



## L'abbraccio cura

18 marzo 2016



## Ecco perché un abbraccio può salvare la nostra vita

Tolentino Mendonça, *Avvenire*, 3 marzo 2016

Dicono che il nostro corpo abbia la forma di un abbraccio. Forse per questo l'attività di abbracciare è così semplice, anche quando c'è da percorrere un lungo cammino. L'abbraccio possiede una forza espressiva incredibile. Comunica la disponibilità a entrare in relazione con gli altri, superando il dualismo, facendo cadere armature e motivi, desistendo, non fosse che per un momento, dalla difesa dello spazio individuale.

Esiste una vastissima tipologia di abbracci e ognuna di esse insegna qualcosa su ciò che un abbraccio può essere: accoglienza e congedo, congratulazione e lutto, riconciliazione e culla, affetto o passione. Gli abbracci sono l'intima architettura della vita, il suo disegno invisibile ma assolutamente presente; sono pienezza che accondiscende al desiderio e memoria che rivitalizza.

Tutti quanti, lì, ci riconosciamo: in abbracci quotidiani e straordinari, abbracci drammatici o trasparenti, abbracci inondati di lacrime o di puro giubilo, abbracci di vicini o di distanti, abbracci fraterni o innamorati; in abbracci ripetuti o, chissà, in quell'unico e idealizzato abbraccio che mai arrivò a essere, ma su cui torniamo interiormente innumerevoli volte. In principio era l'abbraccio, se pensiamo al grembo che ci nutrì nella prima infanzia.

Fu quella, per la maggior parte di noi, la prima e confortante forma di comunicazione. Ma la necessità di un abbraccio accompagna la nostra esistenza fino alla fine. L'abbraccio è una lunga conversazione che si svolge senza parole. Tutto quello che deve esser detto è sillabato nel silenzio, e accade qualcosa di talmente prezioso e, in fondo, raro: senza difese, un cuore si pone in ascolto di un altro cuore.

*«Nel tuo abbraccio io abbraccio ciò che esiste,  
la rena, il tempo, l'albero della pioggia,  
e tutto vive perché io viva»*

ci assicurano i versi di **Neruda**. Si calcola che un essere umano abbia bisogno di 1500 abbracci l'anno per sopravvivere. Egli dà quattro abbracci al giorno.

Ma i numeri possono anche salire, dato che ci sono cultori di questa umanissima scienza chiamata abbraccioterapia che parlano di **dodici**. È stato anche calcolato – per chi trovi divertente la semantica dei numeri – che la durata media di un abbraccio tra due persone è di tre secondi.

Ma ci sono abbracci più lunghi. Quello dei cosiddetti Amanti di Valdaro, per esem-

pio, dura da almeno 6000 anni. Si tratta di due scheletri che risalgono al Neolitico, scoperti non molto tempo fa in una necropoli vicino a Mantova.

Si ritiene appartengano a una donna e a un uomo tra i 18 e i 20 anni. Rappresentano qualcosa di unico al mondo, sia per la loro antichità sia per la posizione in cui sono stati trovati: i corpi vicini e incrociatesi, il braccio di lui attorno al collo di lei, in una sorta di abbandono che era forse quello di un amore.

Non ci sono segni di violenza, e per questo viene esclusa l'ipotesi di assassinio. Il più probabile è che siano morti per una malattia, o di fame o di freddo. Da 6000 anni, però, il loro abbraccio rimane inalterato.

Uno dei momenti più straordinari dell'arte portoghese contemporanea è la sequenza fotografica di Helena Almeida intitolata L'abbraccio. Sono sette immagini in grande formato (100x180 cm) in cui si vedono la fotografa e il marito abbracciarsi. Solo questo.

Sono entrambi seduti su uno sgabello monoposto e si stringono, si afferrano, si supplicano cercando nell'altro un sostegno, quasi navigassero su una zattera destinata a irrimediabile naufragio. Il loro abbraccio pare ora una lotta, ora un reincontro per sempre. I corpi si danno a vedere in una fragilità che fa male, in un equilibrio più che precario, instabili e tesi come non si crederebbe possibile. Ma sono, per tutta la durata, il radicale rifugio l'uno dell'altro, il passaggio, più che la frontiera, l'interminabile meraviglia di riconoscere nel corpo dell'altro il nostro, nel nostro, quello dell'altro.

### **Abbraccio therapy: perché è utile e fa bene alla salute**

*LaPresse, Tiscali livestyle, 6 marzo 2016*

Abbracciatevi: sapevate che questa è la terapia più potente del mondo? Lo ha dimostrato la ricerca scientifica che afferma attraverso diversi studi che nello stringere qualcuno a sé vengono stimulate: l'ossitocina, neuro-ormone che procura appagamento e appartenenza; la ghiandola del timo, che rafforza il sistema immunitario; l'edopamina, fondamentale per il buon umore e la motivazione; la pazienza, virtù sottovalutata attualmente ma di grande importanza per sopravvivere allo stress.

Nei bambini l'abbraccio aumenta l'autostima perché li fa sentire accolti, protetti, riconosciuti e, quindi, amati. Simbolo assoluto della comunicazione non verbale, questo gesto è estremamente efficace per guarire dalle malattie e curare la solitudine, la depressione, l'ansia e lo stress.

Tenere tra le braccia qualcuno con i cuori che si pressano l'uno contro l'altro dà i seguenti benefici:

1. Costruisce la fiducia e un senso di sicurezza favorendo un modo di comunicare aperto e onesto.
2. Stare abbracciati per un tempo prolungato aumenta il proprio livello di serotonina, elevando l'umore e la creazione di felicità.
3. La leggera pressione sullo sterno e la carica emotiva attivano il Chakra del plesso

solare che stimola, secondo uno studio pubblicato su Psychosomatic Medicine, la ghiandola del timo regolando e riequilibrando la produzione di globuli bianchi.

4. L'abbraccio aumenta l'autostima, dal momento della nascita ci mostra che siamo amati e speciali. Le sensazioni tattili dei primi anni di vita rimangono fissate per sempre nel sistema nervoso. Le coccole ricevute dai genitori durante la crescita si imprime nella memoria: gli abbracci, di conseguenza, sono collegati alla capacità di amare se stessi.
5. Abbracciare rilassa i muscoli diminuendo la tensione del corpo. In tal modo, lenisce i dolori aumentando la circolazione nei tessuti molli.
6. Gli abbracci bilanciano il sistema nervoso, infatti la risposta galvanizzante della pelle di una persona nel ricevere e dare un abbraccio si evidenzia in un cambiamento cutaneo. L'effetto di umidità ed elettricità della pelle suggerisce uno stato più equilibrato nel sistema nervoso parasimpatico.
7. L'abbraccio insegna come dare e ricevere: vi è uguale valore nella condivisione che ci educa su come l'amore scorra in entrambi i sensi.
8. Abbracciare è come meditare e sorridere, che insegnano a lasciarsi andare ed essere presenti nel momento, incoraggiano a fluire con l'energia della vita e sono collegati con il cuore, le sensazioni e il respiro.
9. Lo scambio di energia tra chi si abbraccia è un investimento nel rapporto: incoraggia empatia e comprensione, ed è sinergico.

***Ci servono 4 abbracci al giorno per sopravvivere. Ci servono 8 abbracci al giorno per mantenerci in salute. Ci servono 12 abbracci al giorno per crescere.***

Lo ha detto Virginia Satir, terapeuta e trainer conosciuta al livello internazionale, nonché pioniera della terapia familiare. A confermare questa teoria c'è anche la scienziata Temple Grandin, autrice del libro ***La macchina degli abbracci***, in cui parla dell'efficacia di questa pratica nella cura dell'ansia per le persone affette da autismo, come lei.

Una zoologa rivoluzionaria che ha cambiato il modo di gestire il bestiame nell'industria alimentare americana e ha trasformato il modo di vedere la sua malattia, ispirando anche un film con Claire Danes.

La potenza di un abbraccio è celebrata una volta l'anno negli Usa, l'8 ottobre, ma nella ricorrenza del 30esimo anniversario, il National Hug Day creato da Kevin Zaborney, è stato festeggiato lo scorso 21 gennaio.

In Europa lo abbiamo copiato con la moda degli ***Abbracci gratis***, protagonisti di video gettonatissimi che hanno fatto il giro del globo. Un fenomeno web che si chiama ***Free hugs***, consacrato persino da Wikipedia, che lo definisce un ***“movimento internazionale spontaneo, con imitatori in diverse parti del mondo”***.

La sua rapida diffusione dimostra pur qualcosa. Tutto è cominciato nel 2004 come iniziativa sociale nata a Sydney, culminata in seguito con un video caricato in internet che ha vinto il YouTube Video Awards 2006 nella sezione Most Inspirational. Dall'Australia con amore, è proprio il caso di dire.