

Il cervello innamorato

di Helen Fisher – Vi parlerò dell'amore in un modo che forse non siete abituati. Prima di tutto voglio dirvi che sono una ricercatrice e di recente io ed i miei colleghi abbiamo messo 32 persone, follemente innamorate, in un apparato per la risonanza magnetica nucleare. Perché? È la cosa più coinvolgente della nostra vita, ma ne sappiamo davvero poco. Di queste 32 persone, 17 erano reciprocamente e intensamente innamorate, mentre le altre 15 erano molto innamorati ma erano stati lasciati da poco.

Ecco cosa abbiamo scoperto.

A quanto pare quando ci si innamora avvengono una serie di cose molto specifiche. Per prima cosa una persona inizia ad assumere per noi un "significato speciale". Quel che non ci piace lo si mette da parte e ci si concentra solo su quello che ci piace. Non solo una persona assume un significato speciale, ma si rimane concentrati su di lei. La si enfatizza e si sta alzati tutta la notte. Si cammina fino all'alba. Ci si sente euforici quando le cose vanno bene, mentre l'umore va a pezzi quando le cose vanno male, una vera dipendenza da questa persona. Come mi disse un uomo d'affari di New York, "qualunque cosa piacesse a lei, piaceva anche a me". L'innamoramento è molto semplice. Poi, sessualmente si diventa estremamente possessivi. Se andate a letto con una persona di cui non siete innamorati, non vi interessano le altre sue relazioni. Ma quando ti innamori, diventi sessualmente molto possessivo. Penso ci sia uno scopo Darwiniano in tutto questo. Cioè tenere insieme due persone abbastanza da allevare dei figli. Ma la caratteristica principale dell'innamoramento è il desiderio. Non solo sessualmente, ma emotivamente. Quella persona diventa il motore del tuo cervello. Può arrivare fino a diventare un'ossessione. Quando le persone entravano nella risonanza magnetica, prima facevo loro delle domande di ogni tipo, ma la domanda più importante era sempre la stessa: " Che

percentuale del giorno e della notte passi a pensare a questa persona?”. Loro, dicevano: “Tutto il giorno. Tutta la notte. Non riesco a smettere di pensare a lei”.

E poi, come ultima domanda , chiedevo loro... dovevo sempre prepararmi per questa domanda, perché non sono una psicologa. La mia domanda finale era sempre la stessa: “Moriresti per lui o per lei?”. E loro rispondevano “Sì” come se avessi chiesto loro di passarmi il sale. Ne ero sbalordita. Vederlo da fuori è strano.

Quindi esaminavamo il loro cervello, sia mentre guardavano una foto dell'amato/a, sia una foto neutrale, così potevamo osservare lo stesso cervello in quello stato eccitato e a riposo. Abbiamo trovato attività in un sacco di regioni del cervello. In particolare nell'area che si attiva quando si percepisce la scarica della cocaina. Ed è esattamente ciò' che avviene. È qui che ho avuto una vera illuminazione. Ad un certo punto dell'esperimento ho capito che l'innamoramento non è un'emozione. Avevo sempre pensato che fosse una serie di emozioni, da poco a molto intense, ma invece è una pulsione. Viene dal motore della mente, quella parte della mente “che vuole”, “che desidera”. La parte della mente che entra in azione quando stai raggiungendo la cioccolata, di quando vuoi ottenere qualcosa: il motore del cervello. E' una pulsione. È più potente della pulsione sessuale. Se chiedi a qualcuno di venire a letto con te, e ti risponde “No, grazie”, certamente non ti ammazzi, né cadi in una depressione profonda. Ma ovunque nel mondo la gente uccide per amore. Muore per amore.

Così sono giunta a pensare che centrino i tre diversi sistemi cerebrali che si sono evoluti dal binomio accoppiamento-riproduzione.

Il primo è la spinta sessuale, il desiderio della gratificazione sessuale. Il secondo è l'innamoramento: quell'euforia che si prova quando un'amore comincia. Ed il terzo sistema cerebrale è l'attaccamento: quel senso di calma

e sicurezza che si sente quando si ha un compagno stabile.

Perché abbiamo questi 3 impulsi?

Penso che la spinta sessuale si sia evoluta per farci cercare fra un gran numero di possibili compagni. Invece l'innamoramento immagino sia nato per concentrare il desiderio d'accoppiarsi su un solo individuo alla volta, risparmiando in questo modo tempo e energia. E penso che l'attaccamento, il terzo sistema cerebrale, si sia evoluto per tollerare l'essere umano che avete scelto abbastanza a lungo da far nascere un bambino da una coppia. Ma oggi il mondo sta cambiando e tutti vediamo che la "coppia", come l'abbiamo sempre intesa, sta attraversando un momento difficile. Sembra che nessuno voglia stare più insieme. Infatti ci sono due trend sociali più profondi, che avranno un impatto su questi tre diversi sistemi cerebrali: il piacere sessuale, l'innamoramento e l'attaccamento per un partner.

Il primo trend è l'ingresso delle donne nella forza lavoro. In 129 paesi su 130, le donne stanno entrando nel mercato del lavoro e anche se, molto, molto lentamente, le differenze tra uomini e donne si stanno riducendo in termini di potere economico, salute ed istruzione. E' un processo molto lento, ma costante. Questo sta avendo un enorme impatto sul sesso, le storie d'amore e la vita familiare. Prima di tutto le donne stanno iniziando ad esprimere la loro sessualità. Ovunque nel mondo Occidentale, le ragazze iniziano a fare sesso prima, ad avere più partner, farsi meno sensi di colpa, sposarsi più tardi, avere meno bambini, lasciare matrimoni infelici per averne di migliori. Stiamo assistendo a una crescita dell'espressione sessuale femminile. Penso anche che i matrimoni possano diventare più stabili, a causa della seconda grande tendenza. Cioè l'invecchiamento della popolazione.

In America si dice che si dovrebbe parlare di età media fino ad 85 anni. Perché il 40% delle persone dai 76 agli 85 anni non ha problemi gravi. Ho guardato ai dati sul divorzio in 58

paesi. E a quanto pare, più anni hai, meno è probabile che divorzi. Oggi in America il tasso dei divorzi è stabile, anzi, sta cominciando a scendere. Ad ogni modo, stiamo andando verso un mondo diverso. In qualche modo sarà migliore. Per esempio si dice che questo sarà il secolo del “matrimonio simmetrico”, o “tra compagni”. E’ un matrimonio tra pari, che procede verso un modello di sintonia ed eguaglianza.

Ma ci saranno dei problemi, per secoli abbiamo ignorato la metà della popolazione, le donne. Ora dovremo trovare il modo di andare d’accordo. Onestamente non penso che siamo animali programmati per essere felici, siamo animali costruiti per riprodursi. Godiamo della felicità che siamo capaci di creare e, che quasi sempre, dura troppo poco.

Ma troveremo il modo di amarci, come abbiamo sempre fatto, perché un mondo senza amore è un posto senza vita.

Tradotto da Michele Gianella

Recensito da Bepi Cima