

CASERTA - "... un abbraccio è staccare un pezzettino di sé per donarlo all'altro affinché possa continuare il proprio cammino meno solo..." (Pablo Neruda)

È un gesto semplice ma forte che permette ad un'altra persona di entrare nella nostra area fisica più prossima, e nel condividere con lei gioie e dolori dimostra l'affetto che proviamo nei suoi confronti.

Pensiamoci: sin da piccoli chi non si è lasciato coccolare dalle braccia della mamma? Quante volte si è stretta a sé una persona amata?

Ma poi, abbiamo mai realmente considerato quanto sia importante un abbraccio?

Lo ha capito un pastore americano che nel 1986 istituì la giornata mondiale dell'abbraccio. Si era accorto che molte persone facevano fatica a mostrare i loro sentimenti in pubblico anche se ciò non era riscontrato in occasione delle grandi feste.

Allora scelse il 21 gennaio "per far abbracciare tutti e far capire quanto sia salutare", in un periodo più o meno a metà tra Natale e San Valentino quando le dimostrazioni di affetto non mancano. Tale semplice appuntamento è diventato col tempo un anniversario diffuso in tutto il mondo.

Ma stringere tra le braccia qualcuno non è solo una ricorrenza o una questione comportamentale e fisica ma un fatto anche chimico e sociale. Sono infatti numerosi gli effetti benefici che il corpo, la mente e lo spirito acquistano nel momento dell'abbraccio migliorando l'umore attraverso il rilascio di dopamina ed endorfine, rafforzando l'autostima mediante la produzione di ossitocina e serotonina, proteggendo dalle malattie rinforzando le difese immunitarie, alleviando dolori, attenuando l'ansia e migliorando le potenzialità cerebrali tra cui la concentrazione e l'apprendimento.

Insomma, un abbraccio migliora in tutti i sensi la qualità della vita... quando poi è caloroso ed

Caserta, 21 gennaio, giornata mondiale dell'abbraccio. Gesto semplice che apre il cuore

Scritto da Mario Celato

Venerdì 21 Gennaio 2022 15:36

accompagnato anche da un bacio sulla guancia è il massimo della gioia.

È di pensiero comune che il gesto che fino a due anni fa ci rendeva cordiali col prossimo e che oggi manca di più, assieme alla stretta di mano, a causa delle restrizioni imposte per combattere il Covid-19, è proprio l'abbraccio...Â

Quando si perde un qualcosa, se ne sente prepotentemente la mancanza. Cosa dire? non ci resta che attendere tempi migliori... nel frattempo ci abbracciamo i cari più prossimi e i nostri amici animali.