega l'esperto, desiderio che attrae e unisce gli esseri viventi e coscienti in vista di un reciproco bisogno di completamento ma coltiva un paradosso: nell'altro si cerca qualcosa di sé ma anche qualcosa di completamente diverso.

"Quando finisce un amore - continua De Simone - bisogna essere in grado di elaborare la perdita, il lutto, passando attraverso fasi che comprendono diversi sentimenti come incredulità, dolore, rabbia, senso di colpa. Ma, soprattutto, deve esistere la capacità di simbolizzare la perdita. La libido, solo così, può tornare libera ed essere riversata su un altro oggetto. Quando questo lavoro elaborativo non ha successo si può scivolare nella melanconia.

L'idea che chi soffre per amore patisca un dolore, anche fisico, non è assolutamente nuova, basta leggere i versi di Saffo o attraversare le opere d'arte, del cinema, del teatro, della letteratura. Freud sosteneva che l'Io, prima di ogni altra cosa, è corporeo e che quindi non esiste una scissione tra mente e corpo ma un'integrazione di vissuti che si manifestano attraverso diversi linguaggi ma che hanno una stessa grammatica. "Il tentativo di correlare i fenomeni psicologici a quelli neurofisiologici - spiega ancora De Simone - parte dall'inizio della scienza psicologica dall'ottocento. Negli ultimi anni, grazie all'impulso dato dalle raffinate ricerche della neuroscienza, sono state acquisite nuove conoscenze. Queste scoperte, al contrario di quello che ipotizzavano alcune correnti bio-organiciste, hanno spesso confermato intuizioni freudiane sul funzionamento psichico. Bisogna comunque essere cauti: l'aver scoperto qualunque evento mentale o psichico ha un substrato neurologico, anatomico, biochimico è una cosa assolutamente ovvia. Non per questo, però, dobbiamo scambiare questi correlati neurali con dei nessi reali di causa-effetto. Altrimenti si rischia veramente di fare delle semplificazioni grossolane". Nella società odierna, dove ogni desiderio è presentato come realizzabile per chiunque, si è persa, insomma, la capacità di tollerare il conflitto, la tristezza, il limite e quindi si vive nella consumazione dell'istante e nell'impossibilità di accettare che un progetto possa riuscire ma anche fallire. "Nessuno - continua De Simone - sembra possa tollerare una disillusione, una frustrazione: si vive in un mondo che pubblicizza e vende come merce felicità, bellezza, immortalità. Anche le parole hanno perso il loro statuto originario. Ad esempio si dice "sono in paranoia" per dire che si è tristi! Tutto questo, spesso, produce rapporti fittizi e intolleranza a qualsiasi rottura che è percepita come una catastrofica perdita di sé e porta alla negazione dell'altro e perfino a doverlo distruggere fisicamente". L'amore non dovrebbe dunque essere sinonimo di possesso di qualcosa o di qualcuno, ma consistere nell'essere mobili, nel trovare uno spazio intermedio in cui coltivare similarità e differenze. Il dolore dell'abbandono, della perdita, non sarebbe così eliminato ma

potrebbe diventare volano per un nuovo modo di essere, come il campo lasciato a maggese che sembra senza vita e arido ma sotto quella stessa terra brulla coltiva nuovi semi.

Anche secondo la **psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini**, presidente della SIPSleS, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma, il trauma psichico causato dal rifiuto o dalla perdita amorosa, può indurre un vero e proprio “blocco” emotivo, un allontanamento da sé forte e deciso della situazione dolorosa, attraverso la rimozione inconscia della sofferenza. “Il dolore mentale - spiega - è difficile da sostenere, soprattutto nei primi momenti dell'abbandono, sia in chi lo agisce che in chi lo subisce. Questo può produrre reazioni diverse, dall'esplosione verbale alla “paralisi” della mente e del corpo (inibizione). Avere la possibilità psichica di sentire, vivere, “soffrire” il proprio dolore è come aver stipulato un'assicurazione sulla qualità della vita”.

Le manifestazioni somatiche possono essere diverse a seconda dell'intensità del dolore psichico e della personalità di base. I disturbi gastroenterici, spiega Lucattini, sono ad esempio i primi a comparire perché richiamano le prime esperienze di accudimento, il buon seno e il buon latte materno dei primi mesi di vita. Quelli respiratori come l'asma bronchiale o anche patologie più importanti, riflettono le esperienze psichiche dei primi anni o mesi di vita che si riflettono sull'asse immunoendocrino, esperienze di carenze e/o perdite affettive riattualizzate dalla perdita amorosa. Un'angoscia profonda non percepita che si abbatte sul sistema respiratorio. “Questo accade – continua l'esperta - soprattutto in persone tendenzialmente introversive che non amano, desiderano o riescono a esprimere le proprie emozioni, soprattutto se negative, ma anche in quelle che usano come difesa l'intellettualizzazione, la spiegazione organica e razionale degli eventi della vita. Alla fine, comunque, il fenomeno si manifesta in chiunque sia sottoposto ad uno stress intenso e prolungato, mentale e fisico insieme”.

Da ultimo, **in chi soffre per amore si riscontrano alcune patologie dermatologiche** come le dermatiti atopiche (allergiche), il lichen ruber planus e le verruche che trovano una chiara origine e attivazione in situazioni di perdita e dolore, anche per una situazione affettiva che si sta deteriorando seppure ancora non finita. Il sistema immunitario esprime così, in modo diretto, le nostre emozioni più profonde, sia negative che positive, andando a incidere direttamente sul corpo in organi diversi, a seconda del momento storico e dell'esperienza che la persona sta vivendo. “Un buon amore - conclude Lucattini - è insomma salutare per il sistema mente-corpo, mentre un amore andato a male o perduto può essere un serio fattore di rischio non solo per l'equilibrio psichico ed emotivo ma anche per la salute globale dell'organismo”.

(08 aprile 2013)