

ABBRACCI CONTRO STRESS E ANSIA: BABB – ABBRACCIAMI SANTA CLAUS HUGS A CHIETI

1 Dicembre 2019



CHIETI – Restare abbracciati per qualche minuto senza parlare, condividendo un contatto e tutto l’effetto “terapeutico” che un abbraccio può avere sulla psiche e sulle emozioni.

È questa la mission dell’evento “Babb – abbracciami Santa Claus Hugs”, in programma oggi, primo dicembre, dalle ore 11, in via De Lollis a Chieti.

Questa iniziativa sociale, nasce nel 2004 a Sidney con il semplice scopo di offrire un atto casuale di gentilezza disinteressata.

Dall’Australia questa stravagante idea ha fatto tanta strada diffondendosi in molti Paesi del mondo, in Italia, e da qualche tempo anche a Chieti, diventando una vera e propria Giornata Internazionale.

La finalità di questo appuntamento, promosso dall’organizzatore originale, identificato con lo pseudonimo di Juan Mann, è quella di distribuire free hugs in ogni angolo del pianeta più o meno in contemporanea, con buona pace dei fusi orari.

“La cosiddetta terapia degli abbracci – spiega la referente cittadina del movimento Antonella De Luca – è senza dubbio una potente terapia di guarigione. Alcune ricerche dimostrano che abbracciare, così come ridere, è estremamente efficace nella cura delle malattie, soprattutto quelle legate all’umore come depressione, ansia, stress e solitudine. Secondo la ricerca, un abbraccio profondo può avere innumerevoli proprietà; può generare fiducia, senso di sicurezza, aiutando ad avere una comunicazione aperta ed onesta. Gli abbracci inoltre possono aumentare i livelli di ossitocina, aumentare l’autostima, equilibrare il sistema nervoso, insomma: lo scambio di energia che avviene attraverso un abbraccio – conclude – è un investimento nella relazione fomentando l’empatia e la comprensione”.

La referente fa sapere ancora, che i partecipanti potranno portare cartelli con le scritte “dono abbracci”, “abbracci liberi”, “abbracci senza costo”, “regalo abbracci”, “abbracci gratis”, “abbracciamoci” e altre frasi a scelta.

Saranno ammessi inoltre cappellini e costumi di Babbo Natale, e per chi vorrà una fascia per l’abbraccio bendato.

Un evento che unisce la magia del Natale, la magia del dono, dell’abbraccio, creando una ricetta per essere felici anche solo per un istante.