

a cura di
Alberto Terzi - Giulia Terzi

L'ABBRACCIOSOFIA DEL BUONUMORE

Abbracci che guariscono in famiglia, a scuola e nella società



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Indice

Parte Prima	
PRESENTAZIONE	
Abbracciamondo: alcune domande fondamentali <i>di Alberto Terzi</i>	9
Parte Seconda	
L'EMPATIA	
Gli abbracci e i neuroni a specchio <i>di Pietro Landoni</i>	17
Ansia, attribuzioni, empatia e abbracci <i>di Ludovica Scarpa</i>	23
Parte Terza	
L'ABBRACCIOSOFIA E LE PERSONE	
Il ruolo dell'ossitocina <i>di Giulia Terzi</i>	29
Dal gesto umano alla terapia <i>di Pietro Landoni</i>	33
Abbracci che guariscono <i>di Davide Enrico</i>	39
I 10 benefici degli abbracci <i>di Marta Albè</i>	59
Testimonianze sugli Abbracci gratis o Free Hugs <i>autori vari</i>	61
La donna degli abbracci, Amma <i>di Emma Chiaia e Jojo Struys</i>	73
Parte Quarta	
IL BUONUMORE	
Ridere e buonumore <i>di Valentina Broggi e Alberto Terzi</i>	79
Yoga della Risata <i>di Trenzio Traisci</i>	87
Parte Quinta	
ABBRACCIAMO IL MONDO: DAGLI UMANI AGLI ANIMALI E ALLE PIANTE	
Il potere del con-tatto <i>di Lucia Giovannini</i>	93

La Fabbrica delle coccole <i>di Lucia Giovannini</i> <i>in collaborazione con Tiziana Spina</i>	97
La Fattoria delle coccole <i>di Giulia Terzi</i> <i>in collaborazione con Bianca Tagliabue</i>	99
L'Abbraccio dei cavalli <i>di Stefania Grappeggia</i>	103
Le persone del popolo in piedi: abbracciare gli alberi <i>di Lucia Giovannini</i>	105

Parte Sesta

FORMAZIONE PER DIFFONDERE

L'ABBRACCIOSOFIA DEL BUONUMORE

Diffondere l'Abbracciosofia	109
Le iniziative per la formazione	111
Il coinvolgimento della scuola	113

Parte Settima

HUGG A PLANET.

I GIOCHI DELL'ABBRACCIAMONDO

Ti sfido ad abbraccio di ferro	117
Giochi in famiglia	119
Giochi di gruppo in società	121
Bibliografia per giocare	129

APPENDICE

Il sogno che si sta realizzando:

INGAIA <i>di Alberto Terzi</i>	133
Le attivazioni possibili <i>di Alberto Terzi</i>	135
Una nuova visione. La Carta dei principi	143
Bibliografia	147

PARTE | *Presentazione*
PRIMA

Abbracciamondo: alcune domande fondamentali

di Alberto Terzi

Il mondo non è comprensibile, ma abbracciabile.

Martin Buber

Nell'aforisma di Buber si potrebbe concentrare la filosofia di questo libro, ispirato da un giocattolo come l'Abbracciamondo, un morbidoso puff che raffigura la Terra e che può essere considerato un magico strumento di allenamento all'abbraccio. Un grazie particolare a Robert Forenza che ha ideato questo mappamondo negli Stati Uniti e lo sta diffondendo in tutto il pianeta e non solo.

In questo libro si trovano testimonianze, notizie e curiosità, compreso il contributo delle neuroscienze che hanno finalmente certificato con evidenze scientifiche intuizioni e saggezze millenarie. Inoltre, si scorge nelle parole e fra le righe del testo un entusiasmo e una carica speciale, frutto proprio dei numerosi abbracci vissuti dai vari scrittori che non hanno voluto fermarsi alle teorie.

Storicamente si spazia, con la macchina del tempo, dagli Amanti di Valdaro, scoperti ancora abbracciati da ben 6000 anni, fino alle più recenti manifestazioni di Abbracci gratis che ormai hanno raggiunto anche l'Italia in modo epidemico, giungendo dall'Australia, continente lontano, ma allo stesso tempo vicino

grazie a Google e YouTube e alla velocità delle news nel terzo millennio.

Non è necessario capire tutto o avere l'avallo della scienza per dare all'abbraccio quel valore che ha già di per se stesso, testimoni anche solo del fatto di averlo provato, gustato e inserito nella memoria cellulare, magari nel cassetto dedicato al piacere, alle emozioni e alla carica energetica di tipo affettivo.

Questo libro ci auguriamo che soddisfi anche i più diffidenti, coloro che hanno sempre bisogno di prove concrete, ma soprattutto stimoli i timidi o le persone abituate a fare gli spettatori a mettersi in gioco e a sperimentare azioni di leadership a partire dagli abbracci e dalle coccole.

In ogni caso, prima di iniziare, proviamo a rispondere ad alcune domande.

Dedichiamo qualche minuto a riflettere attraverso l'arte della domanda per essere maggiormente consapevoli di dove ci troviamo ora, nella nostra vita, e dove vorremmo andare per capire come una buona bussola ci possa aiutare. Ti piacciono gli abbracci? Sei disponibile a darli, riceverli, a coltivare un gruppo di persone che via via si possa ampliare per garantirci una dose costante di contatti umani nutrienti ed energizzanti?

Ti piace fare le coccole agli animali? E a tua volta fruire delle loro attenzioni, del loro affetto incondizionato anche se ti sembra di non poter dialogare con loro mediante le parole come faresti con gli umani?

Ti piace essere di buonumore? E vorresti diventare un diffusore naturale di gioia, gentilezza e gratitudine, tre parole magiche che insieme sanno contagiare positivamente il clima delle relazioni umane?

Se almeno la tua curiosità è stimolata da queste domande, ti stai immergendo in una realtà nuova, che noi abbiamo tanto desiderato e che ora vorremmo condividere con tutti coloro che si vorranno mettere in gioco abbracciando gli

umani, coccolando gli animali e portando in giro per il mondo il buonumore.

Anche se sei solo curioso e non proprio convinto di queste premesse, ben arrivato in questa nuova tribù dove, se vorrai, potrai diventare leader anche tu, magari per far nascere un'iniziativa simile a quella che stiamo per proporti, oppure dare un contributo originale e creativo che integri quello che già esiste: sta a te ritagliarti il ruolo che più ti aggrada, a partire da un tuo desiderio, da un tuo talento da mettere a frutto o da un obiettivo interessante per migliorare il mondo a partire da te stesso.

Perché ci siamo imbarcati su questa Arca?

Ripartiamo dall'ABC

Abbracci

Baci

Coccole

Immaginiamo di essere al primo giorno di scuola della vita e di avere come materie gli abbracci, i baci e le coccole. Ma quanto staremmo meglio tutti e la nostra esistenza risulterebbe rivoluzionata.

Pensando a questa opportunità ci siamo trovati immersi in un'avventura entusiasmante che piano piano vi racconteremo.

È difficile ricordare il momento esatto in cui sia scattata la scintilla, ma senza dubbio, almeno per il sottoscritto, l'alchimia ha avuto origine dall'Abbracciamondo, un giocattolo magico, che si chiama *Hugg a planet*, che ha già compiuto 30 anni e da tempo ci osserva tutti i santi giorni dalla navicella spaziale che gira intorno alla Terra. È l'unico giocattolo ammesso dalla Nasa a entrare nello spazio.

Frequentando la Ecotoys, la piccola azienda che in provincia di Como produce giocattoli

ecologici, siamo venuti a conoscenza di questo buffo e intrigante oggetto, abbiamo scoperto dove è nato e abbiamo riscontrato l'entusiasmo di chi ce l'ha fatto conoscere. Chi nel 2013 aveva il coraggio di varcare la soglia di questa strana ditta doveva mettere in conto di inciampare in cani e gatti, ricevere le attenzioni di capre e asini e anche giocare con maiali liberi di trastullarsi sul prato.

L'impressione era quella di trovarsi veramente su un'Arca degli anni duemila, diversa da quella di Noè, ma con la stessa preoccupazione di trarre in salvo gli animali maltrattati per farli diventare bersaglio di coccole e allo stesso tempo, in reciprocità, fonte di serenità per gli umani.

Consapevoli dell'importanza del ridere e del buonumore ci è sembrato naturale accostare tutte queste "possibilità" ed è nato così il progetto "Abbracciamondo" per diffondere l'*Abbracciosofia del Buonumore*, che prevede il coinvolgimento specifico di giovani i quali, sperimentando un'attività innovativa e socialmente utile, hanno l'opportunità di esprimere i loro talenti e individuare possibili sbocchi alternativi ai soliti lavori.

Un ringraziamento particolare va fatto alla Fondazione provinciale della comunità comasca, la quale ha sostenuto il progetto nella fase di sperimentazione, con l'intento di valorizzare le idee e le pratiche dei ragazzi coinvolti.

Uno stimolo fondamentale è stato quello offerto dalle iniziative degli abbracci gratis che, nate in Australia, si sono diffuse a macchia d'olio in tutto il mondo.

Ora, con questo nostro progetto, intendiamo proporre alla comunità italiana ed europea di portare a sistema la pratica degli abbracci affinché diventi un'opportunità accessibile a più persone possibili in modo contagioso. E abbiamo assolutamente bisogno di nuovi collaboratori per accelerare l'epidemia attraverso il buonumore.

“Noi” chi siamo?

*Una delle cose in cui credo con maggior forza
– una delle rare di cui sono pressoché sicuro –
è che fra noi e gli animali vi sia soltanto
una differenza di qualcosa di più o di meno,
una differenza di quantità e non di qualità: siamo
della stessa stoffa, della stessa sostanza della bestia.*

Jean Rostand

Siamo di INGAIA, un’associazione senza scopo di lucro che ha l’obiettivo di ricreare un rapporto sano tra l’uomo, gli animali e la terra, recuperando il valore fondamentale del rispetto di ogni essere, ambiente e forma di vita.

Stiamo creando qualcosa di semplice e unico, un progetto che è la somma di tutto quanto abbiamo imparato, esplorato, studiato negli ultimi anni, qualcosa che non riguarderà soltanto noi e voi, ma anche i nostri figli, e i figli dei loro figli, riguarderà la nostra Madre Terra e tutte le generazioni future. Un progetto che diventerà il centro del nostro cuore e della nostra vita.

Leggendo questo libro scoprirai via via la nostra filosofia e i nostri progetti.

Partecipa al progetto anche “Stringhe Colorate”, un’associazione di volontariato impegnata a portare il buonumore soprattutto negli ospedali e nelle case di riposo. Grazie ai clown sociali questa missione diventa una magia che si concretizza ogni giorno.

Un libro partecipato

È bello registrare che questo è un libro veramente partecipato, frutto di un progetto e di una serie di contributi originali di scrittori come Lucia Giovannini, autrice di testi sulla crescita personale e Master trainer di PNL e

Neurosemantica, Ludovica Scarpa, docente universitaria sulle teorie e le tecniche di comunicazione interpersonale su cui ha pubblicato diversi testi, Terenzio Traisci, psicomico anti-stress e Valentina Broggi, psicologa e psicoterapeuta. L’elenco si arricchisce anche di giovani alla prima esperienza come Pietro Landoni, Tiziana Spina, Giulia Terzi e Francesco Maiorana, tanto per sottolineare l’intergenerazionalità. I due principali co-fondatori di INGAIA, Guido Gerletti e Bianca Tagliabue sono stati intervistati e hanno stimolato l’approfondimento di diverse parti del libro. Abbiamo dato spazio anche a Kosta, una persona coraggiosa che emana positività da tutti i pori, primo “Happy coach” d’Italia e a Davide Enrico che la rete ci ha permesso di conoscere grazie a una tesi sugli abbracci che guariscono. Stefania Grappeggia, insegnante di Yoga Bimbi e operatrice di cranio sacrale, ci ha raccontato la sua esperienza terapeutica coi cavalli.

E, se nulla succede per caso, aver incontrato prima della stesura Michelle Belotti, già presidente di Metexi onlus, è stata una bella sorpresa, soprattutto quando abbiamo scoperto che si trovava in Australia proprio nel momento in cui è nata l’esperienza degli abbracci gratis, nota come Free Hugs.

Ci piacerebbe che i prossimi autori siate voi, a partire dalla nuova edizione del libro, volendo riportare le vostre esperienze e riflessioni dopo aver sperimentato il metodo nella vostra realtà. L’obiettivo è entrare a far parte di un network sociale contagioso, capace di creare una nuova “tribù” non ideologica che sia in grado di aprire il cuore di molte persone. Connessi alla nostra autenticità possiamo ora connetterci al mondo per renderlo migliore a partire da noi stessi.

Nel frattempo, abbiamo “saccheggiato” quel che di buono, per noi, c’era sul web e abbiamo inserito articoli o testimonianze di diverse persone, tra cui alcuni esperti che abbiamo citato, o altri semplici assaggiatori di abbracci.

Vuoi sognare insieme a noi?

Sognare è osare e partire da un piccolo ma significativo gesto come quello dell'abbraccio fra gli umani, delle coccole agli animali, il tutto condito con il buonumore, proprio per sognare una nuova umanità.

E, come diceva John Lennon: "Se uno sogna da solo è solo un sogno. Ma se molti sognano insieme, si tratta di una nuova realtà".

In questo caso desidero sottolineare proprio la necessità di osare, di uscire dal pantano della presunta perfezione o dalla cornice della prudenza per entrare nella terra del rischio, superando i confini abituali, assaporando le onde dell'imprevisto, osando fino in fondo la ricerca di nuove vie, nuovi approcci che abbiano come punto di riferimento la Terra, Gaia, consapevoli di far parte di un universo talmente grande da non poterlo comprendere umanamente.

Dall'empatia alla compassione

Prima di addentrarci nella proposta Abbracciamondo, è necessario evidenziare i passaggi e le priorità che stanno alla base del progetto.

Innanzitutto vi introdurremo all'importanza dell'empatia come presupposto che dà maggiore pregnanza alla pratica degli abbracci, ma che ci sfida sulla strada che conduce a un nuovo rapporto anche con gli animali. Rimettere in discussione tale rapporto prelude a una tanto auspicata pari dignità, un valore estensibile a tutti gli abitanti dell'universo siano essi persone, animali, piante, cose...

Siamo sicuramente alle porte di un nuovo ordine universale, di nuove Carte dei diritti per porre sullo stesso piano chiunque faccia parte della Terra.

Troverete diversi stimoli per sperimentare compiutamente l'empatia come proposta del pro-

vare a mettersi nei panni degli altri, come esercizio di attenzione e rispetto per tutti coloro coi quali entriamo in contatto.

Il passo ulteriore sul quale verrete sollecitati è quello della compassione, l'arte di condividere con gli altri, animali compresi, le situazioni, gli stati emotivi, quel tipo di condivisione che diventa terapeutico nel momento in cui percepiamo di essere accolti e accettati dall'altro.

Tutto ciò può diventare più potente ed efficace quando avviene in un clima sereno e arricchito dal buonumore.

Gli abbracci, come le coccole, non si possono imporre, ma se sappiamo preparare il terreno, l'humus, e lasciamo spazio al cuore di ricercare la modulazione di frequenza più adatta ad aprire una relazione, allora naturalmente si creano le condizioni, il clima, per aprire le braccia e avvolgere col rispetto chi ci sta di fronte.

La pratica della filosofia

Sinceramente, il successo di questa iniziativa non lo potremo misurare sulle iniziative di promozione di una filosofia, che ci piace chiamare abbracciosofia, bensì nel constatare che la pratica degli abbracci e delle coccole con il buonumore porti a frutti evidenti, a un incremento di contatti e di relazioni abbracciose.

Contano quindi anche i numeri, le esperienze diverse e l'effettiva capacità di creare un contagio epidemico.

Saremo soddisfatti se nel mondo si moltiplicheranno gli abbracci fra gli umani e il cerchio delle persone che abbracciamo, con l'obiettivo che non siano sempre le stesse.

Saremo contenti se una migliore attenzione verso gli animali condurrà a una maggiore relazione di qualità con loro, sperimentando un'adozione non solo a distanza.

E non dimentichiamoci degli alberi e della natura che sanno rispondere agli abbracci con doni inimmaginabili, provenienti dalla terra, dal sole, dal vento, dall'acqua e non solo.

Quindi pratichiamo, pratichiamo, pratichiamo: andiamo e moltiplichiamo gli abbracci e le coccole col buonumore.

Non pensare che un piccolo gruppo di persone, convinte e ostinate, non possa cambiare il mondo. In realtà, è così che è sempre successo.

Margaret Mead

N.B. Tutti gli autori hanno ceduto i diritti a INGAIA per la manutenzione della Fattoria delle coccole, pertanto acquistando il libro stai facendo un atto di solidarietà verso gli animali, verso le persone che riceveranno benessere da loro e verso te stesso che, mediante un piccolo dono, riceverai prossimamente grandi doni dall'universo. Grazie, grazie, grazie!

Iniziamo con una storia di tanti anni fa...

"Gli Amanti di Valdaro": due scheletri abbracciati da 6000 anni

Una storia d'amore in vetrina a Mantova

Abbracciati teneramente, le gambe raccolte e incrociate l'uno con l'altra, le braccia di lui sul collo di lei, quelle di lei sulle spalle di lui, uniti da oltre 6000 anni in una pace d'abbandono che forse è stata amore. Sono gli "amanti di Valdaro", due scheletri risalenti al Neolitico ritrovati vicino a Mantova in una necropoli scoperta nel 2007. Finora nessuno aveva potuto gettare uno sguardo su quelle ossa innamorate, se non in fotografia. Da ieri sono forse la cosa più bella del Festivalletteratura, pur senza essere Festival. Un'associazione nata tutta per loro che si è battezzata "Amanti a Mantova" è riuscita e esporli per qualche giorno nell'ingresso del Museo Archeologico, ancora in fase di ristrutturazione.

Oggi il progetto verrà illustrato in una conferenza stampa: l'obiettivo è che i due possano avere, come avrebbe detto Virginia Woolf, una stanza tutta per sé, e magari anche un adeguato arredamento tecnologico per illustrarne la vicenda. Che è straordinaria, come un romanzo di cui possediamo alcuni capitoli, una narrazione al tempo stesso frammentaria e appassionante, una storia eterna. I due scheletri sono stati ovviamente studiati a lungo. Ora sappiamo che sono appartenuti a due giovani, un uomo e una donna, fra i 18 e i 20 anni. A sinistra il maschio, a destra la femmina, vissuti intorno a 6000 anni fa.

Rappresentano qualcosa di unico al mondo, sia per l'antichità sia per la posizione in cui sono stati trovati. E recano con sé una componente di mistero, perché sul significato del loro abbraccio mortale ed eterno (o quasi, dipende dai punti di vista e dal futuro dei musei) non si possono che formulare ipotesi. In un primo tempo, dato che erano state trovate accanto alcune punte di silice, si era pensato che potessero essere stati uccisi. Immaginare un compagno geloso, un capo-clan irascibile, una seduzione finita molto male non è poi così strano, visto che Mantova è la città del Rigoletto, e la casa dove Verdi concepì la sua (immaginaria) vicenda è a due passi dal museo, basta attraversare la piazza. Le prime analisi, però, stabilirono che non c'erano fratture e neppure microtraumi, dunque l'omicidio era da escludere.

Restava la malattia, forse il freddo: che i due ragazzi si fossero stretti per scaldarsi a vicenda in una gelida nottata neolitica? È possibile, ci dice la professoressa Silvia Bagnoli, animatrice e presidente del Comitato; però il luogo del ritrovamento, una necropoli, rende la cosa improbabile, o eccessivamente romanzesca. Sembrerebbe molto più verosimile pensare che i due corpi siano stati composti in quella posizione da mani pietose, che forse volevano lanciare un messaggio, magari non a noi posteri curiosi, ma certamente agli spiriti dell'aldilà, chiudere in un tenero abbraccio quello che era stato un amore (coniugale,

probabilmente: è verosimile che a quel tempo ci si “sposasse” assai presto), consegnarlo tale e quale, incorrotto, al lungo viaggio della morte.

Queste cose le abbiamo lette nei feuilleton di Jean M. Auel, fra pitture rupestri e idilli nella caverna, sapiens-sapiens e neanderthaliani che si guardano in cagnesco, deliziose – per l’epoca – fanciulle in fiore: ma a vederle di persona e quasi toccarle l’impatto è ovviamente incommensurabile. La terra della zona ha conservato perfettamente le ossa, tanto che per non danneggiarle al momento dello scavo è stato sollevato e riposto in un adeguato contenitore l’intero blocco da cui affioravano, una zolla da due metri cubi che resta anche adesso il loro letto. I due amanti non hanno mai cambiato posizione, si stringono immutabili in un gesto che è nello stesso tempo affettuoso e sensuale, un gesto d’amore. Ora, dopo un’ultima notte che si perde nella vertigine dei millenni, avrebbero diritto forse a una prima notte al museo.

Non serve moltissimo, aggiunge la professoressa Bagnoli: 250 mila euro per una stanza dotata di un provvisorio accesso dall’esterno, e altri 200 mila per farla diventare una camera multimediale. Il prezzo di un appartamento in centro. Hanno sì 6000 anni, ma restano giovani e di poche pretese. E con un po’ di buona volontà, si potrebbe forse trovare posto anche per un loro antenato, non proprio il nonno visto che risale a 6500 anni fa, ma insomma un lontano trisavolo, il cui scheletro è stato ritrovato nella stessa necropoli. È un cacciatore, sepolto col cane e le armi. Non è mai uscito dalla cassa in cui è rinchiuso: esiste l’immagine, beninteso, ma salvo gli studiosi nessuno ha potuto ancora vederlo di persona. Per ora il cacciatore non riceve. Eppure anche lui ha una storia da raccontare, altrettanto straordinaria anche se forse un po’ meno appassionante; chi mai, del resto potrebbe rivaleggiare con un amore paleolitico stroncato a 18 anni?

Fonte: Mario Baudino, “La Stampa”,
settembre 2011

PARTE | *L'empatia*
SECONDA

Ansia, attribuzioni, empatia e abbracci

di Ludovica Scarpa*

Il contrario dell'empatia: l'ansia, la paura. Se con l'empatia siamo "connessi" al sentire e ai bisogni dell'altro, con la paura siamo connessi unicamente ai nostri, e l'altro ci pare staccato da noi, forse una fonte di disagio, un semplice ostacolo al nostro benessere.

Lo viviamo quindi al limite in funzione dei nostri bisogni: lo strumentalizziamo.

L'ansia, un fenomeno così diffuso, in fondo proviene dal desiderio che le cose (e le persone) siano *diverse* da come sono (o ci pare siano): ci auguriamo che "tutto vada bene" e sappiamo, invece, che siamo "comuni mortali", che tutto passa.

Il che potrebbe perfino consolarci: passano anche i fastidi e i dolori grandi e piccoli. Ma non ci consola affatto, e viviamo in tensione, in sottile contrasto e *resistenza* al mondo, che si permette, abbastanza spesso, di far di testa sua, di non adeguarsi ai nostri desideri. La radice dello stress quotidiano.

Sentiamo immediatamente, nella nostra esperienza soggettiva, come ci sentiamo: le sensazioni, le emozioni, i nostri desideri e le nostre convinzioni ci orientano. Ci fan prendere posizione, nel mondo.

Mentre invece facciamo supposizioni e "attribuzioni" intorno a come si sente l'altro: non "sentiamo in diretta" il suo dolore, quello che

sente nel vedere le cose attraverso le lenti colorate dei suoi desideri e bisogni, dal suo punto di vista.

A meno che non entri in gioco l'empatia, intesa come la capacità di immedesimarsi, di sentire come si sente l'altro.

Tuttavia, per poter esser in grado di sentirla, ho bisogno di non essere impaurita e in ansia, di fronte all'altro. Se mi sento in ansia infatti, sento il bisogno di stare in guardia o di difendermi, il che implica appunto quella *resistenza* al mondo così-come-è. O come mi *sembra* che sia: ma nell'esperienza soggettiva non ci accorgiamo, in genere, di questi due piani logici. Già tener conto del fatto che siamo noi stessi, con l'attribuire i significati che attribuiamo alla realtà, a *contribuire a crearla*, ci aiuta ad abbassare questo stress, a smettere di sentirci vittime. Tipicamente crediamo che sia una situazione, o una persona, a "provocarci" emozioni spiacevoli: eppure queste emozioni sono nostre, dipendono dal complesso e originale tessuto di aspettative, bisogni, timori, che caratterizzano ognuno di noi.

Sono queste ultime che contribuiscono ad assegnare quella particolare qualità, che per noi allora questa senz'altro ha, alla situazione o alla persona in questione. Per cui quel che sentiamo rispetto ad essa, la qualità della realtà come la viviamo, è un prodotto largamente autoreferenziale.

Un esempio: mettiamo che io mi *aspetti*, in genere, di essere trattata con gentilezza; fa parte del mio "set" di "standard", di immaginazioni che conservo, nei miei filtri mentali, per orientarmi nel mondo; sarò quindi estremamente sensibile a comportamenti che definirò "arroganti o aggressivi"; e tenderò a interpretare come minacciosi atteggiamenti che altri potrebbero definire "chiari, diretti e sicuri di sé". Probabilmente realizzerò, nel mio sentire, situazioni in cui sentirò malessere e il bisogno di stare in guardia, fuggire o attaccare. Colorerò così di toni spaventosi e sgargianti scene banali e quotidiane, drammatizzandole.

* Docente, mediatrice, counselor.

E se sono in uno stato mentale di tensione e resistenza, di lotta, non mi aprirò empaticamente all'altro, al suo sentire. Potrò quindi assegnargli attribuzioni svalutanti, per spiegarmi i suoi comportamenti: potrò ad esempio dire che "è un egoista", se a mio parere prende più sul serio i propri bisogni e desideri che i miei, e questa situazione, così banalmente umana, mi pare criticabile, dato che – dal mio punto di vista – sono certamente più "importanti", dato che sono i miei, quelli che sento "in diretta".

L'empatia è quindi un'emozione complessa, anzi plurale: quella di cui mi occupo non è la sensazione immediata che a volte sentiamo spontaneamente, ma quella che richiede una presa di posizione cognitiva, una scelta razionale.

Siamo infatti in grado di scegliere di allenarci a vedere le cose dal punto di vista dell'altro – ma solo se ci esimiamo dall'interpretarlo come una cosa, un ostacolo al nostro benessere, e lo vediamo nella sua autonomia di persona che, come noi stessi, fa del proprio meglio per star bene, come può, orientato, nei suoi comportamenti, dai suoi bisogni e desideri, come noi stessi lo siamo dai nostri.

Ma torniamo al tema delle nostre aspettative:

Noi in Occidente [...] ci aspettiamo tutto. Ci hanno promesso tutto, implicitamente o a chiare lettere [...]. Siamo convinti di meritarcene tutto ciò che è buono. La nostra reazione quando ci dicono che c'è qualcosa, un oggetto del desiderio, un grande tesoro nascosto, è che dobbiamo averla. Di diritto. Quando seppi che c'era quell'altro mondo, quello spirituale (per quanto riesca difficile usare questa parola, così svalutata) ebbi due reazioni forti. La prima fu il disprezzo per la mia cultura, che aveva ignorato in quel modo l'altro mondo, ma il disprezzo mi veniva facile ed ero ancora lontanissima dal rendermene conto. L'altra reazione fu un potente bisogno di possesso, una segreta esultanza. Era avidità, ma io non lo sapevo, per quanto lode-

vole, quel segreto "Dammelo, dammelo" di cui mi compiacevo. Peggio ancora del "dammelo" era "lo voglio fare così, voglio arrivarci. lo voglio"¹.

Ci sembra che il mondo, e cioè le persone che frequentiamo su di esso, ci *debbano* qualcosa, siano in debito con noi: gentilezza, attenzione, considerazione, riconoscimento per i nostri sforzi e per il nostro valore, perfino amore.

Ci sentiamo dunque in credito. Inoltre le aspettative sono per definizione fonte di delusione: provengono da noi stessi, dai nostri desideri, e l'altro si comporterà sempre in funzione delle proprie aspettative, desideri, bisogni e convinzioni, e non delle nostre.

Comprendere, empaticamente, il dolore del mondo, il coro generale di aspettative deluse significa *abbracciare questa tensione*, così generale, che ci unisce tutti.

E accorgerci che tutti siamo in debito verso tutti gli altri, se tutti ci sentiamo in credito: siamo interrelati, sia emozionalmente che economicamente. E l'attuale crisi economica drammatizza il debito, interpretando il futuro non come fonte di opportunità, ma di difficoltà e guai, come fonte di ansia.

Se non scegliamo l'empatia, vedendoci come interrelati, perfino nelle nostre paure, scegliamo di toglierci fiducia, e di contribuire, ognuno di noi, a dipingere uno scenario fatto di colori foschi.

Citando Simone Weil:

Le persone ci devono quel che noi, immersi nella nostra illusione, ci aspettiamo da loro. Cancellare questo debito. Accettare che sono diversi dalle creature della nostra fantasia, significa imitare la rinuncia di Dio. Anch'io sono diversa di quel che credo di essere. Sapere questo, è il perdono².

1. Lessing D., *Camminando nell'ombra. La mia autobiografia*, vol. II, Feltrinelli, Milano 1999, p. 328.

2. Weil S., *Schwerkraft und Gnade*, München 1989, p. 20 (traduzione mia).

Ovvero, parafrasando Marianne Williamson:
“Mio caro, ti perdono di essere come sei e non
come io vorrei che tu fossi”³.

Il concetto di perdono implica tuttavia quello
di colpa, e svanisce, se mi accorgo dello sforzo
che fa l'altro per star bene, sentendo empatia.

L'abbraccio empatico è allora accettazione
profonda della nostra vulnerabilità, del nostro
comune oscillare tra entusiasmo e abbatti-
mento, del nostro bisogno di vedere un senso
nelle cose e quindi di mettercelo, a volte, come
possiamo. Facendo del nostro meglio, in
genere, più o meno titubanti e perplessi. Nel-
l'abbraccio riusciamo a sostenerci, a stare in
piedi, nel nostro barcollare, provvisori, nel
mondo.

3. Williamson M., *Ritorno all'amore*, Tea, Milano 1996.

PARTE | *L'abbracciosofia*
TERZA | *e le persone*

I 10 benefici degli abbracci

di Marta Albè*

L'abbraccio è una vera e propria terapia per il mantenimento della salute e del benessere. È un gesto primordiale e rappresenta il primo momento di contatto tra la mamma e il bambino dopo la sua nascita.

I vantaggi dell'abbraccio sono sia fisici che psicologici e possono coinvolgere chiunque, tanto che anche in Italia è nata una rete dedicata gli Abbracci Liberi, conosciuti all'estero come Free Hugs. E se il buonumore vi abbandona proprio quando non avete nessuno da abbracciare, provate la Silvoterapia e abbracciate un albero. Ecco i 10 maggiori benefici di un abbraccio.

1) Ringiovanire

Un semplice abbraccio ha effetti benefici sull'ossigenazione del sangue. Il potere dell'abbraccio è nel contatto tra due corpi. Quando abbracciamo una persona rafforziamo il suo organismo stimolando la produzione di emoglobina, che trasporta l'ossigeno ai tessuti. Quando essi ricevono ossigeno, hanno con sé una nuova energia che permette al nostro corpo di ringiovanire.

2) Guarire

L'abbraccio è parte di un vero e proprio percorso di guarigione. È per questo che si parla talvolta di abbraccioterapia. Gli abbracci stimolano nel nostro organismo la produzione

di sostanze benefiche che permettono l'auto-guarigione e l'autoriparazione delle cellule e dei tessuti. Abbracciare un ammalato, dal punto di vista interiore, regala un piccolo momento di sollievo.

3) Benessere

L'abbraccio è un gesto reciproco e gratuito. Un abbraccio non costa nulla e non richiede molto tempo. È un vero e proprio dono reciproco, benefico per entrambe le persone che si abbracciano, che si donano calore e conforto a vicenda. È inoltre un gesto positivo di riappacificazione. Aiuta le persone a sfogarsi e ad aprirsi agli altri.

4) Autostima

Ricevere e donare un abbraccio migliora l'autostima e le capacità intellettive, oltre che le competenze linguistiche e il QI nei bambini. Studi scientifici hanno dimostrato che in generale questo gesto reciproco favorisce l'autostima e le capacità mentali sia della persona che abbraccia che di chi viene abbracciato.

5) Depressione

L'abbraccio può essere considerato come una terapia naturale e completamente gratuita contro la depressione. Gli scienziati del Canadian Community Health Survey hanno scoperto che coloro che ricevono frequenti dimostrazioni di affetto, che si manifestano con abbracci e carezze, presentano un rischio inferiore di andare incontro a depressione e disturbi mentali rispetto a coloro a cui non vengono mai dedicati gesti gentili.

6) Stress

Abbracciarsi è un ottimo rimedio per alleviare lo stress. Lo hanno dimostrato gli scienziati della Medical University di Vienna. Il merito è dell'ossitocina, una sostanza conosciuta come ormone del buonumore. L'ossitocina viene rilasciata dal nostro organismo durante gli abbracci, contribuendo a contrastare lo stress. L'effetto antistress dell'abbraccio sarebbe maggiore tra persone che si conoscono e che si vogliono bene.

* Blogger per GreeMe.it su comunicazione ambientale, culturale, sociale.

7) **Mamma e bimbo**

L'abbraccio è il più naturale e spontaneo gesto d'affetto tra mamma e bambino. Se il bambino piange, non c'è nulla di più efficace di un abbraccio per calmarlo. Solo l'abbraccio della mamma può calmare realmente il neonato. La psicoterapeuta statunitense Virginia Satir diceva: "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".

8) **Memoria**

Abbracciarsi migliora la memoria. Per stimolare il nostro cervello a ricordare meglio ciò che di importante ci accade, impariamo ad abbracciarci più spesso. Come nel caso dell'effetto antistress dell'abbraccio, il merito sarebbe ancora una volta della produzione di ossitocina, come sottolineato da parte dei ricercatori austriaci. Se tra le due persone che si abbracciano esiste una fiducia reciproca, la terapia dell'abbraccio funziona meglio.

9) **Cuore**

Un semplice abbraccio contribuisce a migliorare la salute del cuore. Uno studio pubblicato su "Psychosomatic Medicine" ha evidenziato che gli abbracci producono degli effetti positivi sulla salute del cuore, con particolare riferimento alle donne. Nelle donne, dopo una serie di abbracci, è stato evidenziato un calo della pressione sanguigna e del cortisolo, a beneficio del cuore e della circolazione sanguigna.

10) **Ansia**

In caso di ansia e panico l'abbraccio può diventare una vera e propria terapia. La produzione di ormoni del benessere nel corso di un abbraccio è in grado di stimolare una sensazione di maggiore calma e di pace. La stimolazione della produzione di endorfine avviene grazie agli abbracci frequenti. Per

ottenere degli effetti positivi dagli abbracci, a parere degli esperti, ne sono necessari da 4 a 12 al giorno. Quattro abbracci al giorno sono sufficienti per mantenere la normale tranquillità, mentre la dose massima di abbracci contribuisce ad alleviare ansia e angoscia.

Ti piacciono gli abbracci? Sei disponibile a darli, riceverli, a coltivare un gruppo di persone che via via si possa ampliare per garantirci una dose costante di contatti umani nutrienti ed energizzanti?

Ti piace fare le coccole agli animali? E a tua volta fruire delle loro attenzioni, del loro affetto incondizionato anche se ti sembra di non poter dialogare con loro mediante le parole come faresti con gli umani?

Ti piace essere di buonumore? E vorresti diventare un diffusore naturale di gioia, gentilezza e gratitudine?

Tutti, prima o poi, avremo goduto del piacere di averlo provato, gustato e inserito nella memoria cellulare, magari nel cassetto dedicato al piacere, alle emozioni e alla carica energetica di tipo affettivo.

In questo libro si trovano testimonianze, notizie e curiosità, compreso il contributo delle neuroscienze che hanno finalmente certificato con evidenze scientifiche intuizioni e saggezze millenarie.

Storicamente si spazia, con la macchina del tempo, dagli Amanti di Valdaro, scoperti ancora abbracciati da ben 6000 anni, fino alle più recenti manifestazioni di "Abbracci gratis" che ormai hanno raggiunto anche l'Italia in modo epidemico, giungendo dall'Australia, continente lontano, ma allo stesso tempo vicino grazie a Google e YouTube e alla velocità delle news nel terzo millennio.

Se almeno la tua curiosità è stimolata da queste domande, ti stai immergendo in una realtà nuova, da condividere con tutti coloro che si vorranno mettere in gioco abbracciando gli umani, coccolando gli animali e portando in giro per il mondo il buonumore.

Alberto Terzi, sociologo e life coach del buonumore, da anni si occupa di gelotologia (lo studio del ridere) e nel 2001 ha fondato Stringhe colorate a Como, un'associazione che promuove la clowncoterapia e un approccio olistico alla vita. Autore per la meridiana di libri sull'argomento (*Giocchi per ridere*, 2005 e, con Valentina Broggi, *Siamo seri!*, 2007) dal 2008 è Teacher internazionale di Yoga della risata e co-autore del libro scritto col fondatore Madan Kataria *Yoga della risata*, 2008.

Giulia Terzi, giovane laureata in Sociologia all'Università di Trento, oltre ad aver approfondito scientificamente l'efficacia degli abbracci, partecipa volentieri alle giornate dedicate ai Free Hugs, riuscendo ad abbracciare in modo magico le persone.

In copertina disegno di Silvio Boselli

Euro 18,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-449-0



97888861534490