

AMORI ESTIVI



Spiaggia galeotta

Le vacanze sono un periodo di maggiore disponibilità al cambiamento:

6 italiani su 10 iniziano una nuova relazione durante le ferie.

Ma di queste storie il 74 per cento non supera i due mesi di vita.

Amore, gelosia e tradimento: un trittico difficilmente evitabile.

Conseguenze al rientro: ansia, depressione, anoressia, bulimia.

In 3 decimi di secondo comprendiamo se la persona amata dice una bugia. Ma pensiamo con ottimismo anche ai 26 amori su 100 che hanno un lieto fine.

AMORI ESTIVI

Vacanza è sinonimo di libertà. E soprattutto di liberazione. Dal lavoro. Dagli orari. Dalla routine. Dalle abitudini casalinghe. Dai controlli sociali del proprio microcosmo: il quartiere, l'ufficio, la cerchia degli amici. Dalle relazioni obbligate con parenti e colleghi. Le situazioni cambiano – ovvio – se si è single, fidanzati o sposati. Se si è maschi o femmine. Se si è ragazzi o persone mature. Se si è felici e appagati o tristi e inquieti. Fa la differenza anche il luogo di villeggiatura. Il mare seleziona personalità più aperte e disinvolte, la montagna personalità più meditative. Ma sempre la vacanza è galeotta. Il fatto stesso di cambiare luogo suggerisce la possibilità di cambiare tutto il resto, inclusa la vita affettiva e sessuale. E poi ci sono i luoghi deputati della seduzione: la spiaggia, la discoteca, la piscina, la sauna, il villaggio turistico, il chiaro di luna.

Sconfinare sono la letteratura, la discografia e la filmografia che si ispirano agli amori estivi. Se l'innamoramento è almeno in parte una reazione ormonale e quindi chimica, le vacanze ne sono il catalizzatore. Ci si innamora, ci si impegna per arrivare alla conquista. Si tocca la cima della felicità e si precipita nell'abisso della gelosia, si sogna l'eternità e poi tutto svapora nell'indifferenza o termina nel dolore del distacco. Seguirà un periodo di lutto più o meno prolungato, poi la routine del lavoro e delle vecchie relazioni riprende il sopravvento. Con la distanza, anche la persona che ci ha fatto innamorare si rimpicciolisce. Succede tutto in modo accelerato, come brevi e accelerate sono le vacanze.

Davvero sono così gli amori estivi? "Vanity Fair" ha pubblicato i risultati di una indagine sulle relazioni nate in vacanza. D'accordo, non sarà l'Università di Harvard, però il campione esaminato è attendibile: 1500 persone tra i 18 e i 55 anni (ma ci si innamora anche prima... e dopo). Il sondaggio dice che 6 italiani su 10 tendono a innamorarsi in vacanza e che il 74 per cento delle storie nate al mare o ai monti non superano i due mesi di vita, benché oggi posta elettronica, skype, twitter, telefoni cellulari, social network come facebook e mezzi di trasporto rendano molto più facile di un tempo tenere in piedi un rapporto affettivo a distanza. Che le storie siano brevi e superficiali, tuttavia, non significa che non comportino un investimento emotivo importante, e quindi una sofferenza anche pesante quando la storia finisce. Il sondaggio ha accertato che su 100 persone che hanno vissuto un amore estivo, 87 al rientro dalla vacanza cadono in un periodo di depressione, 74 devono affrontare ansia e altre sensazioni di disagio, 59 passano per sbalzi di umore apparentemente immotivati. Tredici su cento, poi, devono affrontare veri e propri disturbi alimentari che oscillano tra l'anoressia e la bulimia. 

FOTO: FOTOLIA

AGOSTO 2014 / 9

AMORI ESTIVI

➔ Sì, il cibo come antidepressivo, o come canale di comunicazione dell'inconscio, o come sintomo di sofferenza psichica. Si potrebbe pensare che questa somatizzazione del mal d'amore estivo sia una questione prevalentemente femminile. Ma è vero il contrario. I più colpiti da questi sintomi sono gli uomini, specialmente i più giovani (64%) e i single di ritorno (58%).

Lo psicologo spiega facilmente la brevità degli amori estivi: tutto congiura perché la scintilla dell'innamoramento sia quasi esclusivamente fisica, e del tutto casuale l'incontro. Pelle abbronzata, costumi da bagno, nottate in discoteca con il volume a palla non favoriscono le affinità intellettuali. I dati del sondaggio confermano: la discoteca e la spiaggia sono i luoghi dove più spesso inizia una storia tra i più giovani, i resort di lusso per i trentenni con buone possibilità economiche, gli agriturismi e gli hotel per chi ha più di quarant'anni, i villaggi turistici e le crociere per ogni età. Nella migliore delle ipotesi, dunque, è la disponibilità di denaro a selezionare eventuali affinità, non l'aver letto Joyce o Proust.

A spiegare il potere scatenante della vacanza in fatto di sesso e amore non è soltanto la disponibilità di tempo libero. La psicoterapeuta Lori Gottlieb, attività professionale a Los Angeles, rubrica fissa sul mensile "The Atlantic", nota anche in Italia per il saggio "Sposalo!" (Vallardi, 2013), in un recente articolo scritto per "The New York Time Magazine" ha analizzato i meccanismi del desiderio ed è arrivata alla conclusione che la parità tra i generi nelle coppie fisse è devastante per l'attrazione sessuale. Per essere neutrali rispetto ai generi - lui lava e stira, lei sgomita per la carriera - forse "siamo diventati di genere neutro", dice Lori Gottlieb. La parità di potere non andrebbe d'accordo con l'eccitazione sessuale, che richiede, sia pure per gioco, un dominatore e una dominata o un dominato e una dominatrice, non importa, ciò che conta è che, almeno in "quella" situazione non ci sia una simmetria perfetta. Lo squilibrio di potere, in definitiva, sarebbe il segreto dell'attrazione, anche se è politicamente scorretto affermarlo. Una eccessiva parità, spiega ancora la Gottlieb, mette a tacere le fantasie erotiche, che invece devono essere coltivate. E cita uno studio pubblicato dalla "American Sociological Review" intitolato "Egualitarismo, lavori domestici e frequenza sessuale" dal quale risulta che le coppie che hanno realizzato la parità di genere fanno l'amore 1,5 volte di meno rispetto alle coppie viziate da comportamenti maschilisti.

Ora, il matrimonio o la relazione stabile di una coppia evoluta tendono fatalmente al rispetto della parità di genere. L'innamoramento estivo, invece, proprio perché effimero e, per certi versi, "irresponsabile", tende a esaltare gli squilibri: un lui prepotente



LA CHIMICA DELL'INNAMORAMENTO

L'amore che dura nel tempo è in buona parte un fatto culturale e intellettuale, dal quale dipende anche l'attrazione sessuale in età adulta. Ma il "colpo di fulmine" e l'innamoramento sono in modo prevalente un fenomeno legato all'istinto e a una tempesta di ormoni e neurotrasmettitori. Ecco le principali molecole coinvolte nell'amore.

Testosterone: è l'ormone del desiderio sessuale, sia nell'uomo sia nella donna. La sua sintesi viene promossa da un rilascio di feniletilamina, che stimola la produzione di dopamina, la quale a sua volta favorisce la messa in circolo del testosterone.

Noradrenalina: è un neurotrasmettitore che provoca eccitazione, trepidazione, euforia, entusiasmo. Agisce soprattutto nell'ipotalamo e nel sistema limbico, regioni "antiche" del cervello. Regola la produzione dell'adrenalina, che fa salire la pressione del sangue, fa arrossire il viso, aumenta il ritmo cardiaco e respiratorio. In breve, è la molecola del "batticuore".

Dopamina: è un neurotrasmettitore che genera sensazioni piacevoli e di benessere quando soddisfiamo bisogni primari come il desiderio sessuale, la fame, la sete. Il ricordo di queste sensazioni spinge a ripetere l'esperienza piacevole. In un certo senso, è quindi la

molecola che assicura il consolidamento di una relazione.

Ossitocina: è un ormone prodotto nell'ipofisi posteriore che viene messo in circolo durante la stimolazione sessuale, nell'orgasmo, durante il parto e durante l'allattamento. Un livello eccessivo di ossitocina ha un effetto opposto: inibisce l'eccitazione. È ciò che accade nell'uomo nel cosiddetto "periodo refrattario" che segue all'eiaculazione. Un livello di ossitocina corretto e stabile sarebbe la base chimica della "fedeltà coniugale".

Endorfine: sono molecole strutturalmente simili alla morfina che esercitano un'azione rilassante, piacevole, analgesica. Agiscono in modo rilevante per parecchie ore dopo l'orgasmo e quando raggiungono un livello stabilmente alto mantengono quello stato di benessere e di allegria che corrisponde all'innamoramento. La durata di tale "stato di grazia" è molto variabile. Le ricerche lo collocano tra 18 mesi e 4 anni nel caso più fortunato.

FOTO: FOTOLIA

AMORI ESTIVI

può essere attraente sulla spiaggia e per una notte, ma non in cucina o nel talamo nuziale e per tutta la vita. Anche la legalità del rapporto è in sostanza una forma di equilibrio, un contratto fondato sulla parità. Con inevitabili esiti anti-erotici, secondo le osservazioni fenomenologiche della Gottlieb. Di qui il potere erotizzante dell'avventura, dell'adulterio, del cosiddetto tradimento.

A proposito di tradimenti. Gli amori estivi in gran parte sono giochi che avvengono nella promiscuità della spiaggia e della discoteca. Ma abbiamo già detto che possono essere pericolosi e dolorosi. Come capire se il partner è sincero? Lasciamo i nostri lettori offrendo loro con il risultato di una ricerca recentissima. Sappiate che in tre decimi di secondo il nostro cervello capisce se l'espressione o l'atteggiamento di una persona sono coerenti con lo stato d'animo che dovrebbe esprimere o con una descrizione verbale dello stesso stato d'animo. Se non lo sono, il messaggio verbale viene subito classificato come "bugiardo". Il cervello, infatti, confronta molto rapidamente i segnali provenienti dalle aree che elaborano le espressioni facciali, la mimica e i movimenti del corpo, e le confronta con sensazioni viscerali della nostra memoria affettiva per una verifica immediata.

In tutta questa operazione svolgono ovviamente un ruolo decisivo i neuroni specchio scoperti da Giacomo Rizzolatti dell'Università di Parma e dal suo gruppo di ricerca: ognuno di noi ha infatti nel

"In vacanza i ruoli sessuali riprendono autonomia e tornano in evidenza specificità maschili e femminili. Secondo dati USA la perfetta parità del "politicamente corretto" fa calare l'attrazione di coppia"

cervello una popolazione di neuroni il cui compito è quello di interpretare e anticipare i movimenti e le intenzioni della persona che abbiamo di fronte. Il gruppo di Rizzolatti scoprì questo fatto mentre studiava con la risonanza magnetica le reazioni cerebrali di alcuni scimpanzé ai quali venivano date in premio delle noccioline americane. In una pausa del lavoro uno dei ricercatori prese una nocciolina e se la sgranocchiò: la risonanza

magnetica era in funzione e si vide che nel cervello dello scimpanzé si attivavano le stesse regioni che apparivano "accese" quando era la scimmia a prendere la nocciolina.

La ricerca che documenta la rapidità con cui scopriamo le bugie altrui è apparsa il 7 marzo scorso sulla prestigiosa rivista "PLOS ONE" ed è intitolata "Comprehending body language and mimics: an ERP and neuroimaging study on italian actors and viewers". Coordinato dall'Università di Milano-Bicocca, il lavoro ha come autori Alice Mado Proverbio, del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Milano-Bicocca, Marta Calbi, del Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Parma, Alberto Zani, dell'Istituto di fisiologia e bioimmagini molecolari del CNR, e Mariella Manfredi, del Dipartimento di Scienze cognitive della University of California di San Diego. Nel corso dell'esperimento, a 30 studenti universitari sono state fatte osservare 280 fotografie nelle quali otto attori teatrali mimavano differenti stati d'animo.

Durante l'osservazione delle foto, accompagnate da descrizioni verbali dell'emozione interpretata, è stata eseguita la tomografia elettromagnetica a bassa risoluzione per misurare l'attività elettromagnetica del cervello dei soggetti sperimentali (LORETA, *Low Resolution Electromagnetic Tomography*). Si è così misurato il tempo che impiega il nostro cervello per riconoscere l'incongruenza tra espressione mica ed espressione verbale, ed è stata identificata la regione del cervello nella quale avviene il riconoscimento dell'incongruenza: è la corteccia orbito frontale ventromediale. È in questa regione che elaboriamo i segnali che arrivano dalla "pancia", cioè non mediati dalla razionalità ma dall'istinto e dall'emotività. Si tratta dei marker viscerosomatici legati ai nostri ricordi e alle nostre memorie affettive più profonde. Queste informazioni, una volta giunte nella corteccia orbito frontale ventromediale vengono usate per prendere decisioni come, per esempio, stabilire se una persona è sincera o ci sta mentendo. Il tutto in tre decimi di secondo.

Non dimenticatevelo, se pensate di ingannare il vostro partner in occasione di qualche flirt estivo. E a vostra volta, applicate la vostra corteccia orbito frontale. A quanto pare, è il miglior antidoto contro le corna. Estive e di tutte le stagioni.

Se poi nonostante tutto vi trovate in una situazione difficile, lo psicoanalista Massimo Recalcati, con il suo libro fresco di stampa "Perdonate il tradimento" (Mondadori), vi aiuterà ad elaborare il lutto.

In ogni caso l'augurio è che la vostra storia rientri in quel 26 per cento che supera la durata di due mesi. Tanti anni fa Piero Focaccia cantava una canzonetta che diceva: "Per quest'anno, non cambiare, stessa spiaggia, stesso mare..."



FOTO: HTTP://CENTROSTUDIOPSILOGIAELETTERATURA.ORG

LA GELOSIA? INEVITABILE. IL TRADIMENTO? ANCHE. COSÌ PARLÒ LO PSICOANALISTA



La gelosia esiste ancora tra i giovanissimi, che appaiono così liberi e insofferenti di rapporti stabili? Ha senso parlare di "tradimento" a proposito degli effimeri amori da spiaggia?

La risposta è che una cosa sono le apparenze, un'altra la realtà profonda dell'animo umano. In "Amare, tradire" (Bompiani) lo psicoanalista Aldo Carotenuto, uno dei maggiori studiosi a livello internazionale del pensiero di Jung, scriveva: "Inesorabilmente la gelosia si affaccia sulla scena tumultuosa del tradimento. È un sentimento che abolisce ogni logica e razionalità, che ha degli antecedenti vissuti e sofferti da ciascuno di noi nelle esperienze immediatamente successive alla nascita, allorché avvertiamo che il primo oggetto d'amore appartiene già a qualcun altro e siamo subito impegnati in una lotta con il padre per assicurarci l'amore materno. Nel rapporto di coppia adulto questa condizione psichica viene riesumata dalla memoria inconscia, costringendoci a una ricerca ossessiva del corpo del reato. Le qualità razionali, l'autocontrollo e la dignità abituali vengono sopraffatti dalla violenza esplosiva dell'emozione. (...) Non esiste rapporto passionale in cui non vi sia la gelosia, come non può non esservi il tradimento. La gelosia esprime il proprio diritto sull'altro, un possesso primitivo che soppianta la ragione...".

AMORI ESTIVI

➔ **AVVENTURE ESTIVE: MENO GRAVI DEGLI AMORI SUL POSTO DI LAVORO**

Certo gli amori estivi non sono innocui per le relazioni affettive preesistenti che vanno a turbare. Però la superficialità e l'occasionalità degli incontri vacanzieri rendono queste avventure meno pericolose nelle conseguenze a lungo termine.

Non è sulla spiaggia, dicono gli psicologi dati alla mano, il luogo classico dell'infedeltà che porta a crisi familiari gravi e a separazioni dolorose. La stagione delle infedeltà che cambiano la vita di due persone – talvolta di quattro – di solito non è l'estate.

“Il 60 per cento delle infedeltà coniugali – dice Giacomo Dacquino, psicoterapeuta noto per avere “sdoganato” la psicoanalisi freudiana nella cultura cattolica – matura nell'ambiente di lavoro, dove l'intimità sessuale nasce dalla confidenza e dal condividere le stesse emozioni, perché si dedica più attenzione al collega che al proprio partner. Nel Nord Italia, circa il 55 per cento degli impiegati ha avuto una relazione sentimentale con un collega: un sesso trasgressivo, consumato con l'eccitante rischio di essere scoperti.”

Nato a Torino (dove vive), allievo di Silvano Arieti al Medical College di New York e autore di 200 pubblicazioni scientifiche, Dacquino ha scritto una ventina di libri divulgativi, molti dei quali dedicati al rapporto di coppia. L'ultimo, “Impara a dirti amo” (Mondadori, 240 pagine, 18 euro), è in gran parte dedicato alla crisi dei legami d'amore così come si sta manifestando nell'era della multimedialità digitale e globale.

“La tipologia dell'infedeltà – scrive Dacquino – sta cambiando. Si passa da relazioni extraconiugali stabili a esperienze *mordi-e-fuggi*. Ad abbreviare i tempi contribuisce anche la tecnologia, che in certi casi consente al tradito di controllare meglio il traditore. In altri casi, invece, può favorire la trasgressione: il telefono cellulare, per esempio, aiuta la clandestinità dei rapporti extraconiugali perché consente di utilizzare suonerie di riconoscimento, inviare messaggi amorosi con immagini e particolari erotici, preannunciare i piaceri dell'alcova, nutrire le strategie del desiderio.”

“La telefonia mobile – spiega Dacquino – a differenza da quella fissa, è personale, privata, esclusiva, sicura; si può essere in un luogo e dire che si è in un altro, oppure scaricarlo con un *Ti sento male, non c'è campo*. Soprattutto, il cellulare aiuta a difendersi dalla curiosità del coniuge perché si può spegnerlo durante le ore trascorse con l'amante. C'è persino un software che riproduce i rumori ambientali desiderati, un aiuto high tech che permette di simulare telefonate dall'ufficio con sottofondo di ticchettii di tastiere e voci di colleghi oppure annunci di voli all'aeroporto.”

Le avventure estive riflettono anche una convergenza dei comportamenti femminili e di quelli maschili. “Una volta – confida



Dacquino partendo dalla sua esperienza di psicoterapeuta – i maschi tradivano più a cuor leggero delle femmine. Oggi la situazione è rovesciata. Lo conferma il fatto che nello studio dello psicoterapeuta si è verificato negli ultimi decenni un cambiamento per quanto riguarda i casi di adulterio: prima le pazienti cercavano sostegno perché vittime di tradimenti da parte dei partner, oggi entrano in terapia perché distrutte o colpevolizzate da storie di infedeltà vissute da protagoniste.”

Per quali motivi una donna sposata, giovane o meno giovane, cede alle tentazioni che le suscita un vicino di ombrellone?

Risponde Dacquino: “Una recente inchiesta condotta dall'Osservatorio sulla Famiglia e la Persona rivela che più di 30 donne su cento si dichiarano disponibili a una storia amorosa o a

un'avventura per il bisogno di sentirsi desiderate (cioè per verificare il loro potere seduttivo), per noia, per vendicarsi, per cercare nuove emozioni. Si tratta del cosiddetto *bovarismo* (dal personaggio di *Madame Bovary*, protagonista del più famoso romanzo di Gustave Flaubert, *n.d.r.*) che indica la tendenza, prevalentemente femminile, a giudicare mediocre la realtà nella quale si vive per fantasticarne una diversa, ricca di amore e di passione.

Tra le mogli fedeli, solo il 5 per cento lo è perché ama il marito, mentre il 50 per cento lo è per ragioni etiche o morali; il resto lo è perché ha scarso potere seduttivo.” ■

PIERO BIANUCCI

Scrittore e giornalista scientifico.

COPPIE IN CRISI: SEBASTIÀ SERRANO E I SEGRETI DELL'EMPATIA PER SALVARE IL RAPPORTO D'AMORE

Se si inietta in topi promiscui e poligami l'ormone chiamato **vasopressina** (un peptide parente della dopamina, formato da 9 amminoacidi) avviene qualcosa di sorprendente: i topini (nell'esperimento originale si trattava di arvicole montane, il classico topo di campagna) diventano monogami, collaborano con la femmina con cui si accoppiano e incominciano ad assistere la prole. La fedeltà sarebbe dunque solo un fatto ormonale, una questione di chimica organica?

Un po' di vasopressina può salvare una coppia in crisi?

No, non basta, almeno negli umani. Il saggista catalano Sebastià Serrano nel libro “**Termodinamica dell'amore. Come salvare i rapporti di coppia investendo nella comunicazione**” (edizioni Dedalo, 2014, 232 pagine, 16 euro) fin dal titolo chiarisce che a tenere insieme una relazione sono gli scambi di emozioni, sentimenti, concetti razionali, obiettivi esistenziali.

L'attrazione sessuale – spiega Serrano – si annida in parti antiche del cervello, che hanno reazioni quasi meccaniche. Ma nel caso dell'uomo prende il sopravvento la neocorteccia, il sottile strato di cellule nervose che ricopre i cervelli più antichi dal punto di vista evolutivo. I centri del linguaggio e dei **neuroni specchio** sono i più importanti in un rapporto amoroso duraturo. Decisivi risultano i neuroni specchio, speciali aree corticali che si trovano nei lobi frontale, temporale e parietale, nell'insula e nella corteccia cingolata. Dai neuroni specchio – scoperti circa 15 anni fa da Giacomo Rizzolatti osservando dei macachi – dipendono funzioni fondamentali come l'imitazione, l'apprendimento e – cosa fondamentale in una relazione amorosa – l'empatia, cioè la capacità di provare i sentimenti del partner semplicemente guardandolo, di immedesimarsi nell'altro assumendone il punto di vista e i sentimenti. Ristabilire il cortocircuito dell'empatia è quindi l'unica soluzione davvero efficace in una crisi di coppia.



SEI DAVVERO INNAMORATO?

Vi siete conosciuti sotto l'ombrellone o bevendo un cocktail in discoteca. Prima qualche sguardo furtivo, poi la simpatia, infine un'attrazione fisica sempre più forte. Con quel che segue. Ma sarà vero amore?

Difficile dirlo. Amore è una parola impegnativa. L'innamoramento però è riconoscibile applicando a se stessi un semplice test costruito nel 1996 da una psicologa e una sociologa statunitensi - Elaine Hatfield e Susan Sprecher - proprio per misurare la "temperatura" della passione. Lo riprendiamo dal saggio di Emanuela Muriana e Tiziana Verbiz "Psicopatologia della vita amorosa" (edizioni Ponte alle Grazie, 172 pagine, 14 euro). Attenzione però all'autoinganno.

Spesso si "ama l'amore" e si "vuole" essere innamorati anche se si è soltanto preda di una infatuazione. Questo rischio è sempre in agguato, dicono Emanuela Muriana e Tiziana Verbiz, entrambe psicologhe e psicoterapeute specializzate presso il Centro di Terapia Strategica diretto da Giorgio Nardone e al Mental Research Institute di Palo Alto (California) con Paul Watzlawick. Come tanti film, romanzi, opere teatrali e fatti di cronaca ci hanno insegnato, l'innamoramento è molto simile a un autentico stato di follia. La certezza del vero amore è il più sublime degli autoinganni.

"Possiamo definire l'autoinganno - scrivono la Muriana e la Verbiz - un vero e proprio processo di illusione e delusione. Il tutto, spesso, senza mezze misure: un travolgimento e stravolgimento emotivo, ma anche cognitivo. Stravolgimento che in un altro contesto, diverso da quello amoroso, sarebbe letto senz'ombra di dubbio come manifestazione patologica. E come non giudicare delirante chi, rispondendo al questionario nel box, totalizzi il massimo punteggio?".



ECCO IL TEST CHE MISURA LA "TEMPERATURA" DELLA PASSIONE LE 15 DOMANDE DI ELAINE HATFIELD E SUSAN SPRECHER

Pensate alla persona che amate appassionatamente ora, o a qualcuno per il / la quale avete provato un sentimento simile in passato. Per ogni domanda scegliete un numero da 1 (assolutamente non vero) a 9 (decisamente vero) e segnatele con una crocetta.

- | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Mi dispererei se "X" mi lasciasse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2. Spesso mi pare di non controllare i miei pensieri rivolti a "X" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3. Sono felice di fare qualcosa per rendere felice "X" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 4. Preferirei essere con "X" che con qualsiasi altra persona | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 5. Divento geloso/a se penso che "X" si innamori di un altro/a | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6. Desidero sapere tutto su "X" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 7. Voglio "X" in senso fisico, mentale ed emozionale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 8. Ho un desiderio illimitato per "X" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9. Per me "X" è il / la partner perfetto/a | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10. sento che il mio corpo risponde se "X" lo tocca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 11. "X" sembra essere sempre nella mia mente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12. Voglio che "X" conosca tutto di me: pensieri, paure, speranze... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 13. Cerco ardentemente segni del desiderio di "X" per me | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 14. Sento un'attrazione formidabile per "X" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 15. Divento molto depresso/a quando le cose non vanno bene nella mia relazione con "X" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

Somma dei 15 valori:

PUNTEGGIO FINALE: Il punteggio può andare da un minimo di 15 a un massimo di 135. Più il punteggio è alto, maggiormente i vostri sentimenti corrispondono ad un innamoramento autentico e appassionato. Le domande per le quali il punteggio è maggiore indicano le componenti dell'amore appassionato fondamentali per voi.

FOTO: FOTOLIA