

TOPICS

Poeti e pittori celebrano da sempre l'abbraccio: due corpi che vogliono fondersi l'uno nell'altro. Un gesto semplice, un atto di connessione e di sincronia con un potere segreto: donare benessere. Come si fa? Per saper abbracciare basta avere un'anima piena d'amore

di Cinzia Alibrandi

I

Il 24 Agosto del 79 dopo Cristo, la meravigliosa città di Pompei viene sepolta da un'eruzione del Vesuvio che, in un presepe di pietra, la blocca con i suoi abitanti nella vita e azioni quotidiane.

Oggi quella cittadina perduta per sempre è uno dei siti archeologici più famosi e visitati al mondo, dove l'angolo più suggestivo è quello di una camera in cui due figure di amanti ormai pietrificati si presentano agli occhi dei turisti commossi, morti dentro un abbraccio eterno. Dormivano abbracciati? Oppure facevano l'amore?

Certo è che quando il fiume scatenato di lava e di lapilli infuocati li ha sommersi, si sono consegnati all'eternità nel simbolo più evidente dell'amore: l'abbraccio.

Spaziando nell'arte e nella letteratura, non esiste

poeta al mondo che non abbia, in una composizione d'amore, identificato almeno una volta proprio nell'abbraccio l'unione amorosa, e lo stesso dicasi per gli scrittori nei loro romanzi.

Citando qualche pittore: sublime è l'abbraccio di *Paolo e Francesca* di Ary Scheffer oppure quello immortalato ne *Il bacio* di Francesco Hayez.

Un abbraccio, dunque, identifica un momento d'amore, spezza le barriere e, in un atto fusionale, ci mescola l'uno dentro l'altro, senza soluzione di continuità.

È quel cerchio magico dentro cui ognuno di noi, sceglie chi accogliere e ricevere, spezzando quell'area di rispetto, che invece si erge a difesa di fronte all'estraneo.

In un abbraccio ci si perde e in questo scambio si interpreta il linguaggio emotivo di chi lo dà e di chi lo riceve. Perché un abbraccio racconta l'intensità di un'emozione.

Stretti dentro. a un'emozione





La scienza degli abbracci
di **FRANCESCO BRUNO**
e **SONIA CANTERINI**
Franco Angeli

Partendo dall'analisi etimologica della parola "abbraccio", gli autori ci aiutano a scoprire il nostro cervello e il modo in cui le informazioni che ci vengono trasmesse con un abbraccio raggiungono le aree cerebrali coinvolte nell'elaborazione delle informazioni emotive e sociali. Ma quali sono le emozioni e i messaggi sociali che siamo in grado di comunicare con un abbraccio? Analizzando i più recenti studi scientifici internazionali, gli autori dimostrano come il modo in cui viene fisicamente realizzato un abbraccio può aiutarci a decifrare il tipo di emozione che la persona vuole trasmetterci.

GLI AUTORI

Francesco Bruno, dottore di Ricerca in Neuroscienze del Comportamento, docente a contratto di Neuropsichiatria Infantile presso il Dipartimento di Medicina Clinica e Molecolare della Facoltà di Medicina e Psicologia - "Sapienza" Università di Roma, negli ultimi anni ha svolto attività di ricerca sulle malattie neurodegenerative. È autore di pubblicazioni su riviste internazionali e abstract in congressi nazionali e internazionali.

Sonia Canterini, ricercatore confermato di Biologia Applicata, titolare dell'insegnamento di Biologia presso il Dipartimento di Psicologia della Facoltà di Medicina e Psicologia - "Sapienza" Università di Roma, lavora da diversi anni nell'ambito delle Neuroscienze. Il suo principale interesse di ricerca è rivolto allo studio dei meccanismi biologici alla base dei disturbi del neurosviluppo.

L'INTERVISTA A **Francesco Bruno**

DIMMI COME

I docenti universitari Francesco Bruno e Sonia Canterini ci consegnano un volume, *La scienza degli abbracci*, un mix di scienza e affettività, perché se i moti del corpo, dunque pure l'abbraccio, si emettono con un comando cerebrale, dopo entra in azione il meccanismo psicologico dell'inconscio.

Dove nasce l'idea del libro sugli abbracci?

«L'idea originaria era quella di descrivere i concetti di base della scienza utilizzando la metafora degli abbracci. Ma, quando abbiamo iniziato a documentarci sugli abbracci, ci siamo resi conto che mancava un saggio che ne spiegasse gli effetti sulla salute e sul benessere. Faccio una precisazione: anche se la scienza è il fulcro centrale intorno al quale si sviluppa il libro, abbiamo cercato di offrire al lettore una visione a 360 gradi sugli abbracci e ci siamo "permessi" di disquisire su curiosità e in ambiti "lontani" dalla nostra formazione. Ad esempio, nel primo capitolo siamo partiti dall'analisi etimologica del sostantivo "abbraccio" per ricostruire da quando gli esseri umani utilizzano gli abbracci per veicolare messaggi non verbali».

Qual è l'etimologia della parola "abbraccio"?

«Il sostantivo "abbraccio", -come l'inglese "embrace", lo spagnolo "abrazo", il tedesco "umarmung" e il francese "étreinte"-, deriva dal latino "brachium" che, nella combinazione "brachia collo circumdare", assume il significato di "mettere le braccia intorno al collo". Un discorso a sé va fatto invece per altre lingue; il termine svedese "krama", ad esempio, deriva dall'antica parola norvegese "kerja"».

Pure gli animali si abbracciano.

«Certo! Un classico esempio è quello dei pinguini che si riuniscono in assembramenti per ridurre la dispersione di calore e affrontare meglio le temperature rigide. I koala, invece, abbracciano gli alberi per abbassare la temperatura corporea nei giorni caldi. Nelle specie più simili all'uomo, come le scimmie ragno e le guereza, l'abbraccio è utilizzato come gesto di saluto durante l'incontro di un esemplare noto della propria specie».

Per noi esseri umani qual è il significato funzionale degli abbracci?

«Oltre che essere un gesto di saluto, ci consente di trasmettere e ricevere emozioni: amore, felicità, tristezza, gratitudine, simpatia. In base alla posizione del corpo (frontale, laterale o posteriore) e al modo in cui la persona che ci abbraccia dispone e muove le mani, possiamo decifrare il tipo di emozione che vuole trasmetterci. In più l'abbraccio ci consente anche di ricevere e trasmettere sostegno sociale, inteso come "calore umano". Vuol dire: "eccomi. Sono qui per te. Ti sono vicino, ti capisco, puoi contare su di me per qualsiasi cosa"».

Che cosa avviene nel cervello e nel corpo quando diamo o riceviamo un abbraccio?

«Si tratta di un meccanismo a catena. Le emozioni positive e il sostegno sociale che trasmettano e riceviamo mediante un abbraccio attivano il nostro cervello so-

MI ABBRACCI E TI DIRÒ CHI SEI

cio-emotivo e agiscono sul sistema endocrino, stimolando il rilascio di grandi quantità di ossitocina, il famigerato "ormone dell'amore". A sua volta l'ossitocina causa diversi effetti positivi sulla nostra salute e sul nostro benessere: riduce i conflitti, aumenta l'attaccamento e il legame fra le persone, rende più sinceri, fedeli ed empatici, migliora il riconoscimento delle emozioni e la memoria sociale. Contemporaneamente, è in grado di mitigare lo stress e ha effetti positivi sul sistema cardiovascolare e sul sistema immunitario».

Un cuore che abbraccia è un cuore sano?

«Sì! I neuroscienziati hanno dimostrato che il sostegno sociale che può essere trasmesso mediante un abbraccio aiuta ad affrontare meglio gli eventi stressanti, che solitamente causano un aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, e nel tempo possono portare a sviluppare malattie cardiovascolari».

Quali sono gli effetti degli abbracci sul sistema immunitario?

«Secondo i ricercatori, ricevere molti abbracci rafforza

il sistema immunitario e riduce il rischio di sviluppare infezioni virali, come il raffreddore».

I disturbi del comportamento, come l'autismo, compromettono la capacità di stabilire un contatto fisico positivo con gli altri.

«In realtà l'autismo mostra diverse sfaccettature. Alcune persone che ne sono affette hanno paura ed evitano di abbracciare, mentre per altre questo atto rappresenta il mezzo principale per interagire. Nel libro descriviamo entrambi gli aspetti: raccontiamo la storia di Temple Grandin, che per superare la sua difficoltà col contatto fisico ha ideato "la macchina degli abbracci" e poi la storia di Andrea Antonello, il protagonista del best seller di Fulvio Ervas *Se ti abbraccio non aver paura*, per cui, invece, gli abbracci rappresentano il principale mezzo per comunicare ed esprimere le emozioni».

Nel libro ci sono molte testimonianze.

«Franco Antonello (il papà di Andrea), che tra l'altro ha dato vita all'impresa sociale *I Bambini delle Fate* per raccogliere fondi e favorire l'inclusione sociale e l'autonomia delle persone affette da autismo, si è congratolato con noi. Siamo anche riusciti a chiedere a Temple Grandin se utilizza ancora "la macchina degli abbracci". È presente un intervento di Kevin Zamborney, l'ideatore della *Giornata Mondiale dell'Abbraccio* e di tanti altri. Abbiamo pure dato voce alle persone che hanno avuto o che hanno difficoltà nel dare abbracci. A tal proposito credo che la "lettera aperta all'anoressia" di Luigi Sgrizzi rappresenti il punto più emozionante dell'intero libro».

Perché gli uomini abbracciano meno delle donne?

«Gli unici studi su questa tematica sono stati condotti negli anni 70 e hanno dimostrato che ciò potrebbe essere dovuto al bisogno, tipicamente maschile, di mostrare controllo e dominanza».

L'abbraccio sostituisce con il linguaggio del corpo l'impossibilità di dire "ti voglio bene"?

Come afferma Franco Antonello nel suo libro, "l'abbraccio è un linguaggio universale, crea vicinanza, crea calore, crea un ponte tra due esseri umani anche se (e soprattutto se) diversi».

Oggi c'è più ritrosia di un tempo ad abbracciare?

«Credo che la nostra sia l'epoca del nonsenso e del contro-senso e che ciò valga pure per le interazioni sociali che prevedono un contatto fisico positivo con le altre persone. Da un lato esprimiamo sempre meno le nostre emozioni, dall'altro partecipiamo in massa a iniziative come quella dei "free hugs" mentre i ricercatori studiano per cercare di trasmettere la sensazione di un abbraccio pure a distanza di migliaia di chilometri».

La scienza arriverà a trasmetterci la sensazione di un abbraccio anche a distanza?

«I ricercatori hanno creato alcuni dispositivi indossabili, come l'*Huggy Pajama*, in grado di simulare la sensazione di ricevere un abbraccio reale inviato da una persona lontana, sfruttando la connessione Internet».

