

PSICO

Anche gli animali si coccolano. E c'è un perché: è il gesto più universale per regalarsi benessere e scacciare le tensioni

quante emozioni in un ABBRACCIO

Anche gli animali si stringono gli uni agli altri. Lo fanno in una sorta di abbraccio, chiamato **huddling**, con il quale 67 specie di mammiferi (per esempio, maiali, leoni, elefanti e trichechi) e 25 specie di uccelli (come oche, passeri, pinguini) stabiliscono un **contatto fisico che serve a riscaldarsi**. L'unione fa la forza e aiuta a difendersi da un clima particolarmente rigido. «Nelle specie più simili all'uomo come le scimmie **l'abbraccio** è uno strumento che **regola le relazioni sociali**. Negli esseri umani, invece, superano il semplice gesto di saluto e trasmettono una vasta gamma di emozioni: amore, gratitudine e simpatia, ma anche rabbia, paura, tristezza spiega Francesco Bruno, dottore di ricerca in Neuroscienze del Comportamento, docente a contratto di Neuropsichiatria Infantile alla Facoltà di Medicina e Psicologia all'Università La Sapienza di Roma, che insieme con Sonia Canterini, neuroscienziata e docente di Biologia alla Sapienza di Roma, ha scritto il libro *La scienza degli abbracci* Franco Angeli editore.

140 silhouette • marzo 2019

• tanti tipi per tanti messaggi

Non esiste però un solo tipo di abbraccio: i ricercatori hanno scoperto che in base al modo in cui una persona ci stringe a sé possiamo decifrare il tipo di emozione che vuole trasmetterci. Per esempio, la pressione è importante: un **tocco veloce** indica un atteggiamento **più neutrale e formale**, una **stretta prolungata**, invece, **esprime un'emozione più intensa** e anche il desiderio di maggiore vicinanza. Conta anche la posizione del corpo: la persona si può porre in senso frontale, posteriore o laterale. «Le prime **due posture denotano un atteggiamento amichevole o romantico**, mentre quella **laterale è associata a un sentimento di fratellanza**», sottolinea Francesco Bruno. In ogni caso, il messaggio veicolato da un abbraccio varia a seconda del genere di appartenenza sia dell'abbracciato sia del ricevente». I ricercatori, osservando uomini e donne, hanno identificato alcuni movimenti che lo accompagnano: le **pacche** che indicano **simpatia**, un **movimento ritmico e oscillatorio** che trasmette **felicità**, le **carezze** che possono indicare **amore, ma anche tristezza**.



DA DESTRA O DA SINISTRA?

Il lato del corpo da cui parte l'abbraccio, il braccio destro o sinistro, può invece determinare reazioni diverse in chi riceve. «Si sa che i movimenti che coinvolgono la parte destra del corpo raggiungono l'emisfero cerebrale sinistro, specializzato nel linguaggio; viceversa, le informazioni relative alla parte sinistra del corpo, arrivano all'emisfero destro, deputato all'elaborazione delle informazioni emotive», aggiunge l'esperto. «I ricercatori hanno dimostrato che ciò vale anche nell'abbraccio: quando è presente un coinvolgimento emotivo particolarmente intenso, l'abbraccio più spesso pare arrivi dal lato sinistro, anche se la mano di preferenza è la destra».

non c'è limite

Ma quale sarebbe la posologia giusta? Quanti abbracci dobbiamo somministrare (o sollecitare o chiedere gentilmente) ogni giorno? I ricercatori hanno studiato anche questo, osservando una serie di donne volontarie, e hanno concluso che ovviamente non c'è limite al numero. Ma c'è una durata ideale per mandare più ossitocina

in circolo: le strette, più o meno lievi, più o meno avvolgenti, dovrebbero durare almeno 20 secondi per arrivare a produrre gli effetti migliori. Basta contare fino a venti per rendersi conto che è un tempo piuttosto lungo. Se consideriamo che l'abbraccio medio dura tre secondi è facile capire quanto ci si debba lavorare. Ma con un po' di impegno i risultati, leggi maggiore armonia e minore stress, arriveranno.

GLI EFFETTI *sul corpo*

Potremmo chiamarla **coccoloterapia**: è l'effetto che baci, carezze e abbracci producono sul nostro organismo. «Più di ogni altra forma di contatto fisico positivo, come i baci e le carezze gli abbracci stimolano il nostro sistema endocrino favorendo il rilascio di grandi quantità di **ossitocina**, l'"ormone dell'amore", con ripercussioni su tutte le dimensioni chiave della salute e del benessere», aggiunge l'esperto. «L'ossitocina **causa effetti positivi sulla nostra sfera psicologica, emotiva e sociale**: riduce i conflitti, aumenta l'attaccamento e il legame

fra le persone, ci rende più sinceri, fedeli ed empatici, migliora il riconoscimento delle emozioni e la memoria sociale». Un abbraccio fa bene al cuore: i neuroscienziati hanno dimostrato che il **sostegno sociale** trasmesso aiuta ad affrontare meglio le situazioni che possono far aumentare la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, portando a sviluppare nel tempo malattie cardiovascolari. Un abbraccio **è in grado di abbassare il livello di cortisolo**, l'ormone dello stress e, producendo endorfine, riesce anche a rinforzare il sistema immunitario.

PER APPROFONDIRE

Nel libro *La scienza degli abbracci* (Franco Angeli editore) i due autori analizzano un gesto familiare alla luce delle ricerche scientifiche, in uno stile accattivante. Completano il saggio una parte sulle invenzioni tecnologiche che simulano l'abbraccio e un capitolo sulle curiosità.



Chicca Belloni

marzo 2019 • silhouette 141