



LA CUDDLE THERAPY

La terapia sembra una risposta a una società asettica e individualistica

La parola cuddling deriva dal verbo *to cuddle*, che significa stringere teneramente con affetto. La cuddle therapy classica prevede abbracci reciproci statici. Una versione alternativa può essere definita dinamica, si integra nel massaggio muscolare o rilassante ed è eseguita in un'amalgama ben ritmata di manipolazioni decontratturanti e passaggi avvolgenti, in un'armoniosa sintonia con la persona massaggiata, con la musica e l'ambiente. Questo esalta le sensazioni e le emozioni rispetto al semplice abbraccio.

Nel massaggio alla base della cuddle therapy si fondono una serie di tecniche e la persona avverte una sensazione di cura profonda. In senso lato, ogni massaggio dovrebbe essere una cuddle therapy, perché, se lo si fa col cuore, raggiunge l'anima ancor più dei muscoli. Il professional cuddler è colui che esegue questa terapia ed è innanzitutto una persona empatica, amante del genere umano, generosa e non discrimina. Per questo dovremmo imparare dagli animali, che amano il loro padrone a prescindere, chiunque esso sia.

Lo scopo del cuddling è quello di fornire alle persone uno spazio sicuro e confortevole in cui sentirsi rispettate, accettate per ciò che sono e "amate" in senso platonico (non sessuale), pertanto il consenso è il fondamento di ogni azione. Oggi più che mai, dove i rappor-

ti tendono a essere sempre più effimeri, distanti fisicamente, se non addirittura virtuali, le persone hanno un disperato bisogno di contatto fisico non sessuale autentico.

Molti manager, uomini e donne, richiedono questa terapia. All'inizio del mio trattamento di massaggio-cuddle therapy si possono valutare le differenze culturali e talvolta le barriere al contatto fisico, pertanto è fondamentale utilizzare approcci diversi a seconda di chi si ha di fronte, allo scopo di far sentire la persona a proprio agio in ogni singolo istante della sessione. Tuttavia, generalmente le diversità culturali si appiattiscono man mano che ci si addentra nel trattamento e quando la fiducia e l'anima prendono il posto della mente.

Anche se non esiste ancora una forma di proposte esperienziali che siano il compendio di tutto ciò, ci sono miriadi di tentativi fatti di spa per la cura e il relax o seminari spirituali in cui si sperimentano intimità attraverso i contatti fisici. La terapia dell'abbraccio è oggi in un certo senso di moda e viene proposta anche in seminari di formazione per il team building. La strada è dunque aperta affinché queste realtà che coniugano discipline olistiche, oasi di benessere e coccole possano nascere e svilupparsi, intercettando il crescente bisogno di amore e cura di una società sempre più individualista.