

---

# Innamorarsi in primavera

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

## Quali sono i fattori che favoriscono e incoraggiano lo sbocciare di nuovi amori

Sembra un luogo comune eppure le ricerche parlano chiaro: incontrarsi all'aperto, condividere esperienze ed emozioni sollecita l'innamoramento. In primavera le giornate si allungano, l'abbigliamento diventa più leggero e comodo, aumenta la voglia di uscire e frequentare posti nuovi, di riprendersi quella vitalità che troppo spesso con l'inverno si era sopita. **Fare nuovi incontri e condividere lo stare insieme genera buon umore.** Mentre la natura attorno rifiorisce, anche personalmente si avverte un naturale istinto di "venire allo scoperto" e mostrarsi di più. Chi vive già una relazione sentirà un nuovo impulso a rafforzarla, chi la desidera avrà nuove opportunità di incontro e per mostrarsi. Affinché l'infatuazione non resti tale ma si trasformi in innamoramento, con la possibilità di evolvere in amore, occorre qualche altro elemento. Sono molto importanti fattori come: essere in **un periodo di vita in cui si è pronti o disposti ad innamorarsi**, che ci sia un genuino e reciproco interesse verso l'altro. In questi casi il clima ed il vento caldo del Sud possono dare una mano, sebbene non vada dimenticato quanto sono importanti i vissuti, l'esperienza passata e il modo in cui è stata interiorizzata la relazione tra i propri genitori. Il geologo e climatologo tedesco **Axel Bojanowski**, sostiene anche egli nel suo libro *Wetter macht Liebe* (Il tempo fa l'amore) (ed. Spiegel Buch, 2017) che il clima, il sole e le nuvole influenzano il nostro umore e la capacità di entrare in relazione con l'altro. **Gli effetti del clima sull'umore** erano ben noti da lungo tempo. Nel 1942 usciva *Climate Makes the Man* (Il clima fa l'uomo) di **Clarence A. Mills**, allora professore di medicina sperimentale all'Università di Cincinnati, il quale rilevò una relazione tra il cattivo umore, la discesa del barometro e i picchi di umidità. I risultati della sua indagine indicano che nelle giornate afose e umide le persone si arrabbiano più facilmente, mentre sono ben più disposte all'ottimismo e a svolgere le loro mansioni in climi caldi e secchi. La capacità di reagire in ogni caso non dipende solo dal tempo, essa **può essere allenata attraverso lo humor** e altre strategie personali. A livello preferenziale sappiamo che vi sono persone che amano l'estate e altre che odiano il caldo e l'afa, chi ama il freddo e chi odia la pioggia mal tollerando il freddo. Ma al di là dei gusti personali anche **il nostro corpo reagisce**. E lo fa in modi differenti. Da un lato sappiamo che non sono poche le persone che per via dei cambiamenti climatici soffrono di dolori articolari, ai tendini, e di mal di testa. Dall'altro, attraverso la biopsicologia, sappiamo che **l'attività fisica, la socializzazione, l'esposizione alla luce solare interagendo con molti altri fattori innalzano i toni dell'umore.** Questa interazione di fattori innesca meccanismi che permettono lo sviluppo di serotonina e dopamina nel corpo. Questi neurotrasmettitori funzionano come ormoni e sono rispettivamente denominati l'ormone dell'umore e della felicità, emozioni che hanno il beneficio di essere contagiose e di attirare gli altri a sé. Esistono comunque variabili personali che consentono a questi processi di fluire oppure di incepparsi. Incrociando i dati dei due autori citati con quanto sappiamo delle logiche quasi misteriose dell'innamoramento potremmo dire che la primavera è un tempo propizio per far sbocciare nuovi amori per i fattori sopra menzionati, che questo tempo favorevole può durare fino all'inizio dell'autunno, ma che certamente non è l'unica fase dell'anno in cui ci si può innamorare. Gustarsi la natura che rifiorisce, tenersi in allenamento fisico e godere di relazioni sociali sono fattori importanti in grado di alleggerire la mente e lo spirito, ma che in ogni caso **la persona si innamora quando il suo mondo interno si è riappropriato della sua storia personale** rendendosi così pronto ad aprirsi ad una nuova fase della vita e della relazione. Allora buona primavera e buon ri-innamoramento della vita in genere.