



Giovani della  
Croce Rossa Italiana

"Sometimes, a hug is all we need"

## Red Cross Free Hugs Day

13 FEBBRAIO 2011



### L'abbraccio a tutto tondo

Esistono evidenze scientifiche secondo le quali gli abbracci infondono un effetto benefico a livello fisiologico; seppur diffuso tra gli esseri umani poi l'atto di abbracciare è anche per gli animali un elemento importante per la coesione sociale. Un esperto di psicologia asserisce che molti oggi non sono più in grado di abbracciare, perché non riescono a reggere l'intensità della comunicazione non verbale ed il grado di intimità che proprio attraverso l'abbraccio realizzano.

A volte ci dimentichiamo la potenza e l'intimità di un abbraccio, nonostante il suo linguaggio universale, ma con il nostro spirito giovane vogliamo farci promotori di un nuovo ordine che sia il primo segno palpabile di apertura verso l'altro e di reciproca aggregazione.

### Introduzione circa il Free Hugs

#### *Cosa è? Come nasce?*

La "Free Hugs Campaign" viene lanciata per la prima volta nel 2004, il vero e proprio boom arriva però 2 anni dopo grazie ad un video, diffuso il 22 settembre 2006 che su Youtube raggiunge oltre i 6 milioni di contatti. Ideatore ne è l'australiano noto con lo pseudonimo di Juan Mann, che attraversando la Pitt Street Mall, a Sidney, assieme al suo cartello "Free Hugs" cerca di dare l'esempio tangibile di quanto un semplice gesto, se disinteressato e spontaneo, possa essere di conforto ed unificante.

Nonostante la diffidenza della gente, l'iniziativa non resta isolata ed anche dopo l'obbligo di interruzione imposto dalla polizia, Mann non si arresta e sostenuto dagli altri freehugger inizia una petizione che raggiunge le 10mila firme, continuando così ancora oggi la diffusione dell'"abbraccio libero".

Vedi il video: [http://www.youtube.com/watch?v=vr3x\\_RRjdd4](http://www.youtube.com/watch?v=vr3x_RRjdd4)

#### *Perché il "Red Cross Free Hugs Day"?*

- Ridurre la distanza che si viene a creare tra Croce Rossa come ente "iperstrutturato" e comunità;
- Attestare l'importanza dell'azione concreta del singolo, come volontario e come persona in quanto tale, all'interno della comunità;
- Ricordare il nostro essere "Persone in prima persona" tra e nella comunità;
- Ridurre i pregiudizi, la solitudine e l'isolamento attraverso un gesto integrante, spontaneo e genuino;
- Rilanciare l'immagine della C.R.I. sul territorio e delle proprie attività, promuovendo una cultura della pace e della non violenza.



# Giovani della Croce Rossa Italiana



## Descrizione dell'attività

### Prima? Durante? E dopo?

**PRIMA:** Leggere integralmente il presente Vademecum per la realizzazione della giornata. Promuoverne la diffusione presso i propri Comitati e garantire il coinvolgimento delle altre componenti, in un'ottica di collaborazione. -> l'attività è intercomponente!  
Comunicare all'Ispettorato Regionale dei Giovani C.R.I. il luogo scelto e la propria adesione all'iniziativa.

**DURANTE:** Documentare la giornata con foto e testimonianze se possibile.

**DOPO:** Elaborare il report, evidenziando aspetti positivi e criticità, se avute da trasmettere.

### Come fare?

La pubblicità e la pianificazione nel proprio gruppo è di competenza dei rispettivi Ispettori/Responsabili/Commissari, è necessario però garantirne la massima diffusione.

In caso di dubbi o per maggiori info, potete scrivere a [dtr.pace@pionierilazio.it](mailto:dtr.pace@pionierilazio.it).

### Cosa occorre?

- Indossare almeno un segno distintivo fisso e riconoscibile ( es. polo, foulard, etc ...)
- Cartoni e Fogli A4 + pennarelli

**NB** Non occorrono brochures, volantini e simili, proprio per l'innovatività dell'attività -> Il gesto è TUTTO!  
Non è previsto né l'utilizzo del gazebo, (pertanto nemmeno il nulla osta per l'occupazione del suolo pubblico) né l'inserimento di altre attività durante l'evento (es. rompighiaccio, etc...) che distolgano l'attenzione dal messaggio della giornata.  
Non è inoltre necessario dare ulteriori informazioni, se non espressamente richieste.

### Cosa scriviamo?

Fraasi consigliate per il cartello sono: "Ci abbracciamo?"/ "Un abbraccio?"/ "Free Hugs"  
Evitare espressioni di tipo imperativo come "abbracciami" o "dammi un abbraccio".

### E l'abbraccio? ;-)

Un abbraccio che sia SPONTANEO, NON INVASIVO, COINVOLGENTE, GENUINO e SENTITO.

**N.B.** E' necessario cercare di capire con la dovuta sensibilità ed accortezza la disponibilità di chi abbiamo di fronte, proponendo in caso gesti alternativi ( es. stretta mano).

### E alla fine?

E' auspicabile chiedere alle persone abbracciate di unirsi a noi, "diventando Freehugger" per il proseguo della giornata, utilizzando il materiale in dotazione per far creare loro i propri cartelli.

## Approfondimenti

Visita il sito: <http://www.freehugscampaign.org>

Leggi il libro: "L'abbraccio", D. Grossman, M. Rovner – Mondadori Editore