

E' VERO CHE IL PRIMO AMORE NON SI SCORDA MAI?

Il primo amore non si scorda mai, una frase apparentemente scontata e retorica ma che ha un fondo di verità.

Esistono degli studi che hanno dimostrato come, attraverso l'uso di mezzi diagnostici come la risonanza magnetica funzionale, esaminando il cervello di alcuni volontari spinti a rivedere, attraverso fotografie, esperienze della loro vita sentimentale passata, si attivavano, nel cervello: la corteccia prefrontale, l'amigdala, il talamo, l'ipotalamo e l'ippocampo.

L'ippocampo è la sede della memoria di fissazione (o a lungo termine), mentre l'amigdala, è la sede della memoria emotiva.

L'amigdala individua le emozioni e le invia all'ippocampo, stampando così, nel nostro cervello, un'emozione in modo permanente, inoltre invia scariche emotive come palpitazioni, sudore, nausea. Più intensa sarà la quantità e la qualità di queste emozioni, maggiore sarà l'immagazzinamento delle sensazioni che questa invierà in maniera continua.

E' per questo che anche la nostalgia sentimentale agisce allo stesso modo, scatenando in noi una sensazione di benessere, e il ripensare alle nostre storie sentimentali passate è in realtà una terapia naturale, a volte autoindotta, che ci aiuta a stare meglio psicologicamente.

Coloro i quali hanno avuto un primo amore appagante, felice, usano questo come termine di paragone per tutte le altre storie, e questo è un errore perché si è valutato il mondo con gli occhi di una persona, che al momento di questo amore, non era *emotivamente adulta*, quindi, incline a sopravvalutare e a vivere in modo troppo intenso, le emozioni.

A coloro i quali sono state somministrate immagini di persone con cui si aveva avuto un amore passionale sono state attivate zone del cervello regolano tensione e paura, dimostrando così che l'amore passionale comporta una componente ossessiva e provoca sentimenti di incertezza e ansia, emotivamente molto provante, e che non può essere sostenuta a lunga da un individuo.

Un detto popolare sostiene che *il tempo è galantuomo e guarisce ogni dolore*, e questo è vero anche per le relazioni sentimentali e anche se noi ricordiamo con grande intensità un amore passato, nel corso del tempo il dolore si allevia.

Questo accade perché, nel nostro cervello, si verifica una sorta di *reset* delle connessioni esso comincia a capire che ci sono alcuni modelli che non hanno bisogno di girare costantemente così, a poco a poco, dà loro sempre meno importanza portandoli in *secondo piano*.

Dott.ssa Maria Ines Palumbo
Psicologa Clinica

Cell.: 331 4474097 - Studio: 06 80691767

E' questo il momento in cui il nostro *grande amore* viene declassato e noi possiamo andare avanti.

Per accelerare questo processo dobbiamo creare nuove emozioni, nuove esperienze da vivere, da ricordare, così che si possa far largo ad un nuovo amore, e ciò avviene in modo naturale in noi.

Esistono però delle persone che non riescono a compiere questo passo, vivendo in modo ossessivo i sentimenti, rivivendo continuamente le emozioni negative o positive che il *primo amore* ha lasciato in loro.

E' necessario che esse siano assistite nel compiere questo passo con una terapia di supporto psicologico, abbinata a tecniche di rilassamento come la *mindfulness*, per aiutare in loro il processo di *decompressione emotiva*.

Phsycology Center

Via Archimede, 92 - 00197 Roma

www.mariolinapalumbopsycologycenter.com - mariolinapalumbo@hotmail.it