

Abbracciamoci

Il desiderio del contatto fisico è un'esigenza indispensabile ad ogni essere vivente, fa parte del piacere e della nostra natura, è un desiderio che nasce in ognuno di noi con un'urgenza che va oltre il nostro razionale. Immaginare un'esistenza senza o con ridotti contatti fisici renderebbe questo nostro passaggio terrestre triste e sterile oltrechè incompleto.

Numerosi studi dimostrano la netta differenza della ripresa tra i bambini nati prematuri e posti solamente nell'incubatrice e quelli che hanno avuto anche il sostegno di vere e calde braccia. In altri studi si è delineato che per molte donne il senso materno è anche un'esigenza corporale di poter abbracciare, accogliere e godere di un'intimità profonda, senza dover autolimitare (anche per questioni sociali) questa esigenza fisiologica.

L'abbraccio non ha bisogno di parole, le informazioni che genera un contatto fisico affettuoso riescono a migliorare, riequilibrare e spesso a sanare la nostra parte energetica e quella fisica. Abbracciarsi rompe gli schemi, ci rende coraggiosi, allenta le rigidità, porta allegria, gioia e amore, ci fa sentire parte del mondo in modo completo e spensierato.

Perchè spesso troviamo così imbarazzante abbracciare ed essere abbracciati?

Perchè ci priviamo di una sensazione e di un regalo tanto bello? Perchè constatiamo che in un momento di urgenza o di pericolo saltano tutti gli schemi sociali e i pregiudizi e la cosa che per prima facciamo è abbracciare e rassicurare sintonizzandoci fisicamente anche con il più perfetto sconosciuto? Anche la frequentazione di luoghi socialmente affollati come discoteche o feste di piazza sono un'occasione inconfessata del desiderio di contatto, non necessariamente sessuale e neppure per creare rapporti effettivi.

Ancestralmente abbiamo il bisogno di contatto, di sentire gli altri esseri umani, di sentirci partecipi alla vita. Di essere compresi, protetti, accettati.

John Bowlby nella sua Teoria dell'Attaccamento, spiega proprio questo bisogno di intimità fisica: prende spunto dagli studi etologici di Lorenz sull'imprinting e dagli esperimenti di Harlow con i macachi Rhesus. Harlow aveva dimostrato come, in una serie di esperimenti, i piccoli di scimmia venivano messi a confronto con una "madre fantoccio" fatta di freddo metallo alla quale era attaccato un biberon e con un'altra "madre fantoccio" senza biberon, ma coperta di una stoffa morbida, spugnosa e pelosa. Le piccole scimmie mostrarono una chiara preferenza per la madre "pelosa" passando fino a diciotto ore al giorno attaccate ad essa (come avrebbero fatto con le loro madri reali) anche se erano nutrite esclusivamente dalla madre fantoccio "allattante".

Non siamo abituati a gestire l'intimità in modo "naturale", abbiamo acquisito strada facendo strati di paure, pregiudizi, limiti e abbiamo perso qualcosa che ci può dare un'immediata sensazione di comunione, di fratellanza e di amore. Ognuno ha i suoi perchè e i suoi vissuti ma come spesso è anche una questione di allenamento.

Per alcuni non è facile. Possiamo iniziare ad allenarci con l'immaginazione. Molte persone hanno fatto della visualizzazione un importante canale per concretizzare "cose difficili" nella propria realtà: si può imparare ad nuotare, a parlare in pubblico, a sentirci più sicuri di noi stessi. Ad amare senza limiti.

Cominciamo ad "immaginare" l'abbraccio con le persone che vorremmo stringere a noi, abbracciamo virtualmente quelle che ci hanno fatto un torto che vorremmo cancellare. Un abbraccio a chi è lontano, o a chi è vicino ma non osiamo stringere tra le braccia. L'energia del pensiero è potente e l'amore che riusciamo ad emanare anche solo virtualmente cambierà la sostanza delle nostre vibrazioni e quelle a cui destineremo questo atto di amore.

E appena possiamo facciamolo nel reale, è uno dei più bei doni che potremmo fare, innanzitutto a noi stessi.

E tu che rapporto hai con gli abbracci?

(Josaya)

