



# L'AFFETTO CONDIVISO

**R**itrovarsi in una piazza a distribuire abbracci ai passanti non è gesto che molti comprendono, ma ha sicuramente un alto valore *curativo* nel senso letterale del termine. Porre attenzione, ascolto, accogliere, comprendere sono tutte azioni e condizioni che non possono che attingere alla grande sacca del *prendersi cura*, di quella funzione materna che tanti psicologi dell'età evolutiva, e non, hanno molto sapientemente descritto.

È uno dei modi più antichi di comunicare tra esseri umani.

Il contatto fisico non solo è piacevole, ma è necessario per un adeguato sviluppo e mantenimento del nostro sistema fisico/ emotivo/ affettivo (corpo – relazione).

L'abbraccio non va considerato quindi soltanto come *una forma di salute*, ma anche come *dispensatore di benessere*. Abbracciare è una *sensazione buona*, esorcizza la solitudine, *permette di superare le lacrime*, apre ai sentimenti, incrementa l'autostima, incoraggia l'altruismo, allenta la tensione, *combatte l'insonnia*, continua ad agire, dispensando benefici, anche dopo *la sua fine*.

La nostra cultura, iper-civilizzata, non sempre permette di usare spontaneamente e gratuitamente i gesti di affetto, che siano una carezza o un abbraccio. Molti di noi non sanno come usare il proprio

corpo per comunicare, per *scambiare* calore umano, compassione, accettazione dell'altro, fratellanza, amicizia, etc. Un gratuito e fraterno gesto di tenerezza desta più spesso diffidenza o perplessità che gratitudine. Proprio sabato scorso in piazza Saturno a Trapani, e prima, il 31 dicembre a Palermo, alcuni dell'associazione *Omega Stargate* di Palermo, hanno proposto ai passanti una esperienza *gratuita* di abbraccio. È stato possibile... portare anche a Trapani, grazie alla gentile ed energetica collaborazione di altri associati, questa importante esperienza ed ho avuto modo di constatare che anche Trapani è aperta alla grande madre *amore*.

*L'emozione principe che ancora adesso mi porto dentro... è di incontenibile energia e di condivisione.* Questo uno dei commenti al *pomeriggio trapanese* degli abbracci, che così continua: *Molti credono, erroneamente, che l'unico fine di un abbraccio sia solo costruire una relazione di intimità fisica... Sapevo benissimo che in quella giornata avrei potuto incontrare il mio peggior nemico... mi sono chiesta se fosse passato da quella piazza... avrei avuto il coraggio di abbracciarlo...? Molti giovani, inizialmente restii, ed anziani che ricevevano un segno d'affetto senza nulla in cambio sono rimasti come incantati. Molti hanno detto: ne avevo proprio bisogno, grazie. Le giovani donne con cui mi sono abbracciata mi hanno detto: a casa mia nessuno mi abbraccia, che bello che tu mi abbracci e non mi conosci neppure! Ecco, forse abbracciare gli altri è come abbracciare noi stessi, la nostra casa, la nostra città... come una espansione di noi stessi... siamo tutti cittadini del mondo, ma il viaggio comincia dalla nostra casa, da noi stessi.*

Gli abbracci, in sostanza, non appartengono soltanto agli innamorati, sono per tutti, e tutti ne abbiamo la possibilità ed il diritto. Abbracciare dovrebbe essere un gesto comune, ma nello stesso tempo eccezionale ed unico.

Per chi voglia saperne di più rimando al sito della associazione: [www.omegastargate.com](http://www.omegastargate.com).

Vogliamo bene.

*(Si ringrazia per la collaborazione la dott.ssa Melinda Fronterre)*

