

CÉLINE RIVIÈRE

Guarire con un abbraccio

ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *La câlinothérapie*
Traduzione dal francese di Anna Martano Grigorov

Copyright © 2015, Michalon Éditeur
9, rue de l'École-Polytechnique – 75005 Paris
www.michalon.fr

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

Introduzione



Dall'infinitamente piccolo all'infinitamente grande, la scienza non ci aveva mai fornito tante ragioni per rincentrarci su di noi. Si accumulano le prove che noi tutti abbiamo inestimabili poteri sulla nostra salute. Le applicazioni terapeutiche si arricchiscono di questi progressi scientifici che trasformano il nostro rapporto nei confronti della salute. Perché? Perché bisogna ripercorrere il cammino verso noi stessi. Che il corpo e lo spirito lavorino di comune accordo per il nostro benessere è un'idea alla quale aderiamo ancora poco nel nostro quotidiano. Eppure, il movimento che ci riporta all'essenziale, all'originale, alla semplicità, ci fa focalizzare sui nostri bisogni fondamentali. E cosa è più essenziale dell'abbraccio? Scopo di questo libro è ridare agli abbracci il posto che meritano e di mostrare scientificamente i loro innumerevoli benefici.

L'abbraccio ci rimanda a immagini di dolcezza, calore, comfort e tenerezza. A immagini dell'infanzia. Di braccia

accoglienti pronte a riparare a piccoli e grandi dispiaceri. Di un luogo rassicurante, un bastione contro la paura. Come non sentire di nuovo il bisogno di tornarvi quando la vita ci mette alla prova, quando ci fa confrontare con i nostri limiti, la nostra solitudine, le nostre mancanze? Ritornare ad essere il bambino che può abbandonarsi alle proprie emozioni senza venire giudicato, che crede nei propri sogni.

Troviamo mille motivi per stare male, spesso per abitudine. Lamentele e collera ci fanno dimenticare la nostra vera ricchezza. Non siamo abbastanza riconoscenti, ostacolati da paura e solitudine, i maggiori freni della nostra felicità.

Non avete mai provato la voglia di stringere tra le braccia chi soffre per consolarlo? Non avete sentito il bisogno in certi momenti della vostra vita di essere confortati da un contatto, un tocco benevolo?

Nel mio quotidiano di psicologa, quando vedo una persona sofferente, devo trattenermi dall'impulso istintivo di abbracciarla. Cosa c'è di più naturale, di più spontaneo per accogliere il dolore? Fin dall'infanzia, ci insegnano ad andare contro le nostre pulsioni primarie, a dominarle fino a farle sparire. L'educazione ha condotto il nostro corpo a incatenarsi. Tratteniamo ogni slancio, temendo il giudizio, per paura del ridicolo, del disprezzo o per rispetto di una certa morale. Il contatto è diventato asettico.

E se fosse un errore? E se ci fossimo ammalati per non aver seguito le nostre pulsioni benigne?

Una volta diventati adulti, toccarsi non è più così semplice. Ha i suoi codici, prima di tutto sociali. La sfera intima è diversa secondo le culture e i Paesi. Negli Stati Uniti, per esempio, all'annuncio della perdita di una persona cara, si vedono pubblicare sui social network messaggi di *big hugs*, testimonianze in quei momenti di disperazione che gli inviti a un gesto affettuoso sono più forti delle semplici parole. La solidarietà e il conforto, o la compassione, derivano da questo tocco virtuale. Un'altra versione degli *hugs*, gli abbracci proposti sulla pubblica via, diventati una moda, ci ricorda una variante *soft* del movimento hippie, «fate l'amore, non la guerra».

La terapia delle coccole ci propone di rimediare alle nostre carenze e di farci rivivere la sicurezza del bambino piccolo. Ritrovare le barriere calorose che talvolta cerchiamo vagabondando, alla ricerca di assoluto e di perfezione. Recuperare le nostre emozioni e la nostra respirazione nella semplicità di un contatto. Liberarci dal peso delle nostre vite, per il tempo di una parentesi, per poi sentirci più forti, stare meglio nel corpo e nella mente. Riconnetterci a quella voglia che ci fa credere di nuovo in noi stessi, ci ridà il sorriso, sprigiona i nostri ormoni della felicità. Ritornare ad essere umani, lasciandoci andare alle nostre emozioni in una calda stretta riparatrice che ci permette di accettare le nostre debolezze. Ascoltare i nostri messaggi, quelli che circolano tra il cuore e il cervello. Entrare in risonanza con gli altri per raggiungere l'armonia. E ringraziare la scienza, che interviene opportunamente a darci ragione. Gli studi scientifici confermano, in effet-

ti, i benefici degli abbracci. Al bivio tra diverse discipline scientifiche, tutte in piena effervescenza, vi renderete conto, nel corso di questo viaggio inatteso e sorprendente, che ogni cambiamento inizia da voi stessi.

Basta con i sensi di colpa, finiamola con la moderazione! Fino ad ora avevamo fatto affidamento sulla nostra intelligenza, sulla nostra razionalità, sulla nostra capacità di giocare con i concetti per disfarci della nostra «animalità». E se facessimo un po' marcia indietro per ritrovare un equilibrio, giacché è in questi eccessi che ci siamo persi? Il cammino della pace, della calma e della gioia non passerà forse per l'amore e una delle sue manifestazioni più belle, che sono gli abbracci? Il nostro cervello, affascinante organo, non ci ha ancora affidato tutti i suoi segreti. Ma sappiamo che può ingannarci. Non crede a quello che vede, ai messaggi che riceve. Partire invece proprio da quei messaggi è l'inversione necessaria per ritornare all'equilibrio.

Quando ho iniziato a parlare dell'argomento di questo libro alle persone intorno a me, la cosa dapprima è stata accolta con curiosità. Poi alcuni sono venuti a confidarmi spontaneamente le loro esperienze più forti. C'è voluto del tempo, quello di far ritorno a se stessi. Con grande emozione ho ascoltato quei momenti fondamentali che hanno segnato la loro vita. Fra traumi e assoluto benessere, le coccole non sono un soggetto neutro. Non riceverne non è una cosa di poco conto, fa soffrire, e molto. Nella sicurezza affettiva, in uno stato d'animo pacificato, un corpo soggetto a più contatti fisici si ammala di meno.

Il sistema immunitario ne risulta rafforzato.

L'espressione «Mi tocchi» evoca tanto le nostre emozioni quanto il nostro bisogno di contatto. La società individualista che abbiamo creato sta soffocando e proclama le sue sofferenze. Il tempo in cui esaltavamo la libertà è lontano e ci ha portato alla confusione. Ci rendiamo conto che è l'essere connessi agli altri a renderci liberi, felici e in buona salute. I siti di incontri non si sono sbaigliati quando sono passati dal «tutto virtuale» all'organizzazione di serate.

Gli abbracci sono in sé una terapia, poiché cambiano il nostro modo di essere, il nostro sguardo sul mondo e su noi stessi. Ed è questo che ci manca. Di pari passo con la presa di coscienza di tale bisogno fondamentale dell'altro, le proposte di coccole di tutti i generi fioriscono. Dagli *hugs* organizzati per strada ai bar per abbracci, dagli animali da accarezzare nelle case per anziani, dai contatti pelle contro pelle per i neonati prematuri, passando per Amma, che riempie il Centro Esposizioni di Pontoise proponendo una stretta amorevole... Tutto è un pretesto per avvicinarsi. Questo libro ci propone di capire i meccanismi riparatori che si operano in noi quando avvengono questi contatti e rende evidente il nostro stesso potere di liberazione. E se, per una volta, ci permettessimo di dirigere su noi stessi il proiettore disbandoci del nostro fardello di colpa?

Vi propongo di lasciarvi guidare nel cuore delle vostre cellule per capire che «tutto è in tutto» e che anche nel deserto si trovano piante capaci di fornirci il rimedio contro

i morsi mortali del sole. Bisogna solo riuscire a vederle, riconoscerle. Rischiamo di passare oltre per ignoranza e di continuare a soffrire. Il deserto, metafora del nostro corpo, possiede le proprie risorse che noi non conosciamo. Questo percorso necessario verso noi stessi e gli altri ci risveglia e ci rende attenti e responsabili.

Attivare i propri meccanismi salutari è possibile. Ritrovare la fiducia per mettere le proprie risorse al servizio di noi stessi, ecco la sfida. E se iniziassimo a crederci, per il nostro bene? Aprite le pagine di questo libro come se fossero braccia calorose e sbarazzatevi di tutto ciò che ostacola la buona circolazione della vostra energia. Tanto nella prevenzione che nell'attivazione dei processi di guarigione, gli abbracci ci dicono che non siamo soli, che facciamo parte di un tutto. Essi sono come la piccola storia nella grande Storia, quella di cui andiamo pazzi, una storia d'amore.

L'ormone della felicità: l'ossitocina



Piccoli gesti possono fare miracoli. Aprirsi all'altro per ricondurlo a sé è un grande gesto. E avviene la magia: una moltitudine di scambi chimici, come fuochi d'artificio che portano benessere. Se fossimo in grado di assistere a questo spettacolo, ne saremmo strabiliati. Le conseguenze sono affascinanti e ogni giorno scopriamo qualcosa in più sulla nostra capacità di farci del bene.

L'ormone chiave del nostro benessere si chiama ossitocina (dal greco *ocy*, «che procura un parto rapido»), un nome dolce per un ormone dell'affetto e dell'amore. Esso viene rilasciato al momento dell'allattamento, al contatto di una persona amata o guardando foto di bebè, e gli scienziati comprendono subito la sua funzione nello scatenare le contrazioni uterine e la produzione del latte. Cogliranno più tardi il suo ruolo fondamentale nell'attaccamento emotivo, e poi nell'orgasmo. Come ricorda David Servan-Schreiber, «è perfettamente "logico" dal

punto di vista dell'evoluzione: allattare stanca, costringe ad alzarsi la notte, è dunque "normale" che l'evoluzione abbia messo nello stesso pacchetto ciò che porta il latte al seno e ciò che provoca un'emozione di abnegazione per il proprio bambino». ¹ La sua azione si basa sul rinforzo della fiducia e del legame sociale verso il proprio entourage. Scoperta nel 1906 dal ricercatore inglese Sir Henry Dale, l'ossitocina è secreta dall'ipofisi. Essa sta all'amore e all'affetto come l'adrenalina sta allo stress e all'aggressività. Kerstin Uvnäs Moberg, ² ricercatrice svedese e docente di fisiologia e farmacologia a Stoccolma, si è specializzata nello studio di questo ormone. Tutti i mammiferi, maschi e femmine, producono ossitocina – cosa che ha permesso all'autrice di effettuare numerose ricerche sugli animali, dalle quali trae gran parte delle proprie ipotesi. Questo ormone determina la nostra capacità di affezionarci e amare, di calmarci e rilassarci, di stabilire e mantenere legami tra gli individui. L'ossitocina sarebbe nientemeno che un «nettare di guarigione», secondo la ricercatrice, che spiega i suoi benefici ed è una convinta sostenitrice degli abbracci e dei massaggi, giacché il tocco è la strada maestra che permette di secernerla. In quel modo, gli ormoni antistress diminuiscono e una categoria di linfociti T aumenta, cosa che svolge un ruolo fondamentale nella nostra risposta immunitaria.

¹ <http://tempsreel.nouvelobs.com/societe/20110615.OBS5186/y-a-t-il-une-methode-servan-schreiber.html>

² Kerstin Uvnäs Moberg, *Ocytocine : l'hormone de l'amour, ses effets sur notre santé et nos comportements*, Le Souffle d'or, 2006.

Sia dal punto di vista preventivo sia da quello curativo, il contatto tanto particolare dell'abbraccio aumenta dunque le capacità di difesa dell'organismo e rilancia globalmente l'insieme delle funzioni del corpo ma, ancora più in profondità, ricollega al sentimento di benessere perché connette l'individuo con se stesso, con gli altri e con la realtà del suo ambiente. L'abbraccio ci fa riallacciare al nostro cervello primario: al cervello emotivo. L'idea dell'abbraccio è dunque quella di armonizzare il cervello emotivo passando per il cuore.

L'ossitocina sembra collegata direttamente al cuore, poiché non aumenta se non quando ci sentiamo fiduciosi! Così, è provato che la sua produzione possa avere cause fisiologiche, oltre che emotive. Lo stesso meccanismo fisiologico è dunque all'opera nell'attaccamento emozionale e nel piacere sessuale. I risultati non si sono fatti attendere: alcuni siti internet danno consigli per aumentare il nostro tasso di ossitocina nel sangue per preservare la coppia. Un sito consiglia persino ai venditori di spruzzarsi con un po' di ossitocina al mattino per acquisire fiducia e vendere meglio!

Anche se Valery Grinevich, dell'Istituto Max Planck per la ricerca medica di Heidelberg, dubita che l'ossitocina spray trovi la sua strada fino al cervello. Esperimenti sui ratti indicano che l'ossitocina funziona in molte regioni del cervello solo se proviene direttamente dalle cellule nervose circostanti.³ Ritorniamo dunque alla semplicità e

³ <http://news.doccheck.com/fr/30/ocytocine-lhormone-du-calme-en-phase-de-re-cul/>

a Gary Chapman che nel libro *Il cuore dei cinque linguaggi dell'amore*⁴ ha messo in evidenza cinque «chiavi» che influenzano la nostra produzione di ossitocina: le parole incoraggianti, i momenti di qualità, i regali, i servizi resi e il contatto affettuoso.

Il ruolo dell'ossitocina

L'ossitocina inizialmente è stata considerata come un ormone femminile (poiché scoperto nell'ambito della nascita e dell'allattamento). Oggi si sa che essa si trova in entrambi i sessi e procura una sensazione di pace e rilassamento. Presente nel cervello come neurotrasmettitore, circola in una vasta rete di neuroni e agisce su numerose funzioni vitali. Le informazioni che scatenano la produzione di ossitocina provengono da molteplici fonti, tramite i cinque sensi o l'attività cerebrale (associazioni d'idee, ricordi...). Gli stimoli piacevoli permettono al cervello di secernerla: bagni di sole, buoni pasti, meditazione, massaggi ecc.

L'ossitocina è prodotta nell'ipotalamo e transita fino all'ipofisi per essere liberata nel sangue per via ormonale. In seguito essa è captata da recettori nel cervello, per via neuronale. La dopamina, la serotonina e l'adrenalina stimolano la produzione di ossitocina. Il livello di ossitocina

⁴ Gary Chapman, *Il cuore dei cinque linguaggi dell'amore*, Editore ElleDiCi, 2010.

nel sangue è direttamente legato alla nostra capacità di gestione dello stress e alla qualità delle nostre relazioni sociali.

Ci aiuta a diventare più disponibili nei confronti di noi stessi e degli altri, favorisce la guarigione e aiuta i bambini a crescere.

Nascita e infanzia

L'istinto materno

La liberazione dell'ossitocina è attivata già alla nascita dal contatto con la madre. È lì che si creano i primi legami di affettivi. Senza i quali, non ci sarebbe continuità della specie. Gli animali non si sbagliano. Negli anni '60-'70, Margaret e Harry Harlow, una coppia di psicologi, eseguono degli esperimenti sui macachi rhesus con l'intenzione di confutare l'affermazione di Freud secondo cui il bisogno di nutrirsi viene prima dell'amore. Non indietreggiando davanti a nulla per verificare la loro ipotesi, mettono a punto un esperimento nel corso del quale dei piccoli di scimmia, privati della madre, si trovano di fronte a un arduo dilemma. Tra una madre sostituita in fil di ferro che sorregge un biberon e un'altra ricoperta da un tessuto morbido e nella quale è stata inserita una fonte di calore. L'ipotesi più probabile a quel tempo era che i piccoli sarebbero andati verso la finta madre recante il biberon, essendo quello di nutrirsi un istinto di sopravvivenza... Di fronte al comportamento degli scimmietti, aggrappati alla madre calorosa, al punto di

rinunciare al biberon, le conclusioni sono tutt'altre: esiste effettivamente una pulsione primaria basata sul contatto. È il punto di partenza di numerosi lavori sull'attaccamento. Così, il contatto sarebbe l'atto più fondamentale ed essenziale per l'essere umano o l'animale. Non è più un lusso, è riconosciuto come vitale.

Da giovane mamma, ho tenuto molto i miei figli tra le braccia. Ricordo con emozione quei momenti di pienezza. Sentivo il loro respiro, il loro calore, il loro odore. La nostra vicinanza era armoniosa. Nella bolla creatasi intorno a noi, il mondo esterno non esisteva più, o forse invece ne facevamo parte ancora di più. Nella percezione emotiva di quegli istanti, era impossibile sbagliarsi sul benessere che il bambino provava: lo sentivo distendersi, perfettamente a proprio agio in uno scambio privilegiato. Emozione allo stato puro.

L'abbraccio è una forma particolare di contatto, benevolo e intenzionale. Più forte di un semplice tocco. La rete è piena di video di bebè o di bambini che si abbracciano. Che hanno un gran successo, poiché toccano nel più profondo il nostro essere, in fondo al cuore. Ma l'incontro non è sempre idilliaco. Una madre può sentirsi aggredita dal proprio neonato, convinta che faccia i capricci, che la attacchi, anche se da un punto di vista neurologico ciò è assolutamente impossibile. In questo caso, la madre non è più capace di dare al suo bambino ciò di cui lui ha bisogno: cibo a sufficienza, un'adeguata protezione dal freddo e abbastanza coccole. Stanca, angosciata o senza aiuto, una madre può ritrovarsi in uno stato di stress tale da

provare il bisogno di allontanare, per proteggerlo, il suo bambino. Il quale non riceverà le carezze grazie alle quali potrà secernere l'ossitocina che assicurerà il suo benessere.

La relazione può quindi entrare in una spirale negativa da cui è difficile uscire senza un aiuto dall'esterno. Per Cécile Cortet, terapeuta psico-corporea, «la fase di costruzione del legame tra la mamma e il bambino è l'occasione per la madre di rivisitare la propria storia, riferendola alla propria bambina interiore».⁵

La fine degli abbracci può essere sentita, a qualunque età, come un punto di rottura, un trauma. La testimonianza di France, una delle mie pazienti, illustra la violenza della sua interruzione: «Ragazzina di dieci anni, ero innamorata incondizionatamente della mia mamma. Dalla fine della cena, alle 18,45 precise, attendevo pazientemente di raggomitolarmi sulle sue ginocchia per cinque minuti di coccole magiche. Mentre avevo la testa delicatamente posata sul suo seno, tutto si fermava. Mi cullavo al ritmo dei battiti del suo cuore. Non esisteva nient'altro. Leggera come un granello di sabbia, provavo una sensazione di benessere incommensurabile, un legame potente, senza tempo, indistruttibile... Una sera, mio padre si alzò e con voce autoritaria disse: «Sei troppo grande per sedere sulle ginocchia della mamma, guarda le tue gambe, sono più lunghe delle sue!». Era finita. Fui invasa da un profondo

⁵ Intervista nel febbraio 2015 con Cécile Cortet, terapeuta psico-corporea, massaggiatrice e fisioterapista specializzata nel periodo perinatale e co-autrice di *Porter mon bébé : Comprendre, choisir et réussir le portage en écharpe*, La Martinière, 2013.

sentimento d'ingiustizia, ero diventata troppo grande... Scesi a gran fatica dalle sue ginocchia, come se tutto il peso dell'universo si fosse concentrato sulle mie gambe».

Sono passati più di quarant'anni, eppure la ferita resta intatta, e France non riesce a trattenere le lacrime quando evoca questo ricordo. Le ferite dell'infanzia sono difficili da curare e soprattutto quando si tratta di una carenza di calore e di contatto, legata inconsciamente alla protezione. Il veto paterno era intervenuto a distruggere l'armonia di un rituale.

Parallelamente, Dawson Church, ricercatore di medicina epigenetica e autore del best seller americano *The Genie in Your Genes* spiega che «se vostra madre è stressata, siete stati immersi in un cocktail biochimico di ormoni dell'ansia e avete imparato, in alcuni casi persino prima di nascere, ad essere angosciati». ⁶ Un'altra dimostrazione dell'importanza della natura del legame genitore-bambino fin dai primi istanti di vita.

I neonati prematuri e malati

Talvolta è una condizione critica a impedire un legame precoce. Quando si teme per la vita di un bambino nato troppo presto o in cattiva salute, nell'urgenza l'aspetto prettamente medico ha la precedenza. Il neonato è ospedalizzato senza aver avuto la possibilità di essere tenuto tra le braccia della madre. È oggetto di cure che possono essere vissute come aggressioni, per il bambino e per i genitori.

⁶ Intervista a Dawson Church, febbraio 2015.

ri. In quei momenti, non ci si può assumere alcun rischio muovendolo o facendolo uscire dall'incubatrice, come ricorda Jean-François Magny, caposervizio di pediatria e rianimazione neonatale dell'ospedale Necker. Tuttavia, non appena possibile, anche in rianimazione, anche in caso di respirazione assistita, si mette una sedia accanto al lettino o all'incubatrice del neonato. Grazie ai mezzi di assistenza e di sorveglianza a sua disposizione, la puericultrice può tirarlo fuori e metterlo sul seno della madre. «Penso che l'interesse principale del contatto pelle contro pelle sia il fatto di stabilire un legame genitore/bambino sul piano psicologico e che i genitori acquisiscano fiducia. Genitori più sereni, meno ansiosi, meno stressati, favoriranno un migliore sviluppo del loro bambino. È importante metterlo in atto prima possibile perché tutto vada liscio al momento del ritorno a casa e non vi siano in seguito problemi di ordine psicologico né da una parte né dall'altra».⁷

Per un certo numero di neonati, le costanti fisiologiche come la frequenza cardiaca, il ritmo del respiro, la saturazione di ossigeno del sangue possono migliorare durante la fase del contatto pelle contro pelle. Il bambino è più tranquillo, si addormenta. «Molti studi in tutto il mondo hanno dimostrato che i prematuri acquistano circa il 50% di peso in più quando sono toccati».⁸

Jean-François Magny ricorda che questa presa di coscienza è relativamente recente. Ancora poco tempo fa, i genito-

⁷ Intervista a Jean-François Magny, febbraio 2015.

⁸ Intervista a Cécile Cortet, terapeuta psico-corporea, febbraio 2015.

ri avevano orari di visita imposti e non potevano occuparsi del loro bambino tanto quanto avrebbero voluto. Non era per niente facile in queste condizioni fare conoscenza, stabilire un legame. «Ho vissuto l'epoca in cui, per motivi di sicurezza, i bambini erano attaccati, in rianimazione, a una maschera, per evitare infezioni. E ci si ritrovava all'uscita con dei genitori terribilmente spaventati di fronte a un bambino che non conoscevano affatto. Questo si traduceva, una volta arrivati a casa, in difficoltà psicologiche che a volte potevano essere anche gravi».⁹ Dal punto di vista medico, raggiungevano condizioni ottimali nelle unità di cura per neonati prematuri per quanto riguardava l'alimentazione, l'ossigeno e la temperatura, eppure molti di questi neonati, a dispetto dei dettami della medicina, non crescevano. Nel loro ambiente sterile, protetti, su prescrizione medica, da qualsiasi contatto, deperivano. Se ne capirono più tardi i motivi grazie proprio a un esperimento condotto sui ratti dal professor Saul Schanberg all'università di Duke. Privati della madre e isolati, benché nutriti e in un ambiente propizio al loro sviluppo, i ratti smettevano di crescere o, peggio ancora, morivano. Gli scienziati hanno quindi potuto provare, grazie a questi esperimenti, che la privazione dei contatti fisici comportava un arresto dello sviluppo delle cellule dell'organismo. Senza contatto, tutto è in qualche modo congelato, come in uno stato di ibernazione. Il semplice fatto di accarezzare la schiena dei ratti faceva ripartire la loro crescita.

⁹ Intervista a Jean-François Magny, febbraio 2015.

Ora si sa che i formidabili progressi della medicina senza l'aggiunta di apporti umani, come gli abbracci o le carezze, non potevano dare risultati scontati. Oggi, negli ospedali, le visite e il contatto pelle contro pelle sono incoraggiati. I genitori sono invitati a mettere le mani nell'incubatrice molto presto dopo la nascita del bambino per stabilire con lui un legame tramite il tocco. Sono lontani i tempi in cui si considerava il neonato solo come un tubo digerente! È stata fatta tutta una serie di riflessioni su come accoglierlo nella vita nel modo più confortevole.

Se il contatto pelle contro pelle è riservato ai genitori, anche il personale curante è molto attento al benessere del bambino. Nel reparto pediatrico dell'ospedale Necker, per chi ha i genitori che abitano troppo lontano (nelle Antille, per esempio) esiste un servizio di madrine tramite l'associazione «Mano nella mano», creata nel 1987 e riconosciuta di pubblica utilità nel 1999. Una storia famosa illustra l'aspetto salvifico del contatto fisico tra i nati prematuri, quella di Kyrie e Brielle, le gemelle americane nate prematuramente a metà degli anni '90 e messe in due incubatrici separate. Una delle due era molto debole e i suoi parametri vitali erano molto instabili, tali da indurre a considerare il suo stato preoccupante. Un'infermiera, partecipe dalla sorte della piccola, ha infranto il regolamento dell'ospedale e ha messo le gemelle nella stessa incubatrice. Immediatamente, la piccola che stava meglio ha passato il braccio intorno al corpo della sorella. E allora si è verificato un fenomeno meraviglioso quanto

inaspettato per i testimoni della scena: i battiti del cuore e la temperatura della più debole si sono stabilizzati.¹⁰

Paure e stress

Per il dottor Gérard Leleu, «la vita di un essere umano è fatta di continue separazioni, egli vive con la paura dell'abbandono e della solitudine. Prima separazione, la nascita, quando si lascia il ventre dalla madre. Seconda separazione, la fine dell'allattamento, naturale o artificiale, il distacco dal seno della madre. Terza separazione, la pubertà, l'allontanamento definitivo dal corpo della madre. Poi il primo amore, il secondo, il terzo... E nel corso di tutta la propria esistenza, si va di separazione in separazione, poiché gli amori sono spesso effimeri. La paura della separazione è sempre presente, anche quando si è in coppia».¹¹

La paura dell'abbandono

La continuità del contatto corporeo alla nascita, per esempio nel caso di parti cesarei, è fondamentale. Senza di essa, il bambino può sviluppare un sentimento di abbandono e di rottura. La paura può perdurare ed essere

¹⁰ Questo aneddoto è stato pubblicato nel *Worcester Telegram & Gazette* (18 novembre 1995), *Life Magazine* (giugno 1996, pag. 18) e *Reader's Digest* (maggio 1996, pagg. 155 -156).

¹¹ Intervista, nel febbraio 2015, con Gérard Leleu, sessuologo e terapeuta di coppia, autore di oltre venti libri sulla sessualità il cui bestseller è *Il trattato delle carezze*, Red Edizioni, 2001.

riattivata in ogni momento. Una delle paure fondamentali, quella dell'abbandono, anche in età adulta, si può spiegare con il mancato incontro iniziale. Jacques ha 63 anni. All'età di 3 anni sua madre muore in un incidente stradale. Privato molto presto del suo calore, e senza una figura materna che potesse supplire alla sua carenza, Jacques si è formato su una ferita aperta. Impossibile per lui, ancora oggi, addormentarsi senza essere rassicurato dal contatto fisico con la sua partner. Tale mancanza nell'infanzia l'ha privato della sicurezza interiore necessaria alla sua autonomia affettiva. Indipendentemente dal contatto che gli possono procurare le donne, la sua richiesta di cure materne solleva questioni, oppure inquieta, più di quanto non intenerisca. Ma la sua continua ricerca lo porta da insoddisfazione a insoddisfazione. Come potrebbe ritrovare, nelle sue avventure, l'amore incondizionato di una madre per il proprio bambino? I suoi legami, effimeri, non fanno che confermare la propria inutilità e accrescere il suo malessere davanti all'impossibilità di colmare il suo vuoto originario. Il trauma si rinforza a ogni delusione.

Jacques incarna un nuovo tipo di dipendenza: è dipendente dalle coccole. Essere solo nel letto è per lui il peggiore degli incubi.

Lo stress

La paura genera lo stress e mette il corpo in allerta. «Lo stress è la risposta dell'organismo che ha come scopo

l'adattamento a qualsiasi richiesta del suo ambiente. È un processo psicofisiologico globale, costante e non specifico di adattamento a ogni cambiamento».¹²

Il termine stesso di stress, dal latino *stringere*, evoca la pressione. È stato descritto la prima volta dal ricercatore canadese Hans Selye, il quale nella sua opera *Lo stress della vita*¹³ constata che gli animali da laboratorio messi in un ambiente inusuale e destabilizzante, e costretti a vivere eventi sgradevoli, sviluppano turbe del comportamento, si ammalano e muoiono. Le ghiandole surrenali degli animali presentano all'autopsia un forte aumento di volume che indica una secrezione abnorme di adrenalina (l'ormone che provoca un'accelerazione del ritmo cardiaco e della pressione arteriosa). Immaginate voi stessi mentre siete nel pieno di una riunione. Tocca a voi esporre una parte particolarmente decisiva ma rischiosa poiché può scatenare polemiche e reazioni sgradevoli. Non tutti saranno d'accordo con quello che direte. In quel momento, dovrete pensare alle tre fasi della verità secondo Schopenhauer: «Dapprima è ridicolizzata, poi violentemente combattuta, prima di essere accettata come un'evidenza». Ma non è assolutamente quello che voi farete... Invece, passerete per le tre fasi dello stress definite nel 1975 da Hans Selye... Inizialmente la fase d'allarme – la vostra respirazione accelera, il cuore si mette a correre, la pressio-

¹² Daniel Kieffer, *Encyclopédie de revitalisation naturelle*, Éditions Sully, 2011.

¹³ *The stress of life*, *Schaum's Outlines*, 1978.

ne arteriosa aumenta e vi sentite un groppo salire lungo la gola, forse anche un fastidio alla bocca dello stomaco. Avete caldo e iniziate a sudare. L'ansia e l'angoscia crescono... Se lo si osservasse da più vicino, si assisterebbe alla secrezione nel vostro corpo degli ormoni dello stress (la noradrenalina, l'adrenalina e il cortisolo). Questi ormoni attivano nel vostro sistema nervoso centrale il sistema simpatico preparandovi a reagire a un pericolo imminente. I vostri muscoli sono pronti ad entrare in azione... Ma la riunione va per le lunghe. Entrate nella seconda fase: la resistenza. Il vostro organismo capisce che non reggerà a lungo questo ritmo, scarica allora dei glicocorticoidi (cortisone e cortisolo) che consentono di aumentare il vostro tasso di glicemia necessario al cervello, al cuore e ai muscoli. Sottoposti a lungo a questo regime – come dubitarne? –, interviene l'ultima fase, quella dello sfinimento. È troppo, scoppiate. Il vostro corpo è esausto e incapace di far fronte alla situazione. Tutte le sue riserve, psichiche e fisiche (biologiche) sono esaurite. La vostra vita è in pericolo, non siete più in grado di gestire lo stress. Comprensibilmente, molto utile quando vivevamo in branco per evitare di farci divorare dai predatori, lo stress oggi è molto più ingombrante in piena riunione... Sereno e in buona salute, il vostro sistema simpatico avrebbe permesso di sistemare la situazione e di riportare il vostro equilibrio alla normalità.

In una situazione che ritiene pericolosa, il vostro cervello si incarica di fare di tutto pur di proteggervi. Lo stress è una reazione, un adattamento necessario all'ambiente di

fronte a una stimolazione. In quanto tale, non è patologico. Mobilitando le nostre risorse, può mantenerci in vita: è la sua funzione iniziale. Ma come spesso succede, al di là di una certa soglia lo stress finisce per diventare penalizzante, se non del tutto insopportabile. E di fronte a uno stress intenso e/o ripetuto, i due sistemi (simpatico e parasimpatico) non sono più in grado di ritrovare il proprio equilibrio.

Pur reagendo diversamente di fronte allo stress, ognuno di noi può sentirne gli effetti anche senza essere completamente consapevole dei suoi danni. Le sue conseguenze sono numerose e inquietanti: la produzione di radicali liberi, sostanze tossiche per il nostro organismo, e il blocco di alcune reazioni chimiche ne sono esempi. Se lo stress continua a essere presente sul lungo termine, è tutto il sistema immunitario a esserne coinvolto, cosa che può dar luogo a numerose patologie. Perché, se pure abbiamo una capacità di resistenza di fronte allo stress, lo stress cronico crea problemi.

Gesti semplici e affettuosi, che arrivano fino al cuore, possono agire sullo stress e il suo corollario, l'angoscia. Il dottor Gérard Leleu riassume la cosa in questo modo: «L'abbraccio è probabilmente il migliore antidepressivo. Esso stimola il buon umore. Due spiegazioni a questo fenomeno. La prima è chimica: l'ossitocina e la dopamina rilasciate durante l'abbraccio sono ormoni che agiscono come antidepressivi. La seconda è d'ordine psicologico: perché un abbraccio significa "Ti amo", «Sono qui per te, mi prendo cura di te». Si donano all'altro cose positive. È la fine della solitudine».

Si vede a che punto, con l'esempio della riunione, lo stress è strettamente legato al modo che abbiamo di guardare noi stessi, alla nostra mancanza di fiducia... Se per esempio pensiamo di non essere all'altezza, di non essere capaci di difenderci di fronte a una certa situazione, ne sentiremo direttamente gli effetti potenti e nefasti. «Se restiamo aggrappati a risentimenti e a pensieri emotivamente dolorosi sul lungo termine, le stesse sostanze chimiche il cui ruolo è quello di salvarci in caso d'emergenza, diventano tossine. L'esposizione prolungata al cortisolo e ad altri ormoni dello stress ha tutta una serie di effetti nefasti. Sopprime la risposta immunitaria, riduce la formazione delle ossa, diminuisce la massa muscolare e l'elasticità della pelle e danneggia le cellule del cervello responsabili della memoria e dell'apprendimento».¹⁴ Il dottor Bruce Lipton¹⁵ ha osservato che l'ambiente è il fattore più determinante sulle cellule viventi. Cellule malate messe in un ambiente che favorisca lo sviluppo della serotonina, della dopamina o dell'ossitocina sono in grado di autorigenerarsi. Secondo il dottor Bruce Lipton, le principali cause scatenanti dell'ormone dello stress sono i pensieri negativi, i campi elettromagnetici e le tossine.

Tutti fattori che conducono Dawson Church a sostenere, nel corso delle sue conferenze, la necessità di accettarsi per ciò che si è: «Incoraggio le persone ad amar-

¹⁴ Dawson Church, *Medicina epigenetica. Felicità e salute attraverso la trasformazione consapevole del DNA*, Edizioni Mediterranee, 2008.

¹⁵ Ex professore di medicina presso la Stanford University.

Sommario

<i>Introduzione</i>	pag.	7
L'ormone della felicità: l'ossitocina	»	15
Il ruolo dell'ossitocina	»	20
Nascita e infanzia	»	21
L'istinto materno	»	21
I neonati prematuri e malati	»	24
Paure e stress	»	28
La paura dell'abbandono.....	»	28
Lo stress	»	29
L'abbraccio fa crescere	»	34
Il tatto	»	36
La pelle.....	»	36
Il linguaggio della pelle	»	37
I benefici del tocco e degli abbracci	»	40
Nell'uomo	»	40
Tra gli animali	»	43
Gli abbracci nella coppia	»	45
Abbracci e sessualità.....	»	45
La coppia e l'ossitocina	»	47

Una visione degli abbracci nell'ambito della società.....	»	49
Sfera intima e differenze culturali.....	»	49
Una società in crisi di astinenza da abbracci.	»	50
Quando l'abbraccio fa paura.....	»	53
L'epigenetica e la riprogrammazione del DNA	»	57
L'epigenetica.....	»	60
L'epigenetica: un incontro inatteso.....	»	60
L'epigenetica come cambiamento di paradigma	»	61
Conseguenze sulla riprogrammazione del DNA	»	63
L'epigenoma	»	65
L'influsso dello stress sul DNA.....	»	66
Reversibilità del processo: i telomeri	»	67
Plasticità cerebrale e resilienza.....	»	69
La plasticità cerebrale.....	»	70
I limiti dell'empatia e il concetto di resilienza	»	
71		
Un determinismo ereditario?	»	73
Conseguenze epigenetiche degli abbracci.....	»	75
Un passo verso la libertà	»	77
Un sistema immunitario rafforzato	»	78
Neuroni specchio e coerenza cardiaca	»	83
I neuroni specchio	»	86
Alla scoperta dei neuroni specchio	»	86
Implicazioni della scoperta nell'uomo	»	87
Neuroni specchio ed empatia.....	»	90
Neuroni specchio e terapia degli abbracci	»	94

Il cuore.....	»	95
Il ritorno delle emozioni	»	95
La coerenza cardiaca	»	96
I principi della coerenza cardiaca	»	96
Il benessere tramite la coerenza cardiaca.....	»	99
Il «cervello» del cuore.....	»	101
La memoria del cuore	»	106
Piano spirituale ed energetico	»	109
Il ruolo delle convinzioni nel nostro stato di salute	»	112
L'effetto placebo.....	»	112
L'effetto nocebo	»	114
L'abbraccio: una nuova ricetta.....	»	116
La potenza delle convinzioni	»	117
Le guarigioni miracolose.....	»	118
La preghiera e il ruolo dell'intenzione e dell'amore	»	119
Le convinzioni	»	120
La medicina convenzionale e i suoi limiti	»	122
Panoramica degli approcci «alternativi»	»	125
I Navajos	»	126
L'approccio olistico	»	127
La medicina ayurvedica	»	128
La medicina tradizionale cinese.....	»	129
Nuove applicazioni terapeutiche e prospettive ..	»	131
Le terapie magnetiche.....	»	131
L'EFT	»	133
La memoria dell'acqua.....	»	133
La meccanica quantistica	»	135

Applicazioni pratiche e inedite, la guida		
agli abbracci	»	137
Il fenomeno degli hugs.....	»	139
Le serate degli abbracci.....	»	142
Gli abbracci: un nuovo business	»	144
I «seminari degli abbracci» per più tenerezza	»	146
I bar per abbracci.....	»	147
Un'esperienza francese	»	149
Amma	»	153
La sua storia.....	»	153
Amma, grande guaritrice?	»	154
Un approccio meccanico ma disinteressato: l'abbraccio virtuale?.....	»	157
Pepper, il robot umano	»	157
Paro, l'animale virtuale	»	159
Dal brevetto dell'abbraccio a distanza alla pulce che impara da sola.....	»	160
Gli abbracci: un atto politico.....	»	162
Blind Trust Project: un video contro l'islamofobia	»	162
Il contatto con gli animali	»	163
Al bar	»	163
In ufficio.....	»	164
In casa di riposo.....	»	164
Conclusioni	»	171
<i>Ringraziamenti</i>	»	177