

Che cos'è l'Amore

di Redazione Salute Plus

Risponde la Sessuologa Laura Seccafien



Dott.ssa Laura Seccafien

Psicologa e Sessuologa.
In specializzazione presso la scuola di
Psicoterapia ad indirizzo
Psicosomatico (RIZA).
Operatrice delle tecniche di Medicina
Universale metodo del Dr N. Butto.
Operatrice di Training Autogeno.
Consulente sui disturbi del sonno
dei bambini.

laura.seccafien@ordinepsicologiveneto.it

Tel.: 340 903 2806

Dott.ssa Seccafien, benvenuta, cominciamo col dare una definizione della parola "Amore"

Partiamo innanzitutto dall'etimologia del termine: **non si ravvisa solitamente una definizione univoca di questa parola, trattandosi infatti di un sentimento conosciuto da tutti, l'amore è diventato nell'immaginario comune una sorta di archetipo.**

Tanto che, sia nel mondo greco che in quello romano, veniva personificato rispettivamente da Eros e Cupido, identificato quindi come una pura forza di attrazione, istinto, che si attiva e si dirige verso qualcuno inaspettatamente, quasi come se prendesse il sopravvento su di noi e sulle nostre facoltà logiche.

Mi piace altresì pensare che la parola Amore, prenda il suo significato dal latino "a-mors", ovvero senza morte. Infatti, è proprio praticando e facendo l'amore che si ha la facoltà di trascendere l'esistenza terrena di un individuo e, questo, almeno per via naturale, è anche l'unico modo per far sì che venga perpetrata la nostra discendenza umana.

L'amore è un sentimento molto potente che, se sgravato da conflittualità, diventa davvero inesauribile: esso, infatti, non viene diviso per la moltitudine di persone che si incontrano nell'arco della vita, nè per quelle che si ritengono degne di riceverlo bensì, esso si diffonde e si moltiplica travalicando ogni confine.

Ritiene sia questo il valore che viene dato all'Amore nel comune sentire?

Io credo che per tante persone la parola Amore possa indicare l'affetto verso qualcuno o, il desiderio di far stare bene un'altra persona a cui ci sentiamo particolarmente vicini. Altri però, purtroppo, vivono l'Amore in una forma più egoistica. Nel senso che, spesso, sono portati a misurare quanto amore danno e quanto ne ricevono indietro.

Il vero sentimento d'Amore si manifesta invece come una forza, una spinta, un'energia irradiante, si ha quasi la sensazione fisica di apertura e di leggerezza a livello del cuore e, questo, va a coinvolgere tutti gli aspetti della vita di una persona. Riconoscere questa sensazione è facile, quando si ama lo si

Che cos'è l'Amore, lo abbiamo chiesto alla Dottoressa Laura Seccafien, Psicologa e Sessuologa che ci guiderà, a partire da questa nostra prima uscita Salute Plus del 2020, in un percorso alla scoperta di questo mondo. Un viaggio in cui toccheremo molti degli aspetti legati all'amore e alla sessualità, passando dalla comprensione degli archetipi femminili e maschili, dalle anatomie di uomo e donna, fino ad approdare alla tematica delle disfunzioni sessuali in relazione al rapporto di coppia.

sente da dentro, si è lontani dalla logica razionale: **l'amore si sente, non si pensa!**

Il cuore è l'organo di riferimento del sentimento dell'Amore: è posto a metà corpo, come se fosse a metà strada fra le forze della Terra e del Cielo. **L'amore è dunque legato direttamente all'aspetto del Divino**, molte filosofie e religioni affermano che siamo su questa Terra con l'unico scopo di imparare ad Amare e, affermano che l'anima umana sia ancorata proprio al cuore.

Spesso mescoliamo e uniamo l'Amore con il bisogno di essere/sentirsi amati. Il nostro sentirci bene è strettamente collegato alla necessità di essere importanti e speciali per qualcuno. Nel caso in cui ci sembri che il nostro sentimento non sia ricambiato facciamo molta fatica ad accettarlo: non percependo un ritorno amorevole di qualche natura iniziamo a soffrire. Questa sensazione genera in noi un vero e proprio conflitto che va spesso a manifestarsi attraverso la rabbia, un'emozione che racconta, di fatto, di un amore vissuto come se fosse bloccato.

La stessa rabbia può insorgere anche accompagnata da una forma di aggressività: esprimendo, con modalità del tutto inadeguate, non solo la sensazione di sentirsi in chiusura ma, anche, il tentativo del soggetto di ripristinare un contatto fisico, al fine di colmare la mancanza dell'altro.

D'altro canto, **quando proviamo l'amore, la spinta che sentiamo forte dentro di noi ricade positivamente in ogni aspetto della nostra vita: se amo o, se sono innamorato, sarò dunque molto più predisposto verso gli altri.**

Parliamo della differenza tra Amore e Innamoramento, cosa può dirci in relazione alla sua professionalità rispetto a questi due sentimenti così importanti nella vita di ognuno ma, molto spesso, confusi tra di loro?

Innamoramento e Amore sono da considerarsi due concetti sostanzialmente diversi, anche da un punto di vista fisiologico e psicologico. La fase dell'**Innamoramento**, che dura mediamente dai 6 ai 9 mesi, è identificabile nel momento in cui una persona sente che un'altra le inizia a piacere moltissimo, tanto da farle perdere quasi la lucidità a livello mentale: è qualcosa che ci apre a nuove parti di noi, un'esperienza di leggerezza data dallo stato d'animo spesso euforico che ne deriva ma, anche, estremamente intensa. Sembra quasi di vivere in uno stato alterato della coscienza che ci fa passare da un estremo positivo a un estremo negativo in un istante. L'attrazione fisica è irrefrenabile e, il pensiero verso il nostro amato/a diventa monopolizzante. **La base scientifica di tutto ciò ci viene dalle neuroscienze che spiegano l'Innamoramento anche in termini biochimici-ormonali**, i livelli di dopamina e di serotonina infatti (per citare alcuni neurotrasmettitori), **notoriamente conosciuti anche come "ormoni della felicità", vengono secreti a livelli altissimi.** Sono gli stessi a spingere l'innamorato al desiderio, all'euforia, alla continua ricerca dell'altro, all'iperattività, generando molto spesso una connessione così forte con il partner da favorire fenomeni straordinari come la telepatia e la sincronicità.

Il passaggio alla successiva fase sentimentale dell'Amore,



vede a livello neurofisiologico la secrezione di dosi diverse di altri neurotrasmettitori quali, ad esempio, l'ossitocina, detta anche ormone dell'attaccamento, la quale viene rilasciata durante l'attività sessuale e, durante il contatto fisico prolungato.

A questo punto, tali dinamiche iniziano necessariamente a rallentarsi e, piano piano, a cambiare. Continuiamo ad amare la stessa persona iniziando però a vederla sgravata dalle nostre proiezioni, dai nostri desideri di chi vorremmo idealmente fosse lui/lei per noi. E' questa la fase in cui iniziamo a vedere il partner in maniera più realistica, sperimentando la delusione, spesso passeggera, dello scontrarci con realtà prima considerate belle, poiché offuscate dalla nostra euforia e, poi, divenute persino inaccettabili.

C'è una differenza anche a livello del comportamento sessuale?

Molto spesso sì. Partiamo, innanzitutto, con la chimica di questo aggancio: abbiamo già detto che **la trasformazione da innamoramento ad amore, si palesa anche a carico di un aspetto ormonale importante. Questo cambiamento su base chimica è certamente riconoscibile sul piano sessuale.** **L'Innamoramento e l'Amore sono fasi differenti legate a bisogni differenti.** Cercherò di spiegarlo meglio facendo un'analogia col mondo animale. L'innamoramento scatta quando due persone si "annusano" come compatibili, uso questo verbo proprio per sottolineare che questa, è una la fase del tutto istintuale. E' l'odore dell'altro, emanato dai feromoni, che ci guida a capire quanto sia compatibile geneticamente con noi. Detto ciò, viene da sé comprendere che **l'Innamoramento è un meccanismo ancestrale che, nel corso del tempo, ci è servito a garantire la nostra evoluzione e, la nostra progenie.** Il suo scopo primario è sempre stato proprio quello di avvicinare due persone per farle accoppiare sessualmente ed è per questo che, in quella fase, ravvisiamo un bisogno costante ed impellente dell'altro, quasi come se questi fosse la nostra sostanza stupefacente. Il bisogno sottostante all'Innamoramento è dunque evolutivo. **La fase**

successiva dell'Amore ha più che altro la funzione di garantire la stabilità della coppia genitrice al fine di dare l'accudimento necessario agli eventuali piccoli per la loro crescita.

Gli uomini e le donne chiaramente, nel tempo, hanno mescolato le due situazioni descritte sopra con il loro aspetto culturale e umano. **Possiamo dire quindi che, più subentra l'Amore più la carica sessuale si trasforma, ci si avvicina dunque ad un'amore di tipo sentimentale piuttosto che di natura sessuale, come quello strettamente legato al periodo dell'Innamoramento.**

Amare significa dare: quando una persona ama da l'energia dell'amore, la investe nell'altro che, a sua volta, sente e prova piacere nel riceverla, percependola in forma di vitalità.

Ci spieghi la differenza tra Amore Sessuale e Amore Sentimentale.

L'Amore Sessuale si muove dai centri emozionali bassi con sede nel secondo segmento del corpo che è a livello del bacino, esso è comunicato attraverso i nostri sessi e ci permette di esprimerci sessualmente, godendo del piacere sessuale.

L'Amore Sentimentale, invece, è l'amore che si esprime attraverso il nostro centro emozionale del Cuore, con sede nel quarto segmento del corpo che è a livello toracico. Questo è l'Amore comunicato attraverso il nostro cuore al partner, un tipo di energia che ci coinvolge totalmente e profondamente e, che ci fa godere sia del nostro sentimento che di quello provato dall'altro.

La differenza fra queste due sorgenti energetiche si riesce a percepire concretamente.

Quando sentiamo che stiamo avendo un rapporto sessuale col fine di raggiungere il piacere fisico stiamo vivendo l'Amore Sessuale, quando invece percepiamo di essere con l'altro in maniera coinvolgente, totalizzante, tanto da sentirci in sintonia profonda con il nostro partner, viviamo l'Amore Sentimentale. In quel caso, stiamo facendo letteralmente l'Amore con l'altro e, percepiamo la forza di questa esperienza dentro di noi perché, contemporaneamente, la diamo e la riceviamo: in altre parole, **la sentiamo scorrere**. Molti sono quelli che durante, o alla fine dell'amplesso, avvertono questo scambio sentendo delle vibrazioni che si manifestano con dei tremori endogeni.

Vorrei spendere una parola in merito alla pratica Tantrica dell'Amore. **L'essenza del Tantra è fare l'Amore ed Essere Amore.** Il suo scopo è di fatto molto pratico: ridestare l'energia primordiale della Kundalini e, guidarla nel suo cammino attraverso ognuno dei 7 Chakra. La pratica Tantrica dell'Amore dà a questa Energia la capacità e la possibilità di trasformarsi: in energia **sessuale** attraverso i primi 3 centri energetici, **emozionale** nel chakra del cuore, **vibrazionale** nel chakra della gola, **mentale** nel sesto chakra ed, infine, **spirituale** nel settimo chakra. Nel divenire dei suoi diversi aspetti essa viene scambiata con quella del partner. Questa "trasmissione energetica" è dunque circolare dal pene alla vagina, dal petto femminile al petto maschile. E' in questo modo, infatti, che la donna beneficia del piacere sessuale attraverso il pene e riesce a dare amore tramite il suo petto all'uomo.



Un aspetto davvero affascinante è dato dalla funzione del bacio con la lingua quando si fa l'Amore: sulla punta della lingua passa il meridiano del cuore, ed è proprio per far sì che questa energia fluisca da una persona all'altra che si avverte la necessità di baciarsi mentre si fa l'amore. **Questo gesto è considerato innatamente molto intimo proprio perché attraverso di esso i meridiani del Cuore dell'uomo e della donna vengono in contatto e, l'energia pura dei due cuori viene messa in connessione.**

Mi preme infine specificare che, l'Amore Sessuale e quello Sentimentale sono due modi diversi di darsi all'altro, dobbiamo quindi semplicemente considerarle come due modalità distinte di donarsi.

Come potremmo definire quindi l'Amore Incondizionato?

La natura stessa del termine sottende al fatto che, in quel caso, noi amiamo senza condizioni. Ciò significa che **amiamo a prescindere dal fatto che l'altro soddisfi o meno i nostri bisogni e le nostre esigenze**: ci diamo all'altro senza aspettarci niente in cambio e, vogliamo il suo bene rispettando la sua libertà. **È difficile amare incondizionatamente!**

Ce ne rendiamo conto quando amare qualcuno ci fa soffrire perché, nel fare ciò, siamo costretti a fare i conti con tutte le barriere che abbiamo costruito, nel tempo, attorno all'idea di amare.

Aprirci all'altro, in questo caso, non è per nulla semplice: bisogna gestire anche la rabbia scaturita in relazione alla mancanza d'amore percepita. **Spesso la rabbia che sentiamo è nostra. Essa potrebbe ad esempio identificare: il non sentirsi accuditi, ascoltati, il non sentirsi visti, capiti, il non sentirsi importanti.** Sentiamo di non ricevere le giuste attenzioni dall'altro ma, allo stesso tempo, tendiamo a muovere accuse dimenticandoci di comunicargli ciò che proviamo. **Ed è dunque per questo che finiamo col creare un clima di attacco e difesa e, non certo, di ascolto e comprensione. Penso all'amore incondizionato e alla dipendenza emotiva, anche in questo caso i nostri bisogni non vengono soddisfatti o, addirittura, vengono travalicati dall'altro. Eppure, ci sentiamo lo stesso di offrire il nostro Amore senza condizioni. Com'è possibile riconoscere l'Amore Incondizionato da ciò che si prova in presenza di una patologia quale può essere la Codipendenza Affettiva?**

La dipendenza affettiva toglie energia alla persona, la priva di tutto pur di assecondare l'altro che, solitamente, è un soggetto narcisista, una persona che necessita di ricaricare, attraverso l'amore e la sottomissione altrui, parti di sé che sono state assolutamente inascoltate.

Sappiamo di amare quando siamo ben disposti a capire l'altro, quando lo accettiamo nella sua interezza e, ne vogliamo il bene assoluto. Mi ripeto: Amore di fatto significa dare. **L'unica cosa che possiamo fare con l'Amore è darlo, non chiederlo!** E' questo che cambia la partita!

Ciò non significa che non sia comprensibile, logico e umano, voler amare ed essere amati. Noi, infatti, diamo e cerchiamo la cura nell'altro. Faccio un esempio semplice e pratico: quando facciamo dei semplici favori al nostro prossimo, spesso ci aspettiamo in cambio qualcosa che valorizzi ciò che abbiamo fatto per lui come un sorriso, un cenno, un grazie. Ecco, in questo momento subentra la condizione! Se invece non ci aspettiamo nulla in cambio e non ne soffriamo se non arriva, l'amore che ci avrà spinto sarà stato incondizionato, il gesto amorevole sarà dunque stato fatto per il mero piacere di aiutare l'altro. **Quando l'amore nasce dal cuore si sente, ne percepiamo la spinta e la predisposizione all'apertura verso l'altro, verso il fuori, verso le esperienze: anche l'espressione del viso cambia, è distesa e, non più contratta o chiusa.** Si ha dunque uno slancio che ha dell'istintivo, seppur l'amore di per sé sia assolutamente un qualcosa che ci mette in contatto con il Divino e, che poco ha a che fare con le pulsioni umane.

Veniamo alla paura di amare, un sentimento che è più diffuso di quanto si pensi, cosa può dirci in base alla sua esperienza?

La paura di amare si fa sentire quando ci sono delle ferite a seguito di conflitti con la persona amata. I conflitti possono essere in relazione ai nostri genitori, ai figli, agli amici, ai nostri partner precedenti: insomma, verso tutte quelle persone a cui abbiamo aperto il nostro cuore e che, poi, ci hanno ferito. Molto spesso queste sofferenze legate all'Amore si somatizzano a livello del quarto segmento del corpo, a livello quindi del Cuore, dei meridiani energetici del Maestro del Cuore e, a volte, dei loro complementari. Spesso la paura di amare porta, a livello psicologico, a vivere la tristezza, i sentimenti di pena, la chiusura e, in certi casi, anche la rabbia. **Da questa paura possono anche scaturire degli attacchi di panico**, noti infatti sono i casi in cui le patologie legate al cuore possano essere ricondotte alla separazione da una persona amata. **Di compenso però**, se sono nella situazione opposta di apertura, il primo a beneficiarne sarà sicuramente il sistema immunitario: **quando il nostro cuore è aperto all'altro proviamo infatti un senso di gioia, di felicità, di benessere generale.**

Ci dica, Dottoressa, l'amore può esserci solo tra le persone?

Direi di no. Possiamo amare tutto: le persone, noi stessi, il nostro lavoro, la nostra casa, le nostre piante, i soldi, i beni materiali, Dio..

Possiamo identificare **Sette tipi di Amore mettendoli in relazione con i sette Chakra della medicina Ayurvedica.** In sintesi, i Chakra indiani sono dei centri energetici attraverso i quali c'è uno scambio di energia dal corpo energetico verso il corpo fisico e, ognuno di essi, è legato ad una precisa ghiandola endocrina.

Andiamoli ad elencare:

- **l'Amore Materiale:** collegato al primo centro. Lo sperimento quando amo le mie cose, amo i soldi, ciò che acquisto, la mia casa, la mia auto...ho dunque delle cose e godo di esse. Ci sono persone infatti che amano attraverso questo tipo di amore e, quindi, donando all'altro delle cose materiali.
- **l'Amore Sessuale:** collegato al secondo centro. Lo sperimento ogni volta che per amare uso la sessualità.
- **l'Amore Sociale:** collegato al terzo Chakra. Lo si prova quando si ama attraverso le relazioni sociali godendo delle stesse: amo gli amici, i maestri, la compagnia...
- **l'Amore Sentimentale:** collegato al quarto centro.
- **l'Amore Professionale:** collegato al Chakra della Gola.
- **l'Amore Spirituale:** collegato al sesto centro
- e, infine, **l'Amore Divino:** collegato al Chakra della corona e, che ci fa entrare in contatto con Dio.

Ringraziamo la Dott.ssa Seccafien e, vi invitiamo a seguire le **prossime uscite della nostra rivista**, nelle quali andremo ad approfondire queste tematiche attraverso **l'analisi degli Archetipi maschili e femminili.**