

ATTUALITÀ



PSICOLOGIA

Forse non esiste gesto più semplice di un abbraccio, eppure proprio oggi che viviamo in un mondo sempre più virtuale ne stiamo riscoprendo l'importanza. Essere abbracciati e abbracciare fa bene: secondo lo scrittore Paulo Coelho, "Quando abbracciamo qualcuno in modo sincero, guadagniamo un giorno di vita". E c'è qualcuno che ha perfino quantificato il numero ideale di abbracci giornalieri: per tirare avanti ne basterebbero quattro, per stare davvero bene ce ne vogliono otto e nei momenti più difficili il numero sale a dodici.

"Un abbraccio sincero è un modo di accogliere e trasmettere emozioni, ed è benefico allo stesso modo per chi abbraccia e per chi è abbracciato", spiega lo psicologo clinico e dello sport Stefano Becagli. Abbracciarsi crea una relazione empatica e ha un valore sociale, "perché cambia la nostra relazione con la persona che ci ha abbracciato, in particolare se si tratta di un abbraccio inatteso", prosegue lo psicologo. Per questo è così importante, "particolarmente in una società come la nostra che ci spinge sempre più a interagire a livello virtuale e tecnologico", osserva Becagli.

Si spiega così il successo delle iniziative di "abbracci gratuiti" come Free Hugs (www.freehugs-campaign.org), un progetto nato anni fa a Sydney, in Australia, e ora diffuso in tutto il mondo grazie ai partecipanti che offrono abbracci ai passanti, in luoghi pubblici come aree pedonali o parchi. Nel 1986 è stata addirittura istituita una giornata mondiale dell'abbraccio, che cade il 21 gennaio. Gli abbracci insomma sono importanti, fin dall'inizio della nostra vita: non a caso, studi sui neonati mostrano come il contatto con il corpo della mamma e con il suo cuore abbia un effetto calmante, e rallenti il battito cardiaco



Un farmaco di nome abbraccio

di Paola Emilia Cicerone

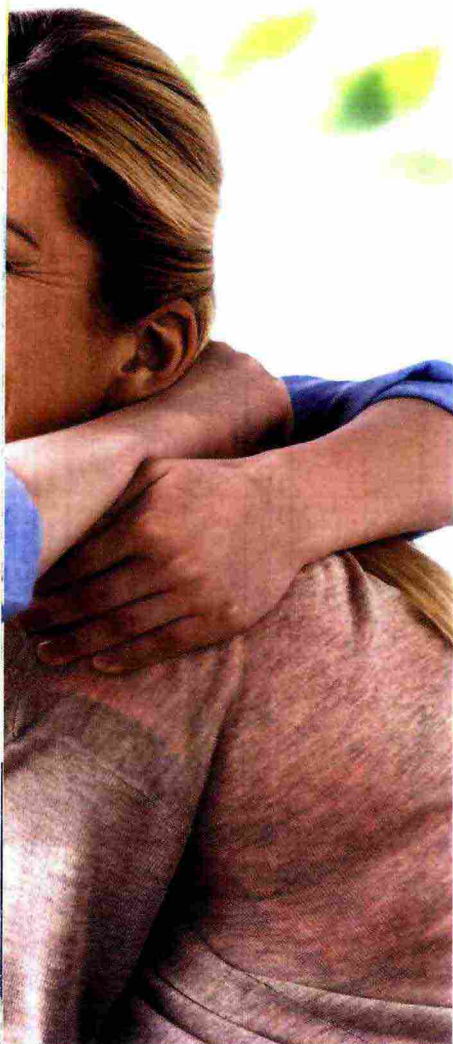
Stringersi tra le braccia ha effetti particolari su mente e corpo. Grazie alla produzione di ossitocina che trasmette una sensazione di benessere globale. Un fenomeno sempre più studiato dalla medicina

del bambino. Anche se col passare degli anni le cose si fanno più complesse e il significato di ogni abbraccio - e di conseguenza la nostra reazione fisiologica - dipende da vari fattori.

Un regolatore dello stress

"Ogni abbraccio ci trasmette sostegno e influenza positivamente i sistemi che regolano lo stress con





Sul sistema immunitario

Quelli che stanno cominciando a emergere però sono dati importanti. Una ricerca dell'università della California a San Diego, per esempio, ha osservato che le esperienze piacevoli collegate al tatto, come l'abbraccio, aumentano la produzione di ossitocina generando una sensazione di benessere che riguarda l'intero organismo. Altre ricerche mostrano invece che gli abbracci hanno effetti benefici sul sistema immunitario. E ci sono studi, prosegue Bruno, "che mostrano come gli abbracci

di una persona cui siamo legati affettivamente servano ad abbassare la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, riducendo la nostra reazione a eventi stressanti". Un dato confermato da altri studi che mostrano gli effetti degli abbracci sul nostro stato emotivo: una ricerca realizzata dalla Canadian Community Health Survey mostra che chi riceve frequenti abbracci e carezze corre un minor rischio di soffrire di depressione. Insomma si tratta di uno strumento potente per il nostro benessere: tanto che persino quando è ➤

un impatto positivo su varie patologie, oltre ad attivare le aree cerebrali coinvolte nell'elaborazione di informazioni emotive e sociali", spiega Francesco Bruno, neuroscienziato e autore con Sonia Canterini del recente saggio *La scienza degli abbracci* (Franco Angeli, pp. 166, €19,00). Un libro nato "per raccontare la scienza attraverso gli abbracci, dai legami tra atomi alle reazioni chimiche", spiega Bruno, "che si è poi trasformato in un saggio sulla scienza degli abbracci, quando ci siamo resi conto che di questo gesto, che attraversa tutta la nostra storia, sapevamo ancora abbastanza poco".

È solo negli ultimi anni, infatti, che le ricerche sugli abbracci si stanno moltiplicando, ed è facile capire la difficoltà di tradurre in parametri scientifici un fenomeno così mutevole e variegato.

IN SINTESI

Come si attiva il cervello

Cosa succede quando ci abbracciano? Il nostro cervello si attiva, ma in modo diverso a seconda di chi ci abbraccia, come è dimostrato da due importanti filoni di ricerca. Sappiamo che le informazioni tattili che riceviamo quando siamo abbracciati possono raggiungere la corteccia somatosensoriale, l'area sensitiva primaria del nostro cervello, oppure la corteccia insulare che è più legata alla sfera sociale emotiva. È stato dimostrato che gli abbracci più emotivamente coinvolgenti sono proprio quelli che raggiungono direttamente la corteccia insulare, mettendo in atto una specie di scorciatoia che ne spiegherebbe l'intensità emotiva, e le conseguenti reazioni fisiologiche. Anche il modo in cui abbracciamo fa la differenza, tenendo conto che il nostro cervello ha un controllo controlaterale per cui l'emisfero cerebrale destro controlla la parte sinistra del corpo e viceversa. Se però nella maggior parte dei casi gli abbracci partono utilizzando il braccio destro - controllato dall'emisfero sinistro del corpo, quello specializzato nel linguaggio, gli abbracci a persone con cui abbiamo un rapporto più coinvolgente dal punto di vista emotivo, sia in termini negativi sia positivi, partono da sinistra, coinvolgendo l'emisfero destro che è quello specializzato nell'elaborazione delle emozioni. È un dato verificato sperimentalmente da varie ricerche, tra cui una tedesca, e pubblicata su *Psychological Research*, che ha analizzato circa 2.500 abbracci.

ATTUALITÀ

Un abbraccio sincero è un modo di accogliere e trasmettere emozioni, ed è benefico per chi abbraccia e per chi viene abbracciato

proposto in forma ritualizzata, come avviene nel tango, è in grado di trasmettere emozioni importanti, tanto che questa danza viene sempre più spesso utilizzata come terapia per persone affette da malattie neurodegenerative come il Parkinson. "Ci sono poi", spiega Bruno, "altre questioni aperte: alcuni studi, per esempio, indicano che gli abbracci sono in grado di abbassare il cortisolo, l'ormone dello stress, mentre altre ricerche non lo confermano".

Sembra ormai dimostrato invece che gli abbracci sono fondamentali per lo sviluppo psicofisico dei bambini, tanto che sono stati osservati ritardi mentali in bambini trascurati che non avevano ricevuto questo tipo di stimoli nella primissima infanzia. "Gli abbracci

però", aggiunge il neuroscienziato, "insegnano al bambino a decifrare le emozioni proprie ma anche quelle altrui".

Si tratta di un sistema di comunicazione sofisticato, che ci permette di comprendere l'emozione vissuta dalla persona che stiamo abbracciando, "anche se con sfumature diverse a seconda delle circostanze", spiega Bruno. La ricerca mostra infatti che è facile comunicare emozioni fondamentali, anche a prescindere dalla cultura di appartenenza e dal grado di relazione tra le persone coinvolte nell'abbraccio, "mentre emozioni più complesse, come orgoglio o invidia, si possono comunicare solo quando tra i due esiste una stretta relazione dal punto di vista affettivo". Grazie anche ai gesti



● Il contatto positivo con gli animali domestici

Coccole per cani e gatti

Alcune ricerche sembrano indicare che i cani non amano gli abbracci, nel senso che sentirsi stretti tra le braccia di un umano li mette in allarme e può provocare reazioni. Non c'è dubbio però che amano fare e ricevere coccole. E proprio questi animali, con il loro atteggiamento empatico e la capacità di intuire il nostro stato d'animo, sono la conferma dei benefici che possono derivare da un contatto fisico affettuoso. È il principio alla base della pet therapy in cui gli animali domestici, soprattutto ma non solo cani, sono utilizzati per stare vicino ad anziani, malati o disabili. Dalle esperienze più strutturate, in cui il rapporto con l'animale fa parte di un vero e proprio percorso

terapeutico, a quelle più semplici in cui la presenza di "qualcuno da accarezzare" rappresenta un diversivo. Come avviene da anni, per esempio, all'ospedale per bambini Meyer di Firenze e in molte altre strutture e alcune residenze per anziani, dove si incoraggia la presenza di animali proprio

per gli effetti benefici della loro presenza. Effetti di cui usufruisce anche chi vive con un cane, un gatto o un altro animaletto domestico, e non solo perché prendersi cura di un altro essere vivente rappresenta di per sé uno stimolo. Una ricerca pubblicata qualche tempo fa sull'*American Journal of*

Cardiology ha proprio dimostrato che chi possiede un gatto ha un tasso di sopravvivenza superiore rispetto a chi non ha animali, perché accarezzarlo e ascoltarne le fusa agisce positivamente sul battito, sulla frequenza cardiaca e sulla pressione arteriosa. E lo stesso vale per i cani: studi condotti dall'*American Heart Association* mostrano che accarezzare un cane migliora il ritmo cardiaco e riequilibra la pressione arteriosa. Tanto che stanno partendo con successo iniziative per consentire di portare il proprio animale sul posto di lavoro - l'ultima azienda a sperimentare "il cane in ufficio" è stata la sede UniCredit di Milano - o in ospedale per fare visita al padrone ricoverato.



Un farmaco di nome abbraccio



LE INFO IN PIÙ

Il libro abbraccione

Gli autori ci accompagnano in un viaggio alla scoperta del nostro cervello e del modo in cui le informazioni che ci vengono trasmesse mediante un abbraccio raggiungono le aree cerebrali coinvolte nell'elaborazione delle informazioni emotive e sociali. Analizzando i più recenti studi scientifici internazionali, gli autori dimostrano come il modo in cui viene fisicamente realizzato un abbraccio - e vengono disposte e mosse le mani - può aiutarci a decifrare il tipo di emozione che la persona vuole trasmetterci. E spiegano come il sostegno sociale che fornisce l'abbraccio stimoli il rilascio di grandi quantità di ossitocina - l'"ormone dell'amore" - con importanti ripercussioni su tutte le dimensioni-chiave della nostra salute e del nostro benessere.

Francesco Bruno - Sonia Canterini, *La scienza degli abbracci. Alla scoperta del nostro cervello socio-emotivo*, Franco Angeli, pp. 166, € 19,00.



che accompagnano l'abbraccio - una carezza o una pacca leggera, il movimento delle mani e altro ancora - che possono trasmettere messaggi molto sofisticati.

I significati cambiano secondo le culture

Non tutti gli abbracci, però, sono uguali. Non lo sono per culture diverse, da persona a persona e nemmeno per ciascuno di noi. Ci sono abbracci che emozionano, altri che confortano e altri ancora che possono essere decisamente irritanti. "Ci sono culture in cui l'abbraccio, come lo intendiamo noi, non esiste, non è previsto il contatto fisico", ricorda Becagli, "e anche nella nostra cultura le donne hanno più facilità al contatto: con le amiche si abbracciano di più". Una differenza che possiamo constatare ogni giorno "anche se", ricorda Bruno "non ci sono studi recenti che mettano a confronto l'atteggiamento di diverse culture nei confronti degli abbracci". Che ognuno di noi vive in modo diverso, a seconda delle esperienze vissute. Se è ovvio che l'abbraccio

forzato abbia un significato diverso, anche a livello neurofisiologico, "bisogna considerare che ci sono persone cui da bambini è stato imposto di ricevere da parenti e amici abbracci non graditi, che possono aver lasciato un ricordo sgradevole", spiega Becagli, "mentre altri sono cresciuti in famiglie più rigide in cui non c'è una vera abitudine al contatto fisico, e possono averne sentito la mancanza". Senza contare che ci sono fasi della vita, come l'adolescenza, in cui rifiutare gli abbracci dei genitori è un modo per sentirsi grandi.

"E poi ci sono vere e proprie fobie nei confronti del contatto fisico, che a volte possono derivare da esperienze infantili di abuso", ricorda Becagli, "ma questo non vuol dire che quanti hanno difficoltà a dare o ricevere un abbraccio non vivano le emozioni come gli altri, solo che hanno difficoltà a esprimerle in questo modo. È quello che spesso accade alle persone con autismo, che possono avere un vero rifiuto del contatto fisico o esprimerlo in modo eccessivamente irruento. "Ci sono studi

che mostrano come le connessioni cerebrali di persone autistiche presentino anomalie a carico delle aree cerebrali deputate all'elaborazione del contatto fisico affettivo", ricorda Bruno, "il che non significa che le persone con autismo non amino gli abbracci, vuol dire solo che in genere hanno difficoltà a gestirli". Come insegna l'esperienza di Temple Grandin, che ha costruito una macchina per abbracci proprio per ottenere in modo emotivamente non coinvolgente il tipo di contatto che le occorreva per calmarsi, e abituarsi a interagire con gli altri.

E in realtà, l'idea della macchina per abbracci si va diffondendo e si stanno costruendo apparecchiature sempre più sofisticate: esistono già strumenti che permettono di inviare "abbracci" a distanza, e altri che si collegano al telefono per tradurre in vibrazioni i toni della voce. E dalle prime sperimentazioni sembra che in qualche caso questi apparecchi ottengano effetti benefici simili a quelli degli abbracci veri, anche se gli studi sono appena iniziati.