



# L'amore a scadenza: Il 'trigger' di San Valentino

Analisi delle finestre di tolleranza e delle ferite relazionali primarie.

Un report a cura di AIPC, CIPR, e ONOF.

# Il Comitato Scientifico e di Ricerca

## A cura di:

Alice Russo  
Elisa Ninvaggi  
Federica Ruffini  
Federico Maroli

Francesca Candus  
Giulia Trovato  
Massimo Lattanzi  
Tiziana Calzone

## Entità Coinvolte

**AIPC** - Associazione Italiana di Psicologia e Criminologia

**CIPR** - Centro Italiano di Psicotraumatologia Relazionale

**ONOF** - Osservatorio Nazionale Omicidi Familiari

# Da celebrazione a stimolo avversivo



## L'ipotesi:

Il presente studio indaga come l'obbligo sociale della celebrazione affettiva possa agire da stimolo avversivo sulla tenuta emotiva dei giovani adulti.

## La realtà:

Per chi vive relazioni disfunzionali, la festa non è una gioia condivisa, ma un attivatore di stress che mette a nudo la qualità della familiarità e del legame.

**Analisi dell'impatto psicotraumatologico.**

# La contrazione della finestra di tolleranza



In ottica psicotraumatologica relazionale, la festività tende a restringere la “finestra di tolleranza” dei soggetti.

**Il meccanismo:** Questa contrazione dello spazio di elaborazione emotiva, specialmente in presenza di vissuti legati al **C-PTSD (Trauma Complesso)**, può condurre a una marcata **disregolazione**.

**Il rischio:** Irritabilità, ansia e potenziale **perdita del controllo degli impulsi**.

# La stratificazione del disagio

Uomini (Condizionamento Sociale)



Donne (Ferite Relazionali)



L'analisi dei dati evidenzia una progressione del carico emotivo e sociale legata all'età e al genere.

Sintesi dei risultati: Mentre la popolazione maschile più giovane risponde al **condizionamento sociale**, la popolazione femminile adulta (25-30) manifesta la risonanza più elevata con le **ferite relazionali primarie**.

# Profilo Uomini (18-24 Anni): L'automatismo commerciale



**7.50**

Punteggio Medio - Limite dell'equilibrio

- Caratterizzato fortemente dal **Condizionamento Sociale (3.75)**.
- La ricorrenza è vissuta come un dovere per evitare il giudizio.
- Il Regalo Riparativo: Il dono diventa uno strumento per “riparare” o soddisfare un’aspettativa esterna, non un gesto sentito.
- La regolazione emotiva appare ancora preservata.

# Profilo Uomini (25-30 Anni): La reattività emotiva



7.60

Punteggio Medio

- Si osserva un lieve aumento della **Reattività Emotiva (RE 3.68)**.
- Minore pressione percepita dal condizionamento esterno rispetto alla fascia più giovane.
- Il focus si sposta dall'aspettativa sociale alla gestione interna delle emozioni, che inizia a mostrare segni di fatica.

# Profilo Donne (18-24 Anni): Il picco dell'ansia



# 8.40

Punteggio Medio

- Si registra il picco della **Regolazione Emotiva (3.90)**.
- La festa funge da **trigger attivo**.
- Questo stimolo restringe drasticamente la finestra di tolleranza, portando a stati immediati di ansia o pressione psicologica.

# Profilo Donne (25-30 Anni): La zona critica

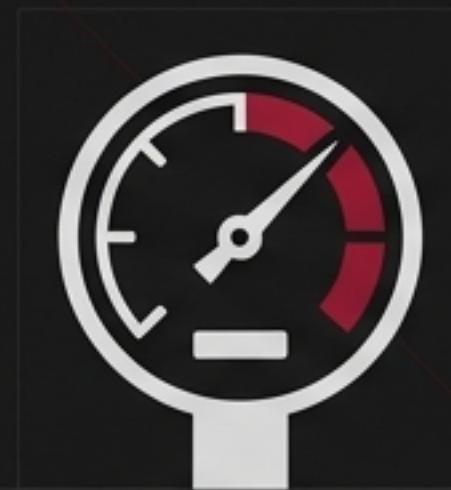


**9.12**

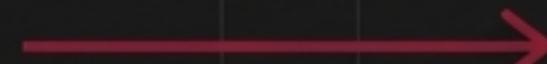
**Il punteggio più elevato**

- Rientrano stabilmente nel Profilo Condizionato.
- Maggiore vulnerabilità rispetto alle Ferite Primarie e al Trauma Relazionale (2.16).
- La ricorrenza non crea solo ansia, ma riattiva vissuti di inadeguatezza e dolore legato ad abbandoni passati.

# Dalla pressione al passaggio all'atto



Alta Pressione



Disregolazione  
Perdita di Controllo



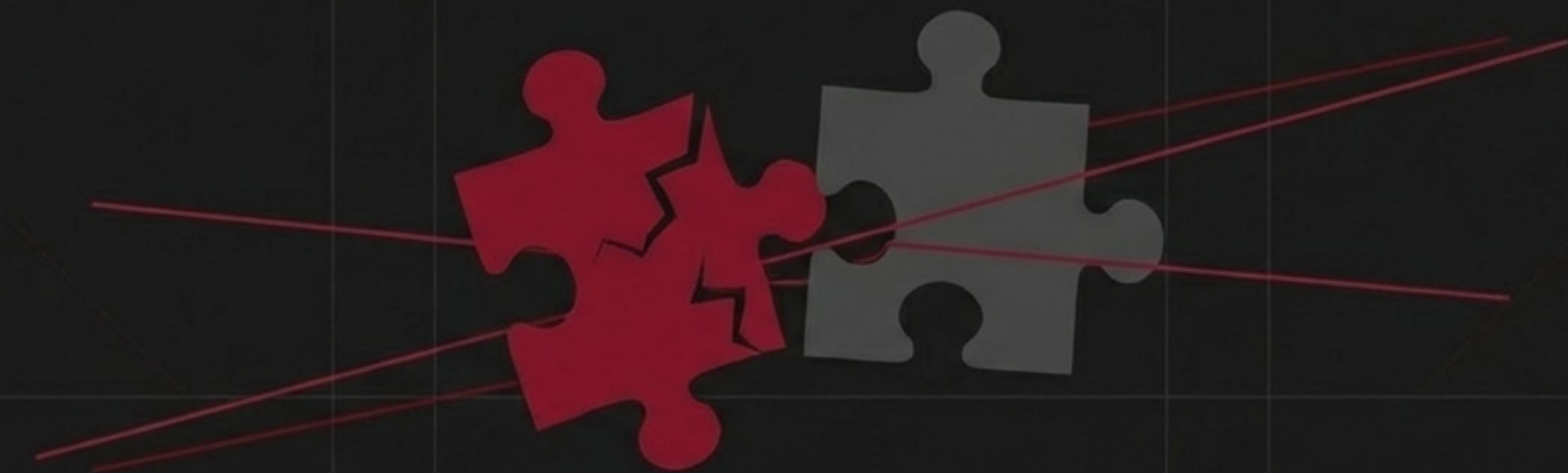
Atto Grave

Quando le aspettative sociali eccedono le capacità di autoregolazione, si verifica il passaggio all'atto grave.

Il processo: L'irritabilità e la pressione si trasformano in una perdita del controllo degli impulsi.

L'esito: L'agito sostituisce l'elaborazione del dolore. San Valentino diventa un attivatore che *trigger* vle esacerba la perdita di controllo in contesti di familiarità disfunzionale.

# Il peso del trauma: Sentirsi ‘sbagliati’

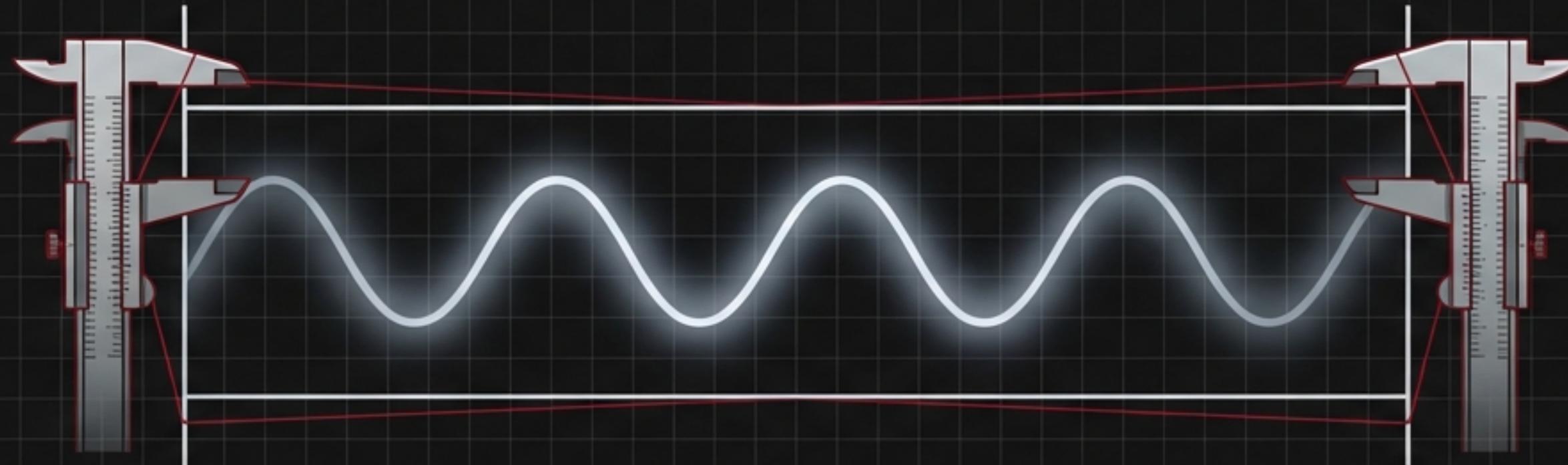


Nelle donne della fascia 25-30 emerge il peso della vergogna e del trauma relazionale.

**Sovrascrittura del presente:** Il senso di essere “sbagliati” se soli o non celebrati riattiva il **C-PTSD**. I rifiuti del passato sovrascrivono la realtà presente.

**Identità frammentata:** Il tentativo di celebrazione diventa un disperato sforzo per stabilizzare un’identità relazionale frammentata.

# L'approccio clinico e la soluzione



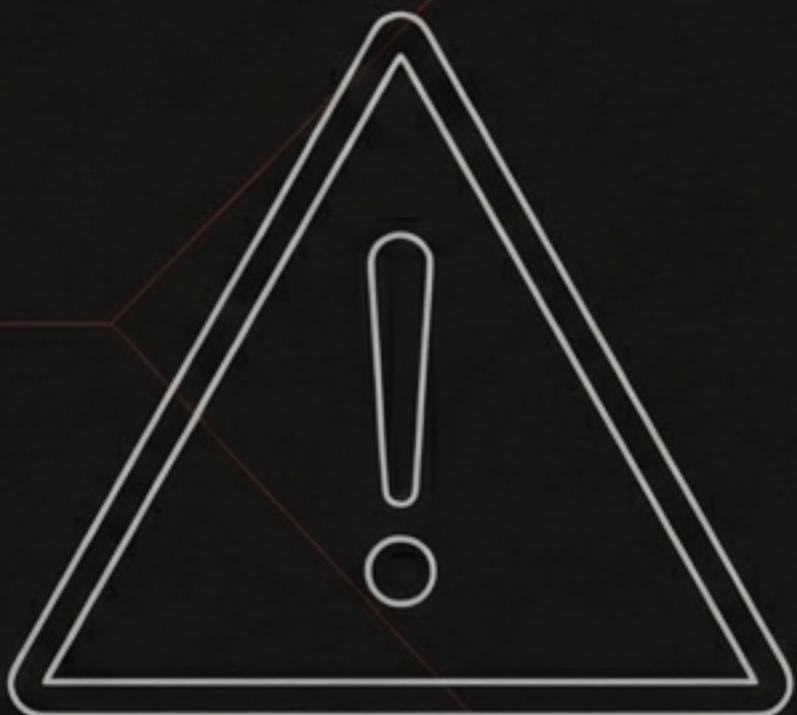
È necessario riconoscere i segnali della disgregazione prima che sfocino in azioni impulsive.

Il ruolo del **CIPR**: Il **Centro Italiano di Psicotraumatologia Relazionale** offre approcci specialistici per supportare la guarigione.

Metodologia: Integrazione di metodologie avanzate (come il **biofeedback**) per **allargare la finestra di tolleranza** e ritrovare l'equilibrio emotivo.

# Conclusioni: Riconoscere il rischio

- San Valentino rappresenta un **rischio concreto** per la tenuta psicologica di chi ha vissuti traumatici non risolti.
- Il 'regalo riparativo' e l'obbligo sociale mascherano spesso un **disagio profondo**.
- La fascia più a rischio è quella **femminile tra i 25 e i 30 anni**, dove le ferite primarie risuonano con maggiore intensità.



# Contatti per il supporto e intervento

Email: **aipcitalia@gmail.com**

WhatsApp: **3924401930** (Attivo tutti i giorni ore **11:00-16:00**)

Sito Web: **www.associazioneitalianadipsicologiaecriminologia.it**

Codice Fiscale: **97238660589**

*Per autorizzazioni, info e supporto clinico immediato.*

# Note Legali e Copyright

© 2026 AIPC Editore – Proprietà riservata.

È vietato l'utilizzo, anche parziale, senza la citazione obbligatoria della fonte per qualsiasi modalità (online, cartaceo, video, audio, relazioni e pubblicazioni).  
Le violazioni saranno perseguite a norma di legge.