

## L'IMPORTANZA DI UN ABBRACCIO

### Tempo di lettura: 8 minuti

“Ci servono quattro abbracci al giorno per sopravvivere, otto abbracci per mantenerci in salute, dodici abbracci per crescere”.

Virginia Satir

Molti si chiedono come ridurre lo stress emotivo per portare serenità e pace interiore nella nostra anima; la risposta più semplice che possiamo trovare risiede nel contatto.

In questo articolo vi porterò delle evidenze scientifiche sull'importanza degli abbracci, delle coccole e della rilevanza della vicinanza fisica. Tutti elementi che non solo hanno la capacità di ridurre lo stress emotivo, ma anche di rinforzare il sistema cardiovascolare.

La cosa meravigliosa è che già a otto settimane, il feto è in grado di percepire le carezze attraverso la pancia della mamma. La vibrazione che il futuro nascituro riceve è formata da energia e informazione che ha per lui un significato enorme per la sua crescita emotiva futura. Il bambino/a già nel momento della nascita, ha il bisogno del contatto fisico affinché il sistema nervoso e il cervello si sviluppino.

Inoltre abbracciare è molto funzionale, in quanto ha un'enorme influenza sulla crescita del corpo umano durante l'infanzia. I fattori che determinano questa influenza sono di diversi tipi:

1. Aiuta lo sviluppo del nervo vago, decimo dei nervi cranici è uno dei più importanti nervi cranici, che nasce nel midollo allungato e giunge fino all'addome stabilendo innervazioni con il condotto uditivo esterno, trachea, stomaco, polmoni, intestino. Il nervo vago, in condizioni stressanti, risponde agli aumenti dell'epinefrina (adrenalina, ormone sintetizzato nella porzione interna del surrene) e segnala al cervello di facilitare la memorizzazione di nuovi ricordi mentre, come parte del sistema nervoso parasimpatico, rallenta la risposta simpatica. Quindi il nervo vago, che Stephen Porges, neurofisiologo americano, lo definisce come un mediatore emozionale, ha una funzione fondamentale sulle emozioni in età adulta.
2. Influisce sulla nostra crescita emozionale in quanto hanno un effetto diretto sulla produzione di ossitocina, un ormone prodotto dai nuclei ipotalamici, importantissimo per il suo ruolo soprattutto durante gravidanza e allattamento. L'ossitocina, chiamato anche l'“ormone delle coccole”, in inglese “the cuddle hormone”, agisce anche a livello cerebrale e in particolare sull'amigdala e sull'ippocampo, strutture molto attive nella gestione della

memoria e delle emozioni. L'ossitocina, secondo molte ricerche svolte, ha un ruolo fondamentale nella riduzione dello stress sociale, perché rende le persone più empatiche, rafforzando i legami e favorendo l'attaccamento. Inoltre l'aumento di ossitocina generato dall'abbraccio ha un effetto calmante che influisce sulla sull'abbassamento della pressione sanguinea.

3. Hanno un'azione straordinaria sul sistema immunitario. In un esperimento condotto nel 2014 da Sheldon Cohen, della Carnegie Mellon University, a Pittsburgh (Usa), effettuato su 404 persone, che sono state valutate per il loro livello di sostegno sociale e per quanti abbracci in media ricevevano al giorno. Poi, in condizioni di quarantena, sono stati esposti al virus di un comune raffreddore. I partecipanti che si abbracciavano di più erano anche quelli che si sono ammalati meno, o che sono guariti più in fretta.
4. Generano in futuro persone che avranno relazioni sentimentali più soddisfacenti nell'adolescenza e nell'età adulta. Secondo le ricerche degli psicologi giapponesi Mika Takeuchi e Hiroshi Miyaoka, gli abbracci e il contatto fisico sono fondamentali per la crescita cognitiva e fisiologica. Infatti i bambini che hanno ricevuto un certo tipo imprinting (ne parlerò più avanti nell'articolo) o lasciati molto soli da piccoli hanno spesso "tare" nello sviluppo fisico e psicologico emozionale.

## **LA PELLE PER INFORMARE CORRETTAMENTE IL CERVELLO**

Sapete quanti recettori sensoriali ci sono nella nostra pelle? Ogni centimetro quadrato della nostra pelle possiede 130 recettori tattili, suddivisi in diverse categorie, che hanno compiti diversi, per fornire al nostro cervello informazioni ben strutturate.

Alcuni di questi recettori come le cellule di Merkel (strati cutanei superficiali), corpuscoli di Ruffini (strati cutanei profondi) e corpuscoli di Meissner (strati cutanei superficiali) ci informano delle sensazioni di caldo, freddo, tatto, altri come i corpuscoli di Pacini (strati cutanei profondi) che offrono la capacità di percepire la variazione pressoria e il dolore.

In totale risiedono nella nostra pelle fino a 20 milioni di cellule sensoriali sensibili in grado di inviare segnali rapidissimi al cervello.

## **PER TUTTI L'ABBRACCIO TI FA STARE MEGLIO QUANDO SEI UN PO' GIÙ?**

A ragion di logica e per come è stato concepito la struttura del nostro corpo e dei nostri recettori, la risposta è sì. Pensate solo come stiamo quando la persona che amiamo ci stringe fra le braccia o a quando un amico ti passa il braccio intorno alle spalle.

Esistono delle variabili importanti da tenere bene in mente e sono relative al tipo di imprinting che riceviamo nei primi 9 mesi. Qui di seguito vi anticipo una parte del capitolo del mio prossimo libro, che vi permetterà di capire come alcuni di noi, nonostante l'importanza che un abbraccio ha sulla nostra salute, fatica a dare o a ricevere.

## **L'IMPRINTING CAMBIA LA NOSTRA PERCEZIONE SUL BISOGNO DEGLI ABBRACCI**

Madre natura ha predisposto una parte del cervello (abbastanza estesa) che prende il nome di "corteccia sensoria", delegata alla socializzazione.

Questa parte del cervello ha il compito di tarare e legare, dal momento che nasciamo, la gestione del contatto e la risposta ai nostri bisogni.

In definitiva, questa area del cervello organizza la sua rete neuronale attraverso il contatto da cui derivano tre grandi categorie di persone che sono distinte in funzione del contatto ricevuto (compresa la componente visiva e sonora).

Una delle prime cose che un bambino riceve dalla madre è il contatto, che rappresenta il primario diritto di acquisizione per formare successivamente la sua identità.

Il bambino, attraverso il contatto capisce con chiarezza se verranno o no assolti i suoi bisogni primari, per cui la corteccia sensoria ha come compito di tarare il contatto selezionando i contatti/messaggi in una scala ben precisa dove 0 rappresenta assenza di contatto e 1000 (il numero è solo un'ipotesi) rappresenta il contatto sgradito.

In questo range tra 0 e 1000, il bambino sceglie 2, 3 o 4 forme di contatto gradito che soddisfano i suoi bisogni primari e le altre le scarta o definisce non gradite. Questo significa che appena nati noi iniziamo a programmare in che modo vogliamo essere toccati (basti pensare al semplice massaggio, alcuni lo desiderano forte e vigoroso, altri lo vogliono delicato e altri ancora non si farebbero massaggiare da nessuno).

Quindi, la corteccia sensoria, in funzione del contatto ricevuto, determina la strutturazione futura di tre tipologie di identità:

- **Rifiutato** (rappresenta il 30% della popolazione)
- **Abbandonato** (rappresenta il 30 % della popolazione)
- **Separato** (rappresenta il 40% della popolazione)

Andiamo ora a vedere le varie caratteristiche di ogni identità.

### **1. Rifiutato/Rinnegato:**

La caratteristica principale di questo tipo di personalità è che il bambino non è stato voluto/desiderato e questo viene percepito anche nel grembo materno.

Nella triade madre/padre/figlio-a, sia la madre sia il padre o non hanno desiderato il bambino/a fin dal concepimento oppure non lo hanno desiderato dopo la nascita. Per cui le persone che hanno questo tipo di identità considerano il contatto tendenzialmente sgradito (se mia madre non mi ha voluto io non devo toccarla) e solo loro decidono quando lo devono ricevere o dare.

Sono persone che, ad esempio, in una sala corsi si siedono ai bordi esterni delle file e per evitare che qualcuno si sieda vicino a loro mettono un oggetto nella sedia accanto (cappotto, borsa, zaino ecc.). Stanno fuori dal gruppo perché non si sentono del clan, perché non si sentono riconosciuti.

	<b>RIFIUTATO</b>
Origine del conflitto	Non sono stati riconosciuti dal clan e non sono stati desiderati.
Qual è la loro paura	Essere respinti, non essere accettati dagli altri.
Quali emozioni provano	Sono tendenzialmente istintivi, tendono a fare molte cose per non pensare. Hanno uno spirito romantico.
La loro struttura fisica	Solitamente hanno una corporatura nella media e non possono essere veramente obesi.
Come vivono i legami	Dato che non sono stati riconosciuti e desiderati, nella loro testa non esiste il "senso di appartenenza".
Il rapporto con il gruppo/clan	Il loro motto è: «Meglio soli che male accompagnati». Se costretti a stare nel gruppo sono logici, razionali e analitici fino allo sfinimento.
Il loro modello di vita	Nelle loro proiezioni mentali vivono l'amore ideale, sono dei veri romantici, sono dei profeti, dei guru. Hanno una
	tendenza a dominare.

Ora la domanda viene spontanea: è possibile aiutare chi ha questo tipo di identità? La risposta è sì. Dato che per queste persone il contatto è una cosa non gradita un metodo per aiutarli potrebbe essere quello di sottoporli, per 3 giorni di fila - con 3 o

4 massaggiatori/massaggiatrici con tocchi diversi - ad almeno 5 o 6 ore di trattamento. Questa prova ha lo scopo di ritarare la corteccia sensoria. Oltre a questo, potrebbero vivere, per almeno un mese, in una comunità/clan, dove ogni giorno vi siano scambi di abbracci, condivisioni e la persona in questione non eserciterebbe nessuna forma di leadership.

## 2. Abbandonato:

In questo caso l'identità del bambino/a è legata al fatto che nella triade madre/padre/figlio-a, il nascituro è stato accettato e voluto. La corteccia sensoria ha tarato in modo ben preciso i contatti, ma a un certo punto della vita del neonato, la madre ha dovuto riprendere il lavoro, lasciando il bambino o ai nonni o alla materna o alla baby-sitter. Questo cambio repentino di passaggio di contatto, dalla madre ad altri, ha generato in lui/lei il senso dell'abbandono. Il neonato non ha ancora la facoltà di capire che la madre va al lavoro per sostenere economicamente la famiglia: per lui, ogni volta che la madre se ne va lasciandolo in "contatto" con un'altra persona, è un vero e proprio "lutto/abbandono", e la sua corteccia sensoria deve riprogrammare il

	<b>ABBANDONATO</b>
Origine del conflitto	Non hanno avuto il riconoscimento del clan, hanno la sensazione di non valere nel clan.
Qual è la loro paura	Hanno il terrore di essere abbandonati e svalorizzati.
Quali emozioni provano	sentono spesso non visti, esclusi, messi fuori perché non sono abbastanza bravi/capaci.
La loro struttura fisica	Sono tendenzialmente sovrappeso o anche l'opposto, magrissimi.
Come vivono i legami	Hanno bisogno di legarsi a qualcuno o a un gruppo: quando si innamorano si invaghiscono e quando si legano in amicizia a qualcuno diventano asfissianti, devono restare in contatto continuo.
Il rapporto con il gruppo/clan	Il gruppo/clan è la loro vita, è il loro alimentatore emozionale, perché rappresenta per loro l'area di protezione.
Il loro modello di vita	Entrano di ruolo nel quadrante degli aiutanti, dei crocerossini, sono coloro che portano le croci degli altri, sempre pronti a "sacrificarsi" per essere di aiuto per gli amici e per il prossimo. Spesso si mettono in situazioni impossibili per essere salvati. L'amore passa attraverso il cibo. In alcune situazioni sono "schiavi", con comportamenti sotto la soglia della dignità.

contatto in funzione dei bisogni primari che devono essere assolti con persone diverse, contatti diversi, voci diverse, generando in lui/lei la paura di non essere amato.

Questo lo porta, talune volte, a essere sovrappeso, ad avere paura di non essere accettato dal gruppo/clan.

Anche in questo caso viene spontaneo chiedersi se è possibile aiutare chi ha questo tipo di personalità... e la risposta ancora una volta è sì.

La parola calda per loro è “non sacrificarsi”. Ovviamente devono stare nel gruppo, ma vivere e riflettere pienamente la separazione dal gruppo. Per esempio, potrebbero scegliere di fare una vacanza con un gruppo di amici per fare il cammino di Santiago e stare al margine del gruppo per tutto il periodo del cammino, così da riflettere sul fatto di appartenere a un gruppo e allo stesso tempo restarne fuori.

### 3. Separato:

Rispetto all’abbandonato, nella triade mamma/papà/figlio-a queste persone non sono state volute, ma sono state accettate dopo la nascita. Ma come nel caso

	<b>SEPARATO</b>
Origine del conflitto	Avendo registrato il contatto con la madre in forma dissociata, per lui/lei il contatto deve essere finalizzato a qualcosa di ben preciso.
Qual è la loro paura	Hanno il terrore di legarsi a qualcuno per poi soffrire.
Quali emozioni provano	Tendono a dissociarsi con le emozioni, sono persone mentali, spesso hanno fronti molto spaziose e dimensioni orizzontale delle labbra non eccessive. Il loro motto è: «Razionalizzare le emozioni».
La loro struttura fisica	Sono tendenzialmente magrissimi e le loro strutture muscolari, specialmente quelle del collo, sono rigide.
Come vivono i legami	Non creano mai un vero legame, ma se lo dovessero fare non riuscirebbero a separarsi.
Il rapporto con il gruppo/clan	Vivono dentro al gruppo/clan, ma con distacco emotivo,
	quasi ai margini per poter controllare il movimento del gruppo/clan.
Il loro modello di vita	Tendono a essere i migliori in tutto, a mostrare le loro abilità, le loro capacità, vengono considerati i “perfetti”. La loro famiglia è come quella del “Mulino Bianco”.



precedente dell'abbandonato dalla madre dovuto al ritorno al lavoro, questa separazione, sommata a quella iniziale di non essere stato voluto, determina una forte sofferenza, che tara la corteccia sensoria ad avere un contatto "finalizzato".

Quindi, per il neonato non esiste il contatto fine a se stesso, cioè per il piacere del contatto stesso, ma un contatto associato a uno scopo o a una funzione precisa o strutturata.

Sono persone che stanno bene nel gruppo/clan, ma preferiscono viverlo da distaccati, freddi alle emozioni, per questo tendenzialmente sono leader o capo gruppi. Questa modalità di identità li porta a essere amati, idolatrati, considerati dei miti. Ecco perché tendono a eccellere in ogni situazione: studio, lavoro, relazioni. Come strutturazione sono autonomi, affidabili, perfetti, sono potenti mediatori e manipolatori, grandi oratori e riescono a muovere le masse.

Queste maschere cominciano a strutturarsi, per effetto "dell'alimentazione relazionale" con la madre, da dopo la nascita fino a 9 mesi dopo. In questa fase dove la madre ha un'impregnazione maggiore, determiniamo l'identità psicologica del bambino.

Da questo momento in avanti, il "territorio", che rappresenta il nostro spazio, ed il modo in cui lo occupiamo, lo conserviamo, lo valorizziamo e lo difendiamo, il modo in cui costruiamo le nostre relazioni, il nostro grado di efficienza; le regole e i codici che prendiamo dalla nostra famiglia, con gli amici, nella nostra vita professionale e nella vita in genere, sarà determinato nell'atteggiamento dai codici familiari e dalle regole ad essi connessi, che il nascituro assimilerà nella fase di imprinting, modellamento e socializzazione. Assieme al territorio, anche l'alimentazione, determinerà la strutturazione delle future maschere strutturali e funzionali che metteremo. Alimentazione che rappresenta le nostre relazioni in tutte le forme; dal "cibo fisico", come questo lo ingeriamo, come lo assimiliamo, come lo scegliamo, come lo eliminiamo; all'alimentazione "relazionale": insegnamenti, incontri, eventi che vivremo e come questi verranno gestiti; la nostra capacità di accettazione, di analisi, di sottomissione, di opposizione. Tutto questo insieme di cose ci influenza da generazioni e se non ne prendiamo coscienza e consapevolezza, l'influenza continuerà per le future generazioni.

## **SE L'IMPRINTING RICEVUTO È QUESTO, IN CHE MODO LO POSSIAMO RISTRUTTUARE E RENDERE L'ABBRACCIO FUNZIONALE ALLA NOSTRA SALUTE?**

Ho letto di uno studio condotto su 248 persone, presso la *DePauw University a Greencastle Indiana U.S.A.*, divise in coppie. Ogni partecipante doveva trasmettere al proprio partner, bendato, una specifica emozione distinta tra: rabbia, disgusto, tristezza, paura, simpatia, gratitudine, felicità, amore. Colui che trasmetteva

l'emozione era libero di farlo nella forma che voleva, toccando qualunque parte del corpo della persona bendata. È stato sorprendente notare che sia le femmine che i maschi, nel comunicare amore, abbiano ogni volta scelto l'abbraccio come modalità di trasmissione. Anche la simpatia e la gratitudine sono state trasmesse spesso con l'abbraccio. Molto interessante è stato anche il comportamento maschile nel comunicare la felicità, perché durante l'abbraccio tendono più a scuotere l'altra persona, mentre le donne la fanno oscillare. Anche per l'emozione tristezza la differenza nei maschi è stata vistosa, infatti con il pari sesso, chi esprime tristezza, si limita a toccare l'altro maschio, mentre con una donna c'è la propensione ad abbracciarla.

Da questo lavoro scientifico si vince che l'abbraccio è un gesto primario per esprimere amore, simpatia e tristezza per il sesso maschile, nei confronti della femmina.

Lo psicologo Artur Torres ha identificato e classificato diversi tipi di abbraccio, che determinano un messaggio diverso l'uno dall'altro:

1. **Abbraccio classico:** è un abbraccio molto intimo dove i corpi sono molto stretti l'uno con l'altro e le teste sono molto vicine. Generalmente questo tipo di abbraccio ha una breve durata e si usa generalmente quando non si vede una persona da molto tempo. È considerato un abbraccio intimo.
2. **Abbraccio laterale:** lo si utilizza quando si vuole consolare qualcuno, per offrirgli aiuto, comprensione e supporto. È un tipo di abbraccio dove comunichiamo affetto, tenerezza, calore e comprensione. Per farlo cingiamo le spalle dell'altra persona con un braccio.
3. **Abbraccio asimmetrico:** è un abbraccio molto intimo ed è quello che facciamo quando uno dei due abbraccia l'altro da dietro. In questo abbraccio c'è desiderio di intimità ed ha anche una connotazione passionale ed erotica.
4. **Abbraccio danzante:** questo abbraccio viene utilizzato quando ci sono momenti di felicità e complicità e uno dei due stringe le braccia a livello della nuca dell'altro, che cinge il compagno a livello della vita e lo solleva facendogli fare una breve giravolta.
5. **Abbraccio visivo:** è quando c'è un contatto visivo, uno scambio di sguardi che esprime una profonda connessione e coinvolgimento fisico.
6. **Abbraccio distante:** in questo tipo di abbraccio non c'è intimità, i due corpi sono lontani e questo ha un significato preciso che tra le due persone c'è presenza di conflitto.
7. **Abbraccio tra colleghi:** si verifica quando in una squadra di lavoro, si sono ottenuti importanti obiettivi, al termine del quale le persone si abbracciano. Questo tipo di abbraccio non richiede una particolare fiducia o affinità tra i partecipanti.



## QUINDI QUELLI CON LA MASCHERA DEL “SEPARATO” E DEL “RIFIUTATO” IN CHE MODO RICEVONO GLI ABBRACCI?

La paura di abbracciare delle due categorie sopra citate si inserisce in una più generale paura del contatto fisico, che può essere relativa a persone del sesso opposto o a tutte le persone, indistintamente dal loro genere sessuale.

Quando la paura di abbracciare è accompagnata da un aumento di stress da parte della persona, viene chiamata *afefobia* e nasce da una mancanza di abitudine al contatto nel corso dell'infanzia. Risulta estremamente probabile che le persone in questo stato non abbiano ricevuto coccole da piccoli o che abbiano avuto un contatto per cui la loro corteccia sensoria non era in linea con i loro desideri. In altri casi le persone possono aver ricevuto abusi o sofferenze emotive che li abbia portati ad elaborare la strategia della paura al contatto fisico.

In ogni caso sono persone che cercano di proteggere disperatamente i propri spazi, per timore di possibili invasioni nella loro sfera personale e sentire valicata la distanza di sicurezza seppur da un abbraccio spontaneo anche solo per dimostrare riconoscenza, crea nell'individuo disagio, imbarazzo, fastidio e nei casi più difficili, malessere: è la sensazione di sentirsi nudi, senza protezione.

Per superare questo disagio basta una terapia cognitivo comportamentale che aiuti il soggetto a identificare la causa, la memoria storica che ha determinato tale approccio e risolverlo.

Per un effetto visivo della grandezza di un abbraccio, vi invito alla visione di un cortometraggio che ha appena passato la selezione ed è entrato in finale alla quarta edizione di Corti di Lunga Vita 2022 – Abbracciami, con partecipanti in età compresa tra i 16 e i 74 anni provenienti da tutti i paesi del mondo e una giuria di tutto rispetto.

Il seppur giovane regista Romeo Pizzol di Forlì si è messo in gioco con questa produzione e tra i bravissimi attori, anche mia figlia Gemma. Lascio a tutti voi l'emozione di sentirlo e lasciarvi “senza parole”.

<https://www.spazio50.org/1-abbraccio-mancato/>

Dove trovarmi:

**Furlan dott. Amadeo**

*PhD in Psychology*

*Dottorato di ricerca in*

*malattie psicosomatiche*

Email: [furlan@psicohealthcoach.it](mailto:furlan@psicohealthcoach.it)

Blog: [www.amadeofurlan.com/](http://www.amadeofurlan.com/)

Facebook: <https://it-it.facebook.com/PsicoHealthCoach/>

Spotify: <https://open.spotify.com/show/2LA03CbEcXN2o3LIV0MPEn>

Telegram: <https://t.me/iocimettoilcuore>

Scarica gratuitamente il mio libro “Note per prendersi cura di sé” al link:

<https://www.amadeofurlan.com/articoli/note-per-prendersi-cura-di-se>