

## Il mistero dell'amore romantico che dura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho avuto tre storie d’amore, partite benissimo e finite male con brutte delusioni. Tre mie amiche sono più o meno nella stessa situazione. I miei genitori hanno litigato tutta la vita. L’amore che dura era una favola? Eppure i miei nonni, che sono stati insieme più di 50 anni, si sono amati tanto: erano ancora innamorati e teneri l’uno verso l’altro anche da vecchissimi. Solo questione di fortuna? Di sentimenti corrisposti? Ma cosa li fa durare?”.

Michela, la delusa (Orvieto)

Gentile Michela, è verissimo: le ferite d’amore sono le più cocenti, soprattutto se ripetute. Oggi le unioni sono molto più vulnerabili di ieri alla rottura: il “per sempre” sembra appartenere alle fiabe o a relazioni in cui lo stare insieme è costretto più da fattori esteriori – culturali, economici, religiosi – che non da un autentico amore corrisposto. Eppure esistono ancora coppie benedette da un amore profondo, reciproco e longevo.

Che cosa le fa durare? «L’essenziale è invisibile agli occhi», diceva Antoine de Saint-Exupéry nel libro “Il piccolo principe”. Ed è vero. Dall’esterno si intuisce in queste coppie una misteriosa alchimia: chimica, innanzitutto, fatta di feromoni, molecole sessualmente attraenti che noi tutti produciamo e che sono la nostra “carta d’identità olfattiva”, esclusiva per ciascuno di noi come l’impronta digitale.

I feromoni sono codificati dal nostro sistema immunitario per aiutarci a trovare il/la partner più adatto dal punto di vista procreativo, nel senso di predire figli geneticamente più sani e vitali, a parità di altri fattori. E regala un’ottima intesa fisica, che certo aiuta a essere felici e a supportare meglio le difficoltà della vita a due.

Fattori psicologici aiutano poi l’amore a durare e rigenerarsi: il rispetto reciproco profondo (mai insulti o parolacce!), la gentilezza d’animo, l’empatia, la capacità di ridere insieme e condividere le responsabilità che la vita a due e poi con figli comporta; la capacità di farsi forza insieme di fronte a difficoltà e problemi anche molto seri; la convinzione sostenuta dal comportamento quotidiano che l’amore richiede rispetto, attenzione, e cure continue, ma anche fedeltà reciproca; e necessita di essere “nutrito”, rinnovato, riaccesso.

L’amore dura se vivono l’intuizione di essere davvero fatti l’uno per l’altro; la pazienza e la capacità di accettare i limiti dell’altro/a, senza volerlo “cambiare”; la fiducia di credere che insieme si è più della somma dei due, e soli meno della metà.

Una rapida check-list delle nostre relazioni ci fa vedere che molti di questi ingredienti sono scomparsi dall’amore contemporaneo: come potrebbe, allora, durare?

---

Prevenire e curare – Le basi biologiche dell'amore che dura

L’amore che dura non è una nuvoletta rosa sopra la testa degli amati. E’ (anche) scritto in un’area

profonda e antica del cervello – l'area ventrale tegmentale – molto più sviluppata nelle coppie che vivono un amore romantico corrisposto da decenni.

Resta il mistero. Perché le cellule nervose di questa area sono così sviluppate, attive e vigorose in questi fortunati? Che cosa le ha selezionate e mantenute sane e vivaci? Producono tanta ossitocina, il neurotrasmettitore dell'amore corrisposto. Ma l'ossitocina cresce solo se ci si ama davvero! Corpo e psiche si nutrono l'uno dell'altra...

---

---