

## El abrazo: una medicina con efectos secundarios

María Vieites  
Psicopedagoga

“Lo más profundo del hombre es la piel”, Paul Valery.

El acto de tocar es menos común de lo esperado y más necesario de lo supuesto; muchas personas adultas se encuentran privadas de esta capacidad de contacto corporal.

El tacto es una parte fundamental de todo el proceso de estimulación intrauterino y es el sentido que primero se desarrolla porque con él se empieza a descubrir el mundo. Hoy en día los padres están muy concienciados de la necesidad de acariciar y abrazar a sus bebés para estimular su inteligencia emocional. Saben que los masajes, el contacto físico es la primera y fundamental forma de comunicación entre padres e hijos. Pero, ¿qué sucede cuando crecen, cuando crecemos? El lenguaje corporal se pierde o se va sustituyendo por otros. Vivimos en una sociedad en la que priman otros sentidos o lenguajes (el visual y el auditivo); el tacto pierde su valor e incluso somos capaces de pervertirlo. ¿Por qué no fomentamos este sentido tan primario?, ¿Qué nos impide abrazar a nuestros hijos y alumnos adolescentes? ¿Qué tipo de barreras (sociales, culturales, psicológicas...)

se alzan entre los adultos para que resulte tan costoso acercarse al otro?

Una caricia, un abrazo espontáneo tiene efectos más duraderos y profundos en la memoria que las mismas palabras. Fomentemos el bienestar físico y emocional de aquellos que nos rodean, adultos y pequeños, porque un abrazo proporciona seguridad, confianza, fortaleza, autoestima, curación. El abrazo es portátil, no necesita equipos especiales; tampoco requiere un lugar específico: el despacho, el parque, el salón de casa... cualquier sitio es bueno para un abrazo.



**Abrazo:** Acción y efecto de abrazar o abrazarse, ceñir o estrechar entre los brazos (Definición del diccionario de la Real Academia).

¿Pero qué es el abrazo?... No es sólo eso, estrujar a otro. Es todo esto también:

Hace ver con mejores ojos nuestra propia persona y nuestro ambiente.

Tiene un efecto positivo en el desarrollo idiomático y en el coeficiente intelectual de los niños.

Provoca alteraciones fisiológicas mensurables en quien toca y en el tocado.

Se emplea para aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad.

Acrecienta la voluntad de vivir en enfermos terminales.

Ayuda a hacer dieta.

O sea, contribuye de un modo importante a la curación y la salud.

Un abrazo hace que uno se sienta bien todo el día.

◆ Para abrazar, sólo se necesita un paciente y un abrazoterapeuta. Los requisitos son:

- Existir y tener ganas

Kathleen Keating