

23.Novembre

## Come abbracciarsi alla fine di un lockdown e non solo: istruzioni per l'abbraccio

*Il mondo non è comprensibile, ma è abbracciabile.*

Martin Buber

Amateli o odiateli, gli **abbracci** fanno parte della cultura occidentale. Non solo conferiscono vicinanza emotiva, ma hanno dimostrato di contribuire a migliorare la nostra salute mentale e fisica.

Gli **abbracci**, oltre a fornire un supporto emotivo, potrebbero fungere da “cuscinetto” anti stress (van Raalte & Floyd 2020) . Alcuni studi, prevalentemente correlazionali, hanno scoperto che **l'abbraccio frequente** è associato a una significativa diminuzione dei parametri dello stress come ad esempio una **riduzione della pressione sanguigna** (Light et al 2005) , riduce i livelli di **citochine pro-infiammatorie** (van Raalte & Floyd 2020) e migliora **l'azione antivirale** del sistema immunitario nei confronti di alcuni virus (raffreddore) (Cohen et al 2015)

L'**abbraccio** è uno dei tipi più comuni di contatto affettivo riscontrato nella vita di tutti i giorni. Tuttavia, si sa poco sui fattori che ne influenzano la valutazione e quale sia il nostro reale coinvolgimento in un **abbraccio**; insomma abbracciarsi non è così semplice e scontato come potrebbe sembrare. Ad esempio dove vanno messe le braccia? Quanto tempo deve durare ? E' meglio abbracciare in silenzio o bisbigliando ? La pressione da esercitare ?

**Il team di Anna Düren**, del *Goldsmiths, Università di Londra* hanno cercato di scoprire cosa rende un **abbraccio migliore** di un altro ed ha riportato i risultati nel report ***The influence of duration, arm crossing style, gender, and emotional closeness on hugging behaviour*** che potete consultare online

Acta Psychologica journal homepage: [www.elsevier.com/locate/actpsy](http://www.elsevier.com/locate/actpsy)

[tps://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103441](https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103441)

Il report è in realtà costituito da due studi.

**Nello studio 1**, i partecipanti hanno abbracciato un complice per **1 secondo (s)**, **5 secondi** o **10 secondi** con due diverse modalità di incrocio delle braccia e hanno riferito quanto fosse piacevole, eccitante il contatto. Inoltre, ai partecipanti è stato chiesto di esprimere il loro stato d'animo ("autovalutazioni") **subito** dopo, **3 minuti (min)** dopo e **6 minuti** dopo ogni abbraccio. il team ha reclutato **45 studentesse** universitarie e le ha bendate, una alla volta. Una ricercatrice è quindi entrata nella stanza e ha abbracciato la partecipante selezionata per **1, 5 o 10 secondi**.

**Nello studio 2**, i partecipanti sono stati avvicinati nel campus e gli è stato chiesto di condividere un **abbraccio**, considerando la modalità di incrociare le braccia come variabile dipendente. La differenza di altezza, il sesso e la vicinanza emotiva auto-valutata al partner dell'**abbraccio** sono stati registrati come possibili predittori per lo stile di incrocio delle braccia. Ogni **abbraccio** è stato eseguito seguendo due modalità (vedi foto allegata)

**Nel primo stile "incrociato"** ogni “abbracciatore” metteva un braccio sopra la spalla del proprio partner e l'altro braccio sotto il braccio del proprio partner.

**Nel secondo, chiamato stile “collo-vita”**, il ricercatore poneva entrambe le braccia come riportato nella foto allegata. Durante il test ogni partecipante ha ricevuto in totale sei **abbracci**.

Un abbraccio incrociato a sinistra e collo-vita a destra



I **risultati dello studio 1** indicano che la **durata** conta più delle modalità di incrocio delle braccia per il piacere, l'eccitazione e il controllo dell'abbraccio, con gli **abbracci** di **1 secondo** classificati come *meno piacevoli* e sotto controllo rispetto a quelli di **5 e 10 secondi**. Di conseguenza, gli **abbracci** di **1 secondo** hanno portato anche a un'autovalutazione del piacere inferiore immediatamente dopo l'abbraccio rispetto agli abbracci di 5 e 10 secondi. L'autovalutazione dell'eccitazione era più alta immediatamente dopo l'abbraccio che diversi minuti dopo.

**Nello studio 2**, il genere era collegato al tipo di incrocio delle braccia, con diadi di abbraccio maschio-maschio che mostrano uno stile di abbraccio diverso dalle diadi femmina-femmina. Questi risultati sono discussi in relazione ad una precedente ricerca sugli abbracci e alle differenze di genere nel comportamento tattile. (vedi lavoro online)

I volontari hanno costantemente valutato gli **abbracci** che durano meno di **1 secondo** come i **meno piacevoli**. Su una scala del piacere da uno a 100, gli abbracci di 1 secondo erano in media dei partecipanti nati negli anni '50; gli abbracci di **5 e 10 secondi** più frequenti nei partecipanti degli anni 60. Per quanto concerne la "durata" la modalità dell'abbraccio ha fatto poco o nessuna differenza

Se **10 secondi** vi sembrano troppo lunghi per abbracciare uno sconosciuto non meravigliatevi, non siete soli. Anche il team di **Anna Duren** è rimasto sorpreso da questo dato. Un *bias confondente* potrebbe dipendere dalla durata dell'abbraccio. I partecipanti al test potrebbero essersi abituati a ricevere abbracci da uno sconosciuto mentre erano bendati. Man mano che si acclimatavano, forse alcune delle "stranezze" proprie del tipo di abbraccio svanivano.

Ma cosa succede veramente dopo **10 secondi**? L'**abbraccio** diventa ancora più piacevole? O diventa "strano"?

"Qualcosa che mi sarebbe piaciuto vedere nello studio è la condizione in cui si estende ancora di più l'abbraccio", afferma **Julian Packheiser**, un **biopsicologo della Ruhr-Università di Bochum**, che non è stato coinvolto nel lavoro, ma che studia gli effetti di abbracci sulla fisiologia dei vari distretti e sul Sistema nervoso (Packheiser, J. Et al.) In particolare osserva che lo studio non ha

affrontato gli effetti della pressione esercitata durante l'abbraccio (espansività) e, quanto energico o morbido debba essere lo "stringere".

**Packheiser** sospetta che l'intimità della relazione tra gli abbracci abbia un ruolo. *"Se è una cosa romantica, [la pressione] può essere molto più che se è una cosa casuale"*.

La **seconda fase** dell'esperimento ha avuto luogo nel mondo reale. I ricercatori hanno reclutato **100 coppie** di studenti osservati socializzare nel campus per abbracciarsi in pubblico. Il team ha raccolto dati su genere, altezza e quanto emotivamente vicine le coppie si sono valutate. Senza chiedere agli studenti come abbracciarsi, i ricercatori hanno scoperto che lo *stile incrociato era più comune*, rappresentando **66 abbracci su 100**.

La preferenza per l'incrociato era particolarmente diffusa nelle coppie di uomini, con **l'82% delle 28 coppie osservate**. Né la vicinanza emotiva né l'altezza hanno avuto effetti significativi sullo stile dell'abbraccio; tuttavia, i ricercatori hanno ipotizzato che l'abbraccio "collo-vita" potrebbe essere più comune quando le altezze differiscono in modo significativo.

Inoltre la preferenza tra uomo e uomo per gli abbracci incrociati è stata particolarmente interessante perché il lavoro precedente aveva indicato che le persone si sentono più egualitarie riguardo a questo stile di abbracci. L'*incrocio* potrebbe trasmettere vicinanza senza aggiungere un sottotesto romantico. Inoltre gli autori del report temono che il tipo di abbraccio potrebbe avere qualcosa a che fare (condizionare?) con gli uomini che si preoccupano di trasmettere *segnali romantici* alla persona che abbraccia. Le diverse sfumature dell'abbraccio e le intenzionalità espresse e represses sono brillantemente discusse nel report. Assolutamente da non perdere!

### **Conclusione per i pigri:**

In sintesi i risultati suggeriscono che gli **abbracci più lunghi** sono più piacevoli degli abbracci **molto brevi** e gli **abbracci incrociati** sono più comuni degli abbracci al collo, e che l'abbraccio più sicuro e molto probabilmente piacevole è quello che dura da **5 a 10 secondi** con le braccia incrociate.

Un abbraccio vuol dire *"Tu non sei una minaccia. Non ho paura di starti così vicino. Posso rilassarmi, sentirmi a casa. Sono protetto, e qualcuno mi comprende"*. *La tradizione dice che quando abbracciamo qualcuno in modo sincero, guadagniamo un giorno di vita.* (Paulo Coelho)

### **Riferimenti:**

-J. van Raalte, K. Floyd

#### **Daily hugging predicts lower levels of two proinflammatory cytokines**

Western Journal of Communication, 00 (00) (2020), pp. 1-20,

-K.C. Light et al.

#### **More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women**

Biological Psychology, 69 (1) (2005), pp. 5-21,

-H. Chen et al.

#### **How big is a big odds ratio? Interpreting the magnitudes of odds ratios in epidemiological studies**

Communications in Statistics - Simulation and Computation, 39 (4) (2010), pp. 860-864,

-Duerena A

#### **The influence of duration, arm crossing style, gender, and emotional closeness on hugging behaviour**

Acta Psychologica journal homepage: [www.elsevier.com/locate/actpsy](http://www.elsevier.com/locate/actpsy)

<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103441>

-Packheiser et al. **Embracing your emotions: Affective state impacts lateralisation of human embraces.**

Psychological Research, 83(1), 26–36. <https://doi.org/10.1007/s00426-018-0985->