



Perché c'innamoriamo e amiamo. Come l'amore ci rende umani

L'amore? È un'esperienza peculiare degli esseri umani. È sempre arcobaleno: tutti desiderano essere liberi di amare. Ognuno può esprimere questo sentimento attraverso la propria sessualità in modo unico e personale riflettendo le proprie diversità.

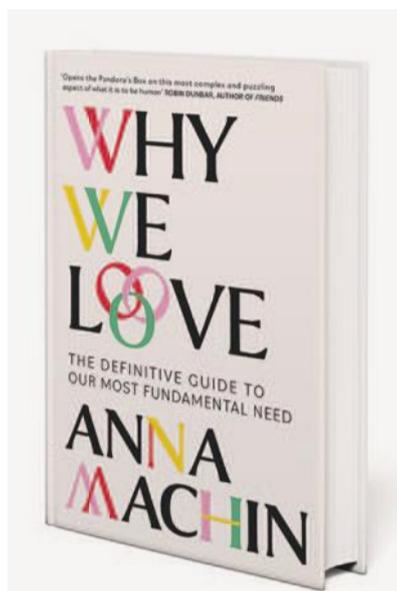
Ma cosa c'è dietro l'amore? Cosa lo rende così straordinario e complesso? Nel suo libro "Perché amiamo: La nuova scienza dietro le nostre relazioni più intime" (ed. Weidenfeld & Nicolson, 2022), l'antropologa evolucionista Anna Machin ci guida in un avvincente viaggio alla scoperta dei meccanismi e delle motivazioni che guidano questo misterioso sentimento. Il libro ha riscosso un notevole successo nella comunità scientifica anglo-americana, dopo la sua pubblicazione un anno fa nel Regno Unito e negli Stati Uniti. Al momento, non è stato ancora pubblicato in Italia

"AMARE... È COMPLICATO", è con questo incipit, intrigante e provocatorio, che Anna Machin introduce il lettore ad una analisi antropologico-evolutiva dell'amore. Esplora le profonde connessioni tra scienze sociali e amore, definendolo come "l'esperienza umana più appassionante e coinvolgente". Ma non si ferma qui. S'impegna a rispondere a interrogativi cruciali che fanno riflettere sui meccanismi evolutivi che ci spingono a creare e mantenere relazioni affettive. E si chiede infine se l'amore sia il risultato di un processo "progettato" dalla stessa evoluzione. L'amore si è sviluppato nel corso dei millenni, influenzato dalla evoluzione biologica e dalle dinamiche sociali che hanno modellato la nostra specie lungo il cammino dello sviluppo evolutivo. Queste radici ancestrali ci legano profondamente alle basi biologiche dell'amore come, ad esempio, il profondo legame tra madre e figlio, la propensione a creare relazioni intime e il bisogno di cercare affetto e legami con gli altri. Tutto ciò suggerisce che, malgrado le molte variazioni culturali e individuali nelle manifestazioni e nella concezione dell'amore, esistono elementi universali profondamente radicati nella nostra natura che ci guidano verso la formazione di legami affettivi e relazioni significative. Quest'analisi ci aiuta a capire che, indipendentemente dalle diverse modalità e stili di amore, esistono aspetti intrinseci alla nostra natura che ci spingono a cercare legami affettivi e relazioni significative. "Perché amiamo" non è sicuramente il primo libro ad affrontare il tema dell'amore. Biblioteche e librerie

sono piene di opere in cui gli autori espongono le loro idee su questo argomento. Spesso l'amore viene ridotto a un "insieme di sostanze chimiche che agiscono sul cervello, o viene percepito come un costrutto culturale, o è associato alla grande arte e creatività". La Machin sostiene invece che l'amore è "una cosa altamente complessa e multifattoriale". E per comprendere appieno questo fenomeno, afferma che sia necessario un "approccio espansionista", ovvero l'utilizzo di idee e tecniche provenienti da altre discipline incentrate sull'essere umano, al fine di cercare prove e risposte a tutti i livelli di spiegazione". L'obiettivo è ottenere una comprensione a 360° dell'amore, anche se l'autrice riconosce nel suo libro di non aver raggiunto pienamente questo obiettivo.

Anna Machin afferma che "amare è sopravvivere" per sottolineare l'idea che l'amore non deve essere considerato semplicemente come un fenomeno sentimentale e romantico, ma come uno strumento essenziale per la sopravvivenza della specie, necessario per il trasferimento dei geni da una generazione all'altra. Ciò implica che, al fine di garantire una riproduzione efficace e acquisire le competenze necessarie per la sopravvivenza, gli esseri umani hanno bisogno di stabilire legami e cooperare con gli altri. Questo comportamento è alla base di tutte le nostre relazioni. Recenti studi indicano che gli esseri umani sono probabilmente la specie più cooperativa del pianeta, caratterizzata da reti sociali estese, complesse e diversificate. È proprio attraverso questa cooperazione che nasce l'amore, che rappresenta il nostro percorso verso la sopravvivenza della specie.

La Machin precisa, inoltre, che "innamoramento" e "amore" sono due esperienze diverse, che soddisfano bisogni diversi. Dal punto di vista evolutivo e biochimico, l'innamoramento ha il compito di avvicinare gli individui per favorire l'accoppiamento. Questo processo è radicato nella biologia evolutiva come "strumento necessario per l'accoppiamento", per cui ha avuto un ruolo importante nel nostro passato ancestrale ed è stato fondamentale per la sopravvivenza della specie umana nel corso della storia. Durante l'innamoramento, il cervello produce una serie di sostanze chimiche che contribuiscono



ANNA MACHIN

**WHY WE LOVE:
THE DEFINITIVE GUIDE
TO OUR MOST
FUNDAMENTAL NEED**

W&N
WEIDENFELD & NICOLSON
2023

PAGINE
320

ISBN
978-1474618038



ANNA MACHIN

a ottenere sensazioni ed emozioni intense che ci coinvolgono appieno, come l'ossitocina, la dopamina e la noradrenalina. L'ossitocina, ad esempio, è coinvolta nella formazione di legami affettivi e nell'aumento dell'empatia e dell'intimità. La dopamina, invece, è associata alla sensazione di piacere, alla motivazione e all'attenzione focalizzata sulla persona amata.

Dall'altra parte, l'amore tra due individui è guidato anch'esso da meccanismi biochimici, ma diversi da quelli dell'innamoramento. È un fenomeno influenzato principalmente da fattori culturali e di apprendimento. Mentre l'innamoramento è più istintivo e biologico, l'amore si sviluppa nel contesto sociale e culturale in cui viviamo. La nostra comprensione dell'amore e le sue espressioni sono influenzate da ciò che apprendiamo dalla famiglia, dalla società e dall'ambiente in cui cresciamo. Inoltre, l'amore ha una funzione cruciale nella formazione di relazioni di coppie stabili e nel fornire un ambiente sicuro per l'attenzione e la crescita dei figli. Rappresenta un legame emotivo profondo che va al di là dell'attrazione fisica e coinvolge la condivisione di valori, obiettivi e sostegno reciproco.

Secondo Machin, "al suo livello più elementare, l'amore è corruzione biologica. È un insieme di sostanze neurochimiche che ti motivano e ti ricompensano per stabilire relazioni con le persone con cui nella vita dobbiamo collaborare, come familiari, amici e amanti, e lavorare per mantenerli". La chimica del nostro cervello, come l'ossitocina, la dopamina e la serotonina, ci spinge a cercare intimità con gli altri. Questo mix neurochimico ci motiva ad avvicinarci a potenziali partner e cercare di creare legami, sia attraverso la riproduzione che la cooperazione per la sopravvivenza della specie. Inoltre, la beta-endorfina, sembra avere un ruolo predominante nelle relazioni a lungo termine una volta che gli ormoni dell'innamoramento iniziale come l'ossitocina e la dopamina si placano. Questa sostanza chimica del cervello svolge un ruolo importante nel mantenere un legame solido e duraturo.

In conclusione, il libro di Anna Machin offre una nuova e approfondita comprensione dell'amore umano. La ricercatrice riesce abilmente a combinare informazioni scientifiche di biologia evolucionista, di antropologia, psicologia e neuroscienze con storie personali ed esempi concreti. Ci invita a riflettere sulle nostre esperienze personali e ad esplorare le ragioni che guidano le nostre scelte e comportamenti amorosi. L'amore va oltre le emozioni e coinvolge una vasta gamma di fattori, compresi gli aspetti biologici, come gli ormoni e i processi neurali, oltre a quelli sociali e culturali. Durante l'innamoramento, il cervello produce sostanze chimiche che generano sensazioni intense ed emozioni coinvolgenti. Tuttavia, l'amore non è solo una reazione biochimica, ma un fenomeno complesso che influenza la nostra salute, felicità e il corso della nostra vita.

Nelle note conclusive Anna Machin esprime il suo stupore per l'immensità dell'amore e come esso permei ogni aspetto della nostra vita. Sottolinea il potere straordinario dell'amore nel plasmare la nostra esistenza e la molteplicità di modi in cui possiamo sperimentarlo, coinvolgendo persone, animali ed esseri di vari tipo. E considera gli esseri umani fortunati di poter vivere queste esperienze.