Antonella Biscardi - Un metro di solitudine/ L'abbraccio Intervista dì Alessandra Mele

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Ciao Antonella.Oggi vorrei parlare con te dell'abbraccio. Nel tuo libro, con grande emotività, racconti la mancanza di abbracci procurata dal distanziamento sociale dovuto al #covid19.

Ciao Alessandra, fra le riflessioni, le emozioni e i sentimenti raccontate nel libro, non potevo non descrivere la accresciuta solitudine procurata dalla mancanza di abbracci.

Chi non ne ha sofferto e non ne soffre ancora oggi in post lockdown?

Sei partita da una citazione di Edoardo Galeano che descrive il viaggio della vita fra due fondamentali abbracci, da quello di un bambino appena nato a quello di un anziano verso la fine della vita.

Sì, l'ho trovato molto toccante e significativo per descrivere prima l'importanza di un abbraccio nel percorso delle nostre relazioni interpersonali ed affettive, poi la grande tristezza nell'esserne privati.

Nel capitolo spazi tra la sensazione umana che l'abbraccio procura a quella terapeutica. Quanto abbiamo sofferto la mancanza di abbracci?

Tantissimo. Pensa soltanto ai bambini. All'istinto smorzato.

Noi adulti possiamo controllarci, il bambino va educato a non farlo e anche se comprende, l'istinto lo porta a fare.

Dal libro di Katheleen Keating “La terapia dell’abbraccio” si può capire meglio come gli abbracci, non solo ci aiutano a sentirci bene ma favoriscono anche il buono sviluppo dell’intelligenza nei bambini, aiutano a superare le paure e mantengono le persone giovani.

Il potere “curativo” degli abbracci è noto da sempre.

Gli antichi Celti, per migliorare il benessere e ritrovare la serenità, prescrivevano una pratica “medica” chiamata “silvoterapia” che consisteva nell’abbracciare... un albero!

Devo dire che questa ricerca sulla tradizione dei popoli Celti mi ha fatto molto riflettere e comprendere il benessere di un abbraccio.

Ma, non potevo neanche uscire ad abbracciare un albero, altrimenti giuro l'avrei fatto!

Ho letto nel tuo libro una indicazione molto interessante sul numero degli abbracci che occorrono al giorno per sentirsi bene, ce lo dici tu?

Certo, credo che già nella normalità siamo sotto la media, poi ora siamo proprio in debito di abbracci.

Secondo la psicoterapeuta statunitense Virginia Satir, ci servono 4 abbracci al giorno per sopravvivere, 8 abbracci al giorno per mantenerci in salute, 12 abbracci al giorno per crescere.

Quindi, per ottenere i giusti benefici, sembra che servano dai 4 ai 12 abbracci al giorno: la quantità minima è sufficiente per mantenere la tranquillità, mentre quella massima è necessaria in momenti di forte stress o angoscia.

Tu mantieni questa media? Io da quando l'ho letta, ho ripensato alle mie giornate e agli anni passati. Credo di averla mantenuta o addirittura superata solo quando mia figlia era piccola. Ero una mamma molto coccolosa!

FOTO 2

Forse non è un obiettivo difficile da raggiungere nella normalità, oggi soffriamo molto la mancanza di abbracci, c'è qualcosa che può aiutarci a sentirne meno la mancanza?

Paulo Coelho dice:

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, guadagnamo un giorno di vita.

Non ci resta che attivare i nostri ricordi di abbracci, trattenerli forte, viverli intensamente nella mente e sperare che quei momenti possano tornare.

Per finire la nostra chiacchierata, quando riprenderemo ad abbracciarci, secondo te come sarà?

Sinceramente, credo che come dopo una lunga malattia, saremo cauti, approcceremo lentamente ma intensamente.

Forse elimineremo quelli inutili, concentrandoci sul vero significato di questo grande gesto.

Grazie Antonella, lasciamo ai lettori di Infooggi l'estratto in esclusiva del capitolo "L'abbraccio" tratto dal tuo libro Un metro di solitudine.

Grazie a tutti voi, a presto.

Ricordate che in libro da questa settimana lo trovate in e book in tutti gli store digitali e nelle librerie!

Stralcio da "L'abbraccio"

I bambini non si accontentano mai dei baci e abbracci ricevuti, ne vogliono sempre di più.

Dobbiamo ricordarci di coccolarli e abbracciarli spesso, soprattutto quando li vediamo pensierosi o tristi.

Gli abbracci e i gesti affettuosi in generale possono anche fungere come un fattore protettivo, in quanto gli esseri umani spesso sono fragili e hanno il bisogno di sentirsi protetti; non c'è niente di meglio che ottenerlo con un abbraccio.

L'abbraccio rappresenta un gesto primordiale, il primissimo contatto tra la mamma e il neonato pochi minuti dopo la nascita, che trasmette al figlio calore e protezione.

L'abbraccio può essere donato tra persone molte diverse: partner, amici, genitori, nonni, fratelli, figli, nipoti, colleghi... Abbracciamo per salutare le persone che incontriamo, abbracciamo per dire addio, abbracciamo per trasmettere amore, intimità, complicità, sostegno, tenerezza...

Il nostro corpo stretto ad un altro riesce a sprigionare un'energia positiva unica e straordinaria.

Il potere travolgente degli abbracci è anche dimostrato dal proliferare, negli ultimi anni, delle iniziative Free Hugs! (abbracci liberi), nate in Australia ma ora diffuse in tutto il mondo, in cui alcune persone per la strada offrono ai passanti un dolce abbraccio.

Non dimentichiamoci di Amma, "guru degli abbracci".

Lei, girando il mondo allevia con il suo abbraccio chiunque abbia bisogno e anche lei ora è ferma, abbraccia il mondo con la sua filosofia.

E noi ora proprio nel momento di grande fragilità e solitudine siamo privati dell'abbraccio.

Una famosa citazione dello scrittore Edward Paul Abbey recita:

"Credo solo in ciò che posso toccare, baciare e abbracciare. Il resto è solo fumo".

Ora noi abbiamo solo fumo.

Hashtag:

#fiducia #consapevolezza #sentimenti #speranza #unmetrodisolitudine

Antonella Biscardi

Blog Facebook Instagram

Morrone editore

Alessandra MeleE-mail

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/antonella-biscardi-un-metro-di-solitudinelabbraccio-intervista-di-alessandra-mele/121390