

RECETAS PARA EDUCAR

NECESITO UN ABRAZO

Un abrazo disminuye el nivel de estrés, regula nuestra presión arterial, detiene el envejecimiento o combate el insomnio

JUAN CARLOS LÓPEZ

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

Necesitamos cuatro abrazos para sobrevivir, ocho para mantener nuestro equilibrio y doce para recorrer nuestro camino de crecimiento". Sí, sí, diarios, no anuales

En una sociedad cada vez más fría, el contacto físico escasea, aun siendo

una de las necesidades básicas. Hay muchas personas que tienen dificultades para abrazar y ser abrazadas, muchas defensas les "protegen" de la vulnerabilidad que puede hacer sentir un abrazo real.

A veces es la falta de costumbre, el no saber cómo responder a ese contacto y el origen puede estar en padres que no supieron o no podían demostrar físicamente el amor que sentían.

Beneficios de un abrazo

En la Universidad de Medicina en Viena

(Austria), se ha llevado a cabo un estudio sobre el poder de los abrazos,

- Se disminuyen los niveles de estrés.
- Experimentamos seguridad y protección.
- Se transmite buena energía a través del tacto.
- Nuestro estado anímico se nivela en su punto más satisfactorio.
- Se regula nuestra presión arterial.
- Mejoramos nuestra memoria.
- Al abrazar, se libera la hormona llamada Oxitocina, relacionada con el placer y las relaciones emocionales.
- Acrecienta en los enfermos la voluntad de vivir y seguir adelante
- Ayuda a los bebés prematuros (que se vieron privados de contacto en sus incubadoras), a crecer y a fortalecerse
- Tiene un efecto positivo en el desarrollo del lenguaje y en el coeficiente intelectual de los niños
- Detiene el envejecimiento (las personas que abrazan se mantienen jóvenes por mas tiempo)
- Combaten insomnio.
- Es democrático, cualquiera es apto a un abrazo.

Bien. Ahora sabiendo esto, quiero que pienses por un momento, ¿cuántas personas abrazas al día?

Todos funcionaríamos mejor durante el día, si abrazáramos o nos dejáramos abrazar.

Los hijos tienen que ver que sus padres se abrazan entre sí, también a sus amigos, así al crecer, estarán convencidos de que es algo que no sólo se da entre amantes.

En el abrazo hay que ser humildes. Hay que tener muy en cuenta que el abrazo, es una de las formas más puras de manifestar afecto y cariño.

Tipos De Abrazos

Existen diferentes tipos de abrazos: abrazos de amor, abrazos de cariño, cuando se trata de algún amigo o familiar, abrazos de felicidad.

ABRAZO DE OSO: Este abrazo transmite mensajes como: te apoyo, cuenta conmigo, comparto tu dolor o alegría.

EL ABRAZO DE MEJILLA: es un gesto muy tierno y suave. El abrazo de mejilla suele agitar profundos sentimientos de bondad, sobre todo cuando los participantes son amigos íntimos.

ABRAZO DE SANDWICH: Se trata de un abrazo para tres. Es ideal para compartir en familia (madre, padre e hijo).

ABRAZO DE COSTADO: El abrazo de costado o lateral es magnífico para dar y recibir mientras dos caminan juntos.

ABRAZO DE ESPALDA: En el abrazo por la espalda (también conocido con el nombre de sujeta-cinturas) el abrazante se aproxima al otro desde atrás, le rodea la cintura con los brazos y lo estrecha con suavidad.

Cómo debe ser un abrazo de corazón

Muchos consideran que el abrazo de corazón es la forma más elevada del abrazo. También los terapeutas piensan que tiene un gran poder. Primero pide permiso para dar un abrazo. El abrazo de corazón se inicia con un contacto ocular directo, mientras los dos abrazantes permanecen de pie, cara a cara. Luego, los brazos rodean hombros. Las cabezas se juntan y se establece un contacto físico total. El abrazo es firme, pero suave. En tanto ambos respiran juntos con lentitud y facilidad.

Este es un abrazo sublime, largo, afectuoso, abierto y genuino. Puede expresar amor puro e incondicional.

El abrazo se da y se recibe. A veces uno es el abrazado y otras, el que abraza. Cuando se quiere un abrazo, no hay que esperar a que el otro lo adivine, es necesario pedirlo.

Un abrazo dura lo que dura tu necesidad de él, un pequeño gesto hará entender a quien te abraza que debe devolvete tu espacio. Concluye tu abrazo con un agradecimiento sincero.

Al intercambiar abrazos, somos susceptibles a despertar al niño que llevamos dentro el cual necesita amor, seguridad, apoyo, cuidado y diversión.

Recuerda que cada vez que damos un abrazo... ¡recibimos otro!

NECESITO UN ABRAZO

Hace veinte años, yo conducía un taxi. Lo hacía en el turno nocturno y mi taxi se convirtió en un confesionario móvil. Los pasajeros subían, y en total anonimato, me contaban sus vidas. Encontré muchas gentes, pero ninguna me conmovió tanto como la mujer que recogí una noche.

Respondí a una llamada de unos pequeños edificios en una tranquila parte de la ciudad. Asumí que recogería a algunos saliendo de una fiesta, o alguien que había tenido una pelea con su amante o un trabajador que tenía que llegar temprano a una fábrica.

Cuando llegué a las 2:30 a.m., el edificio estaba oscuro excepto por una luz en la ventana del primer piso.

Bajo esas circunstancias, muchos conductores solo hacen sonar su claxon una o dos veces, esperan un minuto, y después se van.

Aunque la situación podía ser peligrosa, yo iba hacia la puerta. Este pasajero debe ser alguien que necesita de mi ayuda, pensé. Caminé hacia la puerta y toqué y respondí una frágil voz.

Pude escuchar que algo era arrastrado a través del piso y después de una larga pausa, la puerta se abrió. Una pequeña mujer de unos ochenta años se paró enfrente de mí. A su lado una pequeña maleta. Todos los muebles estaban cubiertos con sábanas.

En la esquina había una caja de cartón llena de fotos

y una vajilla de cristal. Repetía su agradecimiento por mi gentileza.

- No es nada, le dije. Yo sólo intento tratar a mis pasajeros de la forma en que me gustaría que mi madre fuera tratada.

- Oh!, estoy seguro de que es un buen hijo, dijo ella. Cuando llegamos al taxi me dio una dirección, entonces preguntó:

- ¿Podría llevarme a través del centro?

- Ese no es el camino más corto, le respondí.

- Oh, no importa, dijo ella. No tengo prisa, voy camino del asilo.

La miré por el espejo retrovisor, sus ojos estaban llorosos.

- No tengo familia -continuó diciendo-, el doctor dice que no me queda mucho tiempo...

Tranquilamente apagué el taxímetro.

- ¿Qué ruta le gustaría que tomara? Le pregunté.

Durante las siguientes dos horas, conduje a través de la ciudad. Ella me enseñó el edificio donde había trabajado como operadora de ascensores. Conduje hacia el vecindario donde ella y su esposo habían vivido cuando eran recién casados.

Me pidió que nos detuviéramos enfrente de un almacén de muebles donde una vez hubo un salón de baile, al que ella iba a bailar cuando era niña. Algunas veces me pedía que pasara lentamente enfrente de un edificio en particular o una esquina y veía en la oscuri-

dad, y no decía nada...

Con el primer rayo de sol apareciéndose en el horizonte, ella repentinamente dijo:

- Estoy cansada, vámonos ahora.

Conduje en silencio hacia la dirección que me había dado.

Dos asistentes vinieron hacia el taxi. Eran muy amables. Debían haber estado esperándola. Abrí el maletero y dejé la pequeña maleta en la puerta. La mujer estaba lista para sentarse en una silla de ruedas.

- ¿Cuánto le debo? -preguntó, buscando en su bolso.

- Nada, le dije.

- Tienes que vivir de algo -respondió.

- Habrá otros pasajeros, respondí.

Casi sin pensarlo, me agaché y la abracé. Ella me sostuvo con fuerza, y dijo:

- Necesito un abrazo

Apreté su mano, entonces caminé hacia la luz de la mañana.

Detrás de mí, una puerta se cerró. Fue el sonido de una vida concluida. No recogí a ningún pasajero en ese turno, conduje sin rumbo durante el resto del día. No podía hablar, ¿Qué habría pasado si la mujer la hubiese recogido un conductor malhumorado o alguno que estuviera impaciente por terminar el turno?, ¿Qué habría pasado si hubiera rehusado a coger la llamada, o hubiera tocado el claxon una vez, y me hubiera ido?

En una vista rápida, no creo que haya hecho algo más importante en mi vida.

