



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.

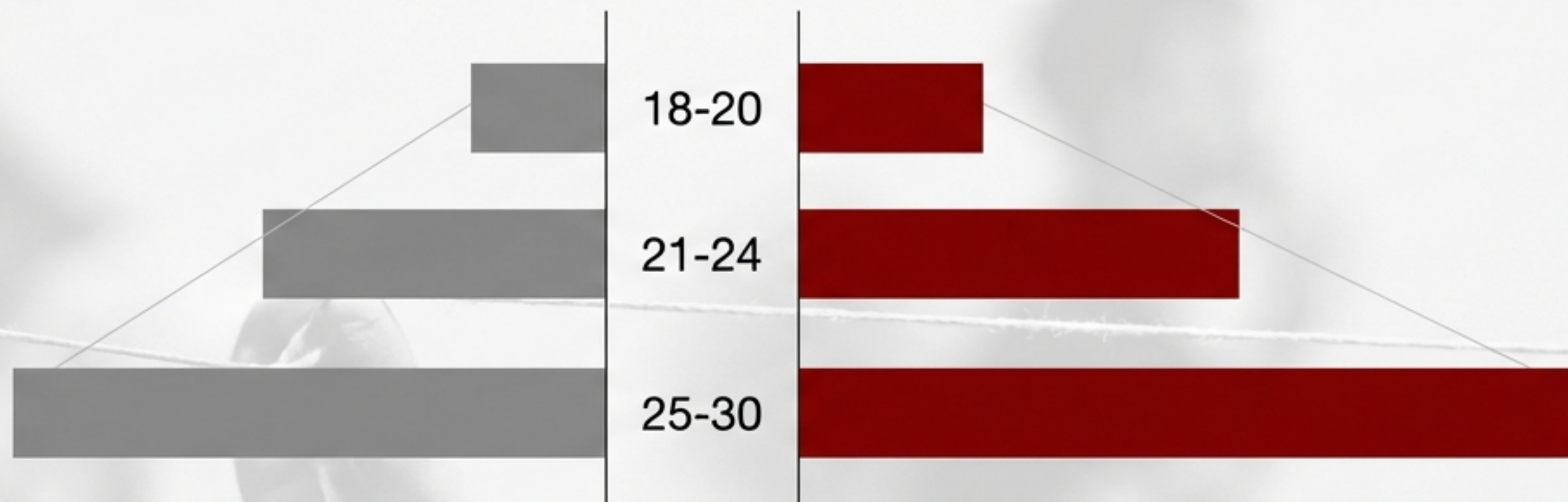
Il **meccanismo**: Questa contrazione dello spazio di elaborazione emotiva, specialmente in presenza di vissuti legati al **C-PTSD (Trauma Complesso)**, può condurre a una marcata **disregolazione**.

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

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



Disregolazione
Perdita di Controllo

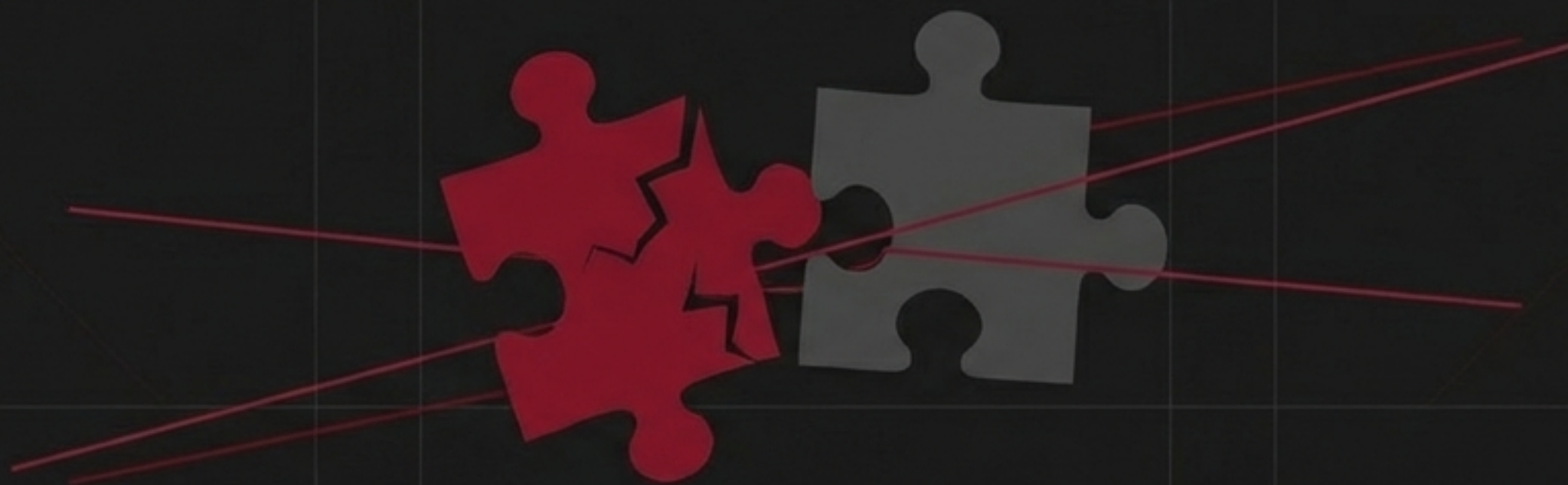
Il processo: L'irritabilità e la pressione si trasformano in una perdita del controllo degli impulsi.



Atto Grave

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

Il peso del trauma: Sentirsi 'sbagliati'

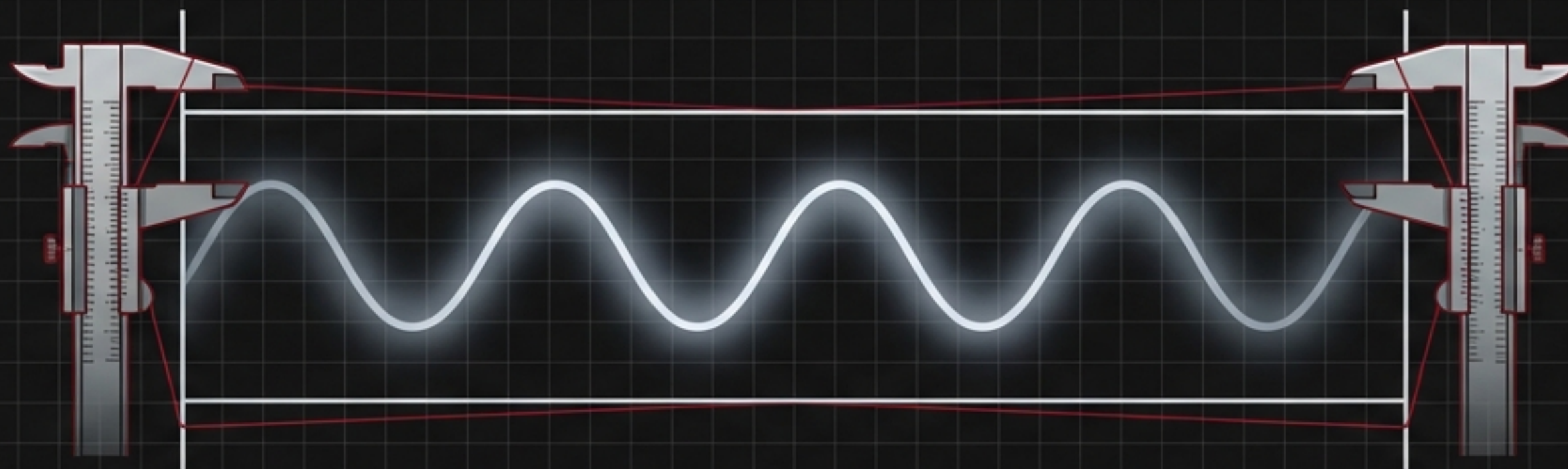


Nelle donne della fascia 25-30 emerge il peso della vergogna e del trauma relazionale.

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 disregolazione 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.