

## I VOLTI DEL DISAGIO



# ci salverà un abbraccio

**Rosella  
De Leonibus**

*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.*

Virginia Satir

**F**orse, in cima alla lista dei nostri ricordi più preziosi, c'è un abbraccio. Un intenso momento in cui ci siamo sentiti amati, protetti, consolati, apprezzati. Un corpo che per un poco ci ha accolto, ci ha fatto spazio, si è fatto culla, grembo, tana, riparo, baluardo, o trono per noi. E se ci fermiamo un istante possiamo domandarci quanto tempo è che non abbracciamo davvero qualcuno, sentendo e vivendo pienamente l'intensa corrente affettiva che circola al di là delle parole, al di là di tutto. Non contano gli abbracci formali, quelli alla fine di una cena aziendale, quelli veloci come *pic indolor*, quelli col bacio gettato nell'aria invece che appoggiato sulla guancia del nostro interlocutore. Contano quelli veri, dove, anche attraverso gli abiti, abbiamo sentito il respiro, il corpo e il calore dell'altra persona, quelli dove c'eravamo davvero.

### neuropsicologia dell'abbraccio

Nell'abbracciare, non solo scambiamo af-

fetto e vicinanza, ma stimoliamo reciprocamente la produzione di ossitocina, conosciuta come l'ormone del legame, e di endorfine, sostanze che inducono una sensazione di benessere. È per questo che i primati si scambiano cure corporee, il *grooming*, perché prendersi cura del corpo degli altri rafforza e consolida il legame. Anche noi, scambiando abbracci col nostro partner e coi nostri cari, consolidiamo il legame affettivo che ci unisce e trasmettiamo loro ricariche preziose di amore e fiducia.

Non solo: l'abbraccio diminuisce lo stress e genera una sensazione di sicurezza e protezione. Ci induce una sensazione di energia e forza, per un istante il tempo sembra fermarsi e scende su di noi una benefica tranquillità, ci sentiamo accettati e questo ha un buon effetto sulla nostra autostima. Ne trae beneficio anche la nostra salute, perché un abbraccio, regolando il tono vagale, dà una mano al nostro sistema nervoso autonomo, allenta la tensione muscolare e la frequenza cardiaca si calma, mentre il respiro si fa

## I VOLTI DEL DISAGIO

più lento e profondo. Lo stress si attenua, e perfino la pressione sanguigna sembra che scenda significativamente. Un abbraccio allevia il dolore fisico, oltre quello emotivo, e scioglie la paura come neve al sole. In certi casi è perfino capace di contenere la rabbia e trasformarla in un bel pianto liberatorio. Aumenta la fiducia e la sicurezza, un bell'abbraccio, e manda via la solitudine. Scioglie le emozioni bloccate e rimette a posto le relazioni sociali che erano entrate in tensione per un conflitto. È in grado, perfino, di prevenire alcuni problemi di comportamento. Anche il sistema immunitario ne beneficia, perché con il rilascio di ormoni e neurotrasmettitori che si attiva, si producono più anticorpi e il sangue è più ossigenato. Perfino lo sviluppo neuronale nei primi anni di vita è influenzato dagli abbracci e dalle carezze ricevuti. Senza abbastanza abbracci, possono risentirne lo sviluppo intellettuale e motorio: una ricerca della Duke University (Usa) ha verificato che i bambini non abbracciati hanno il cervello un po' più piccolo, fino al 20% in meno.

Allora bisogna cominciare dall'origine, da dove vengono il corpo e il legame d'amore.

### il dialogo delle origini

Nascere è separarsi. Venire alla luce comporta la perdita della percezione di essere totalmente protetti ed avvolti. Gettati nel mondo, immaturi dal punto di vista neuromotorio, incapaci ancora di utilizzare la motricità volontaria, i bambini possiedono però un sistema tonico completamente sviluppato. È attraverso questo sistema che ogni piccola creatura stabilisce i suoi primi contatti con il mondo, ed è da qui che emerge poco a poco una forma ancora crepuscolare di coscienza, una percezione diffusa di livello sottocorticale, che è legata al piacere biologico della vita, alla sensazione di benessere della carezza, dell'essere tenuti in braccio, del contatto pelle a pelle con le persone che si prendono cura di lei.

Attraverso l'allattamento, le cure corporee e l'abbraccio della madre, ogni piccola creatura ritrova la sensazione calda ed avvolgente dell'essere protetta e contenuta. Qui

c'è un posto sicuro, qui la paura può scomparire, qui non sono solo/a. Il sistema tonico del piccolo è già ben strutturato, è il suo primo strumento di contatto interpersonale, e gli permette di incontrare il movimento e l'organizzazione tonica delle figure di accudimento. Da questo contatto può nascere un'armonia o una disarmonia, a seconda che le persone adulte siano state più o meno in grado di percepire e scambiare i primi messaggi di accoglienza e rassicurazione a questo livello così profondo e istintivo. Questa comunicazione tonica, fatta di pelle, corpi, movimenti finemente accordati, è fondamentale per la sicurezza affettiva del bambino, perché la sintonizzazione tonica genera di nuovo la sensazione di non essere separati. Come se il corpo del piccolo si «perdesse» e si fondesse con le braccia del genitore, l'essere cullati, l'essere tenuti in braccio, e la comunicazione tonica che si stabilisce, comportano una sensazione di sicurezza e unione che arriva al silenzio estatico, alla calma perfetta, al potersi affidare e fidare. Qui si fonda la base di ogni possibilità successiva di accordo autentico: comincia col piacere reciproco del contatto corporeo, che rassicura entrambi, genitori e bambino, e li mette in grado di imparare insieme il linguaggio della tenerezza e della gratificazione. Sollevare il bambino, dondolarlo, accarezzarlo, massaggiarlo, ascoltando con sensibilità la sua risposta tonica, aggiustare reciprocamente il movimento, regolare la tonicità, sono la prima e fondamentale tappa per arrivare a riconoscere e rispettare i suoi bisogni, le sue azioni, le sue emozioni, i suoi pensieri e, strada facendo, accompagnare il suo successivo desiderio di progressiva autonomizzazione.

Il contatto dei corpi è il primo linguaggio che impariamo per comunicare, deriva dal repertorio infinito dei segnali corporei tra madre e bambino, che imprime per sempre il loro effetto rassicurante e amichevole. Se ne troveranno le tracce nella relazione di coppia e nella sessualità adulta.

### l'alfabeto del corpo

È un alfabeto di gesti che ritroviamo anche tra adulti nella comunicazione spon-

tanea, quando si offre consolazione aprendo le braccia per accogliere una persona che soffre, e lei, accedendo ad una memoria corporea dell'infanzia, nasconde il viso sul nostro petto e si rannicchia nell'abbraccio come un bambino. Dai gesti primordiali dell'accogliere e dell'offrire ospitalità col nostro stesso corpo, che generano una corrente emotiva di amore, protezione e sicurezza, si sono originati molti altri modi di offrire contatto, per segnalare allo stesso tempo dominanza e affetto. Posare la mano sul capo o sulle spalle, in modo da rassicurare l'altra persona, cercare un appoggio mediante il contatto corporeo per sentire fiducia, e tutte le diverse modalità del contatto di mani, che sono diventate parte di tanti rituali sociali, specifici per ciascuna cultura. Anche i rituali di saluto derivano da questa stessa matrice originaria, e osservandoli bene ci si può accorgere della sottile e precisa co-regolazione tonica che richiedono per generare armonia anziché impaccio e imbarazzo. Non c'è niente di più dolorosamente evidente, alla nostra istintiva percezione, che porgere la mano e trovarselo sospesa nel vuoto, solitaria, deserta del contatto dell'altra mano che aspettavamo, così come è forte e chiara la percezione del dislivello di certe strette di mano troppo serrate o troppo molli, che non incontrano armoniosamente la nostra tonicità. E certi abbracci che non fanno contatto, dove la distanza viene regolata unilateralmente invece che reciprocamente, e la rigidità dell'uno o dell'altro dei corpi annulla il messaggio affettivo del gesto nel momento stesso in cui vorrebbe trasmetterlo...

La nostra comunicazione corporea umana è nello stesso tempo potentissima e sottile, e ricca di sfumature. Il famoso antropologo Desmond Morris riporta ricerche che hanno individuato ben 457 forme diverse di contatto fisico, dai contatti intimi della sessualità ai segnali pubblici di legame personale, fino ai gesti di contatto di specifiche professioni. Quattordici di essi sono quelli più diffusi, dalla stretta di mano al contatto che guida il percorso o il movimento dell'altro, dai colpetti di saluto e le pacche sulle spalle al tenersi sotto-braccio, dal braccio sulle spalle fino all'abbraccio vero e proprio, dal braccio intorno alla vita alla mano nella mano, dal con-

tatto mano-testa al contatto testa-testa e naso-naso, dalla carezza al bacio in tutte le sue forme, fino alla finta aggressione giocosa. Ogni cultura ha codificato le forme e i modi di questi schemi di contatto corporeo, attribuendo loro valore di segnale sociale, oltre a quello di comunicazione interpersonale spontanea. Quindi, non solo messaggi affettivi, ma anche un codice per adattarsi alla vita sociale.

### abbracci vivi

Al di là della cultura e della socialità regolata dalle sue norme, ci siamo noi, coi nostri corpi accessibili e vulnerabili, con l'ancestrale necessità fisiologica, prima che psicologica e sociale, del contatto col corpo degli altri. Come dovrebbe essere per tutte le risorse essenziali alla vita, l'abbraccio è un atto di gratuità, diventa freddo e muore se entra nel regime del dovere o in quello dell'imposizione. Invece un abbraccio vero è vivo, è sempre diverso, sa proporsi in modo rispettoso, sa modularsi sul sentire profondo che si genera nell'incontro dei corpi, e non ha paura della risposta emotiva potente che attiva e che riceve. Prevede che ci siamo con tutti noi stessi, ci permette di affidarci all'altro/a, e nello stringere, nell'avvolgere e nel cullare sfuma per un attimo i confini, rende impercettibile la distanza tra l'attivo e il passivo, tra chi dà e chi riceve. Ci seduce ad arrenderci per un momento alla forza del contatto, esponendo all'incontro le parti più vulnerabili del nostro corpo, quelle più tenere, quelle capaci di contenere, dalle braccia, al petto, alla pancia. Ci invita a scivolare al di sotto dei concetti, delle astrazioni. Ci chiede di tornare ad essere corpo, abitato dalle intuizioni dell'anima. Ci spinge fuori dall'isolamento, a riattivare connessioni fra noi e gli altri. Ci invita a trasmettere amore, amicizia, solidarietà, comprensione, empatia, gioia o dolore in un gesto semplice, vibrante di senso, libero dalla babele delle parole. A proposito, un abbraccio così deve durare almeno una ventina di secondi. *Ci si abbraccia per ritrovarsi interi* (Alda Merini)

**Rosella De Leonibus**

della stessa Autrice



pp. 168 - € 20,00



pp. 176 - € 20,00



pp. 264 - € 18,50

(vedi Indici  
in RoccaLibri  
[www.rocca.cittadella.org](http://www.rocca.cittadella.org))

per i lettori di Rocca  
€ 15,00 ciascuno  
spedizione compresa

richiedere a  
Rocca - Cittadella  
06081 Assisi  
e-mail  
[rocca.abb@cittadella.org](mailto:rocca.abb@cittadella.org)