

Giornata Mondiale dell'Abbraccio, l'importanza di dare e ricevere conforto

Autore: Manuela Zanni

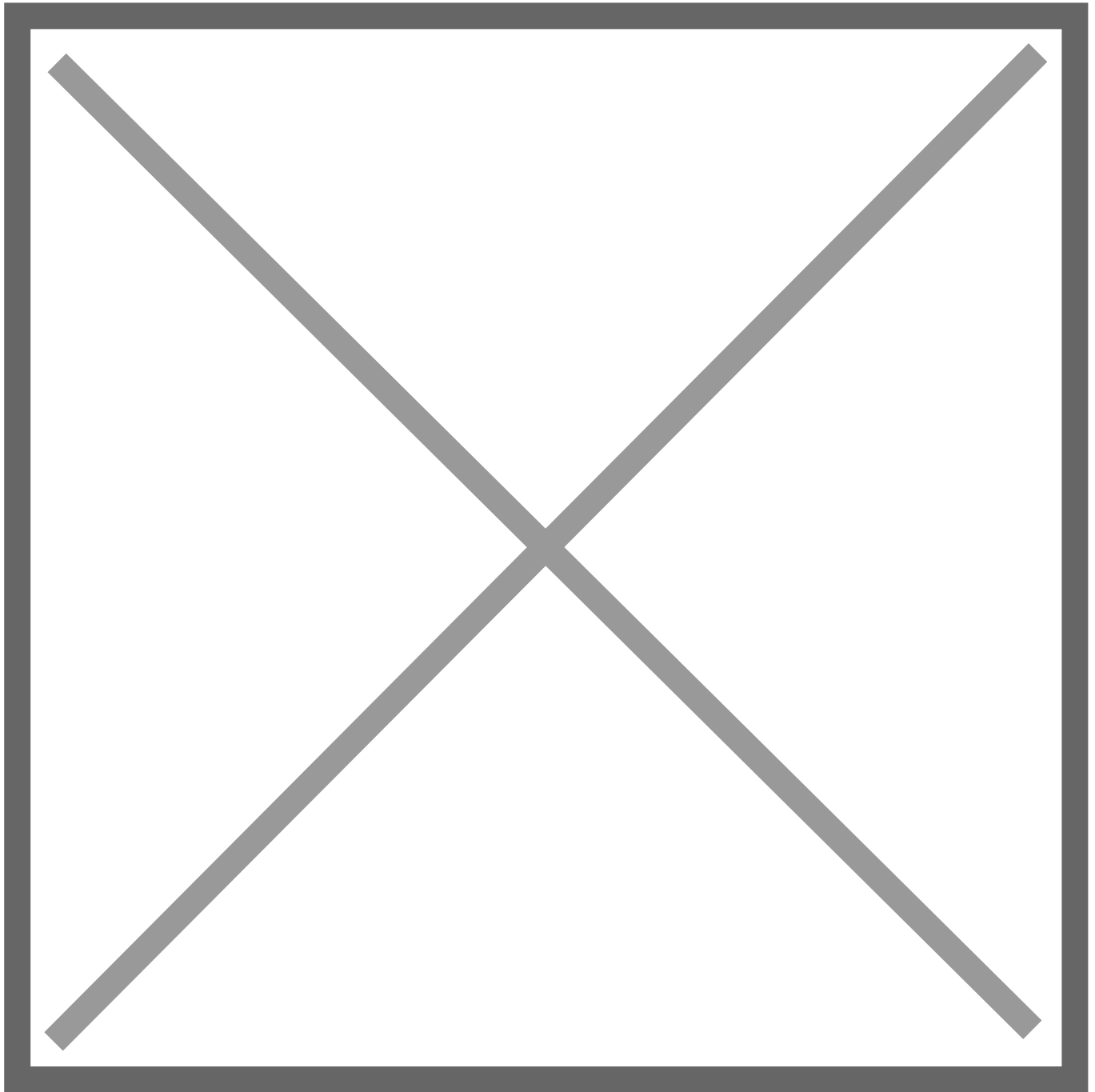
Data: 23 Giugno 2021



Secondo i ricercatori dell'**Università di Amsterdam**, la **Hug Therapy** o terapia dell'abbraccio, aiuta a dominare **ansie, depressione e stress**, contribuendo inoltre a renderci mentalmente più forti e più felici. Oggi più che mai tutti abbiamo compreso quanto il contatto e l'affetto possano far bene al morale e alla nostra salute fisica e psichica.



E' da questa riflessione che, seppur tardivamente rispetto alla prima ondata di morti portati via dalla pandemia, in alcune residenze per anziani e in qualche ospedale sono state allestite vere e proprie **stanze degli abbracci** nelle quali poter avvolgere, anche se attraverso un telo di plastica anti-contagio, i propri affetti.



L'abbraccio rappresenta una rassicurazione, una consolazione. L'essere vivente è spontaneamente portato a cercare il contatto con l'altro: le immagini dei koala australiani abbracciati per affrontare un momento di grande paura e difficoltà sono ben impresse negli occhi di tutti.



Istituita nel 1986 negli Stati Uniti, la Giornata è un'occasione per ritrovare il contatto emotivo e il piacere di un abbraccio, gesto che sempre più sta diventando inusuale, anche prima dell'era Covid, per la frenesia e i ritmi che scandiscono la vita nel mondo occidentale.



Si possono abbracciare gli animali, come ci insegna il successo della pet therapy, ma anche, come accade a Milano da Biancolatte Hugs, morbidi peluches, oggetto che ci riporta all'infanzia, quando non si avevano pensieri né preoccupazioni. In attesa degli abbracci veri, questa rappresenta una "magra" consolazione.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/societa/news-ed-eventi/giornata-mondiale-abbraccio-conforto/>

Generato il 18/05/2025