

I benefici di un abbraccio

*Gli abbracci sono una buona medicina. Avvertire il calore degli altri sul proprio corpo è una valida difesa contro ansia, stress e perfino infezioni come il raffreddore. Ad affermarlo in uno studio condotto su 404 adulti e pubblicato su *Psychological Science*, è un gruppo di ricercatori della Carnegie Mellon University e dell'Università della Virginia (USA). L'abbraccio, quindi, tocca corpo e psiche: «Nella nostra società tecnologica, è il caso di ricordarci talvolta l'importanza di gesti che siano ricchi di significati simbolici: siamo così abituati a rapidi contatti virtuali in cui non mettiamo in gioco la nostra corporeità, da dimenticare quanto siano inscindibili la nostra mente e il funzionamento del corpo. Oltre a esprimere un senso di protezione e di accudimento che ci riporta all'infanzia e al primo contatto con la madre – aggiunge la psicologa – l'abbraccio può trasmettere vicinanza affettiva, condivisione di emozioni, accoglienza, fiducia nel creare legami ed empatia. Con l'abbraccio si possono comunicare vissuti emotivi spesso molto più intensi e profondi delle parole: è la ricchezza e la profondità della comunicazione non verbale. Riscopriamo allora la pregnanza di piccoli e autentici gesti di affetto che possono colorare e arricchire la nostra quotidianità, le nostre relazioni e rinforzare la nostra salute psicofisica».*

Ricordiamo e annotiamo scrivendo sul taccuino alcuni episodi della nostra vita in cui un abbraccio ricevuto oppure dato ha prodotto un effetto positivo... poi raccontiamo