



RISCOPRIAMO IL POTERE dell'abbraccio

Cingere e stringere con le braccia per esprimere amore e affetto. Circondare, contenere, comprendere... Queste alcune definizioni dell'etimologia della parola "abbraccio". Ma che cosa porta in sé questo gesto antichissimo, potente e universale? Quali i suoi effetti?

A disposizione di ognuno di noi ogni giorno, l'abbraccio potrebbe essere una panacea a ogni male, del tutto gratuita e senza effetti collaterali. Tuttavia è, dai più, non solo poco praticato, ma anche in molti casi dimenticato o visto come un gesto unicamente intimo, quindi imbarazzante se fatto con amici non stretti, conoscenti o

addirittura estranei. E ancora: che cosa attiva nel nostro cervello, quali sostanze ed emozioni? Perché è così importante – e a volte difficile – abbracciarsi più spesso e più a lungo? Lo spiega, tra gli altri, la counsellor Milena Starita, che al "signor Abbraccio" ha voluto intitolare una cena che sta girando tra Italia e Spagna.

La "cena dei dodici abbracci"

Una cena, aperta a tutti e itinerante in diversi ristoranti tra Italia e Spagna (per ora), ideata dalla counsellor Milena Starita per promuovere questa sorta di preziosa e benefica educazione sentimentale all'abbracciarsi, di più e più a lungo. "Ho voluto creare un'occasione che permetta di riscoprire il piacere di questo gesto gratuito, meraviglioso e semplice che è l'abbraccio, per infondere e diffondere un messaggio di bellezza e amore, unito al piacere della cucina", ha spiegato Milena. Il numero dodici, che definisce la particolare cena dedicata all'abbraccio, si rifà alle ricerche della psicoterapeuta Virginia Satir, secondo la quale è questo il numero giusto di abbracci giornalieri che dovremmo dare e ricevere per una sana crescita emotiva. Durante la cena, dopo un'introduzione al tema della serata, tra una portata e l'altra la counsellor invita gli ospiti che lo desiderano ad alzarsi dal tavolo e a



sperimentarsi nel reciproco abbraccio, portando ogni persona all'ascolto di ciò che accade in quei venti secondi che, spesso e inaspettatamente, posso diventare per alcune "coppie" anche trenta o di più!



Amici, fidanzati, mariti, mogli e sconosciuti: i primi che decidono di entrare nell'abbraccio si alzeranno dal tavolo, chiuderanno gli occhi senza sapere chi arriverà di fronte a loro, a riempire le proprie braccia. Ciò che conta, qui, non è chi, ma cosa. Ogni persona, poi, scriverà le sensazioni ed emozioni provate durante il misterioso abbraccio in un biglietto anonimo, che verrà messo in un'urna, letto e condiviso a fine serata, quando la counsellor commenterà alcuni degli aspetti emersi, chiederà dei feedback ai partecipanti per chiudere la serata colmi di nuova energia, fiducia, leggerezza e gioia.

Un abbraccio regala un'infinità di emozioni, è un gesto da rivalutare anche quando non c'è un motivo reale per stringersi all'altro. E tutte le occasioni sono buone, anche a cena...

Mariangela Cecchi

Ritorno all'origine: l'abbraccio della madre
Essere abbracciati, e abbracciare, ci fa tornare indietro nel tempo, probabilmente alle radici della nostra nascita, portandoci in un istante alle sensazioni originarie di protezione, intimità e sicurezza provate tra le braccia della madre. In età infantile l'abbraccio del genitore fa

sentire il bambino accolto, non più solo, gettando le basi su cui svilupperà più o meno empatia e confidenza. Il lungo tempo che il neonato passa avvolto nelle braccia della sua mamma è uno dei principali antidoti contro l'ansia e l'angoscia di chi, inerme e sconvolto, è appena arrivato al mondo. Secondo un recente studio

dei ricercatori della University of British Columbia e del BC Children's Hospital Research Institute, pubblicato sulla rivista *Development and Psychopathology*, coccole e abbracci influenzano anche lo sviluppo del DNA nei neonati, in particolare degli aspetti responsabili del sistema immunitario e del metabolismo,

AbbracciAmoci: il progetto di Milena Starita

Milena Starita è una art-counselor, Raidho Trainer certificata nel lavoro sulla persona attraverso i cavalli, e responsabile commerciale per una multinazionale americana. "Dal piacere che ho ricevuto da un abbraccio in un periodo poco felice della mia vita ho iniziato alcune ricerche sull'effetto di questo grandioso gesto arrivando agli studi della psicoterapeuta Virginia Satin", racconta Milena che, ad oggi, organizza durante l'anno in diversi ristoranti e location la "Cena dei dodici abbracci" in diverse città italiane e straniere mantenendo un suo particolare format, tutto da sperimentare. Fonda il movimento "AbbracciAmoCi" e crea gli "Abbraccialetti", braccialetti di diverso colore, immancabili a ogni cena, che hanno la funzione – una volta indossati – di ricordare ogni giorno a chi li porta l'importanza di abbracciare e farsi abbracciare. "Il braccialetto vuole essere un reminder ma anche una presa di responsabilità della persona, che si impegna ogni giorno ad abbracciare, consapevole di averne bisogno", continua la counsellor. "Nell'abbraccio vive silenzioso il valore del perdono, un perdono che viene rivolto prima di tutto a se stessi e che consente di lasciarsi andare, di rivedere le proprie certezze, di sciogliere le barriere mentali che impediscono di entrare in contatto profondo con l'altro. Quando accettiamo di rompere i nostri schemi e ci apriamo fiduciosi alla vita e a un'altra persona, ecco che si innesca in noi un processo di guarigione profonda. Nell'abbraccio entriamo nella dimensione dell'unità, liberandoci dalla gabbia mentale della separazione". Ora non resta che abbracciarsi. Per saperne di più, potete scrivere a Milena (mistarita@gmail.com) oppure visitare la sua pagina Facebook (dodici abbracci).

condizionando a livello molecolare la crescita a livello biologico e psicologico. I primi risultati si riscontrano nel bambino già al quarto anno di età.

Gli effetti dell'abbraccio

Ma vediamo nel dettaglio l'effetto di abbracciarsi e i suoi numerosi e importanti benefici.

Attenua l'ansia. Secondo studi recenti pubblicati su Psychological Science, immergersi e abbandonarsi in un abbraccio, con il cuore che inizia a battere all'impazzata, può essere la via per ritrovare la pace. Lo hanno dimostrato anche gli scienziati della Medical University di Vienna: grazie alla produzione di ossitocina – il famoso "ormone dell'amore" che agisce sul centro emotivo del cervello –, l'ansia viene

abbassata drasticamente e possono essere curati i sentimenti di solitudine, isolamento e ira. L'effetto antistress dell'abbraccio sarebbe ancora maggiore tra persone che si conoscono e che si vogliono bene.

Mantiene giovani.

L'abbraccio ha effetti benefici sull'ossigenazione del sangue. Nel contatto tra i due corpi durante l'abbraccio, l'organismo di entrambi si rafforza grazie alla maggiore produzione di emoglobina, che trasporta ossigeno ai tessuti e quindi genera nuova energia. Cuore più sano. Uno studio pubblicato sulla rivista Psychosomatic Medicine ha evidenziato l'effetto positivo dell'abbraccio sulla salute del cuore – in particolare delle donne – grazie a un calo della pressione

sanguigna e del cortisolo, a beneficio della circolazione.

Migliora l'umore. L'abbraccio sarebbe un vero e proprio antidoto alla depressione. Infatti, abbracciare e lasciarsi abbracciare sono due azioni che agevolano il rilascio di dopamina – il famoso "neurotrasmettitore del piacere" – all'interno del nostro organismo, favorendo la produzione e il rilascio di endorfine. Per ottenere questo sorprendente risultato, è importante imparare a lasciarsi andare nell'abbraccio distendendo tutti i muscoli del corpo, ascoltando cosa accade dentro di sé e nell'altro.

Aumento di autostima.

L'abbraccio, grazie ancora una volta alle endorfine, agisce efficacemente sul livello di autostima, rinforzandolo e aumentando la sicurezza in



Non esiste niente di più protettivo, delicato e amorevole dell'abbraccio di una mamma al proprio piccolino. E i benefici di questi abbracci faranno germogliare altri futuri abbracci...

se stessi. Le sensazioni di accoglienza, affetto e vicinanza empatica sprigionate da un abbraccio fanno sì che questa positiva reazione fisiologica venga generata e rafforzata in entrambe le persone.

Aumenta le potenzialità del cervello. Abbracciare qualcuno fa sì che gli emisferi cerebrali si sintonizzino e diano il via a una vera e propria sincronizzazione. Questo affascinante meccanismo, che gli esperti hanno rilevato tramite elettroencefalogramma, aumenta le potenzialità del cervello, migliorando così concentrazione, attenzione e apprendimento.

Diminuzione del dolore.

Mal di testa, mestruazioni, dolori in genere. Sono sempre le endorfine scatenate nell'abbraccio a svolgere un effetto terapeutico, stimolando il lavoro dei neurotrasmettitori che agiscono da antidolorifici. Inoltre l'abbraccio allenta la tensione e aiuta a rilassare i muscoli, diminuendo le contratture e, di conseguenza, l'intensità del dolore.

Rinforzo del sistema immunitario.

La leggera pressione sullo sterno e il carico emotivo che crea l'abbraccio attiva il chakra del plesso solare, che regola e bilancia la

produzione di globuli bianchi del sangue. Abbracciarsi difende anche da freddo e malattie di stagione, grazie all'innalzamento della temperatura corporea che si sprigiona.

Durata, connessione e felicità

Importantissimo, per iniziare da subito a giovare di tutti i benefici dell'abbraccio, la durata. Un abbraccio di venti secondi (sono tantissimi!) è sufficiente ad attivare molti degli effetti elencati. Quando abbracciamo, poi, alcuni piccoli centri di pressione nella pelle vengono stimolati portando il segnale al

La regina degli abbracci

In tema di abbracci, è molto probabile che Mata Amritanandamayi (più conosciuta come Amma) non abbia rivali al mondo: a oggi sono più di 37 milioni le persone accolte tra le sue braccia (questo il dato che circola...). Nata in India 55 anni fa, Amma gira il mondo abbracciando e regalando un messaggio di pace e tolleranza. Perennemente "in tour", ha recentemente fatto tappa in Italia (Busto Arsizio, Varese), abbracciando in tre giorni oltre 30mila persone. Deepak Chopra, medico indiano molto famoso, ha definito così Amma: "E' l'incarnazione dell'amore puro. La sua presenza guarisce".

Per conoscere le attività di Amma, www.amma-italia.it
(a cura della redazione)



cervello attraverso il nervo vago, mostrando un cambiamento nelle caratteristiche elettriche della pelle il cui effetto porta a un nuovo stato di equilibrio nel sistema nervoso parasimpatico. Il neurologo Shekar Raman ha affermato che l'abbraccio è elaborato dal "centro della

ricompensa" nel sistema nervoso centrale e, per questo, avrebbe in sintesi un forte impatto sulla psiche umana, portando alle persone che lo praticano felicità e gioia. Quanto più ci si connette con gli altri, aggiunge Raman, anche con il più piccolo contatto fisico, tanto più si è felici.

Come abbracci?

Le diverse tipologie di abbraccio con cui ci stringiamo alle persone raccontano il tipo di rapporto o dell'interesse che abbiamo nei confronti dell'altro. La postura, il modo di guardare, toccare e stringere dice molto di noi e della relazione con l'altro. Vediamo nel dettaglio i dieci "tipi" di abbraccio:

l'abbraccio protettivo: mira a infondere sicurezza nell'altra persona, è avvolgente e dona grande benessere;

l'abbraccio che accarezza: si concentra su spalle e schiena, infondendo senso di protezione ed esprimendo affetto e vicinanza.

l'abbraccio con "pacche": è riservato ai rapporti di amicizia, ma non è detto che non nasconda qualche interesse più profondo;

l'abbraccio delicato: ricorda la posizione di quando si balla un lento, è tipico delle prime fasi dell'innamoramento;

l'abbraccio amichevole: esprime supporto, compartecipazione e spesso vuole infondere coraggio; l'abbraccio stretto: può indicare una forte attrazione fisica ma anche il timore di perdere l'altra persona,

l'abbraccio "sollevato": quando uno dei due solleva l'altro da terra, indice di un rapporto molto intimo e solido;

l'abbraccio distaccato: quando i due corpi restano lontani, nel quale almeno uno dei due sta cercando di allontanarsi dal rapporto;

l'abbraccio avvolgente: quando una delle due persone abbraccia completamente l'altro infondendogli un'onda di grande tenerezza;

l'abbraccio con le mani in tasca: tipico, dicono, delle coppie molto affiatate che amano scherzare!

Ogni giorno, sono necessari quattro abbracci per sopravvivere, otto per mantenerci in salute e dodici per una sana crescita emotiva.

Virginia Satir, psicoterapeuta statunitense