

Amore

Di Sabina Moro

L'amore è un'emozione che genera sensazioni piacevoli ma che può essere espressa in vari modi

L'amore è un'emozione e, come tale, è caratterizzata da una valutazione cognitiva di un antecedente emotigeno, da una componente fisiologica e dall'azione comportamentale connessa all'espressione verbale e non verbale.

Sternberg definisce l'amore come l'interazione di tre aspetti: intimità, passione e impegno.

L'intimità riguarda i sentimenti di condivisione e porta a prendersi cura l'uno dell'altro. La passione comprende la sfera dall'attrazione e del desiderio sessuale. L'impegno fa riferimento alla decisione iniziale di procedere nella conoscenza e alla responsabilità di proseguire la relazione nel tempo.

Spesso, all'interno delle relazioni c'è la tendenza a pensare che l'altro esprimerà l'amore come siamo soliti esprimerlo noi. Nel momento in cui le nostre aspettative non vengono rispettate, si proverà un senso di sconforto e frustrazione, connesso anche alla paura di perdere l'altro.

È importante però considerare che ognuno ha una sua modalità espressiva dell'amore e che, anche se non coincide alla modalità che ci aspetteremmo, non vuol dire che l'altro non ci ami o apprezzi.

Un'evidente differenza spesso è legata al genere, l'uomo infatti dimostra l'amore attraverso la presenza materiale ed il sostentamento economico della famiglia, la donna invece ha maggiormente bisogno di una presenza a livello fisico.

Può succedere che non siano le cose che ci accadono a preoccuparci ma il nostro modo di interpretarle. E' quindi importante analizzare bene la situazione o il comportamento che ci ha generato una certa emozione:

- Descrivi come ti sei sentito emotivamente;
- Descrivi la situazione in cui ti trovavi quando hai sperimentato quell'emozione;
- Indica cosa ti è passato per la mente, cosa hai pensato in quel momento;
- Analizza se il pensiero corrisponde alla realtà oggettiva dei fatti, quali sono le prove a favore e contro il tuo pensiero e se quel pensiero ti aiuta a sentirti bene;
- Se il pensiero ti genera emozioni spiacevoli, prova a riformularlo in maniera più obiettiva affinché ti possa generare un'emozione più funzionale e connessa maggiormente alla realtà dei fatti.

Dott.ssa Moro Sabina

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 04/10/2021 - AGGIORNATO IL 28/03/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)