
Matutina para Mujeres, Martes 04 de Mayo de 2021

Descripción



Escuchar Matutina

Abrazar... ¡qué excelente terapia!

“Se puso en camino y regresó a la casa de su padre. Cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y sintió compasión de él. Corrió a su encuentro, y lo recibió con abrazos y besos” (Luc. 15:20).

Abrazar es una demostración de afecto que resulta natural en el ser humano. Cuando nos abrimos a un abrazo, estamos comunicando cariño, cercanía, aceptación y conexión con la otra persona; ¿y quién no necesita todo eso? Está demostrado científicamente que abrazar es una terapia emocional efectiva, sencilla y gratuita; y además, sin efectos secundarios.

Lía Barbery, creadora de la “abrazoterapia” y autora del libro *El lenguaje de los abrazos*, afirma que, cuando no encontramos las palabras adecuadas para manifestar afecto, un abrazo puede ser el sustituto perfecto. A veces un abrazo vale más que mil palabras. Lamentablemente, la costumbre de abrazar está quedando relegada en las sociedades modernas, y quizá no sin razón, por el peligro que conlleva el contacto físico con personas que no saben comportarse o que son mal intencionadas. Sin embargo, cuán bueno es manifestar amor no solo con palabras, sino con abrazos saludables que sustenten esas palabras.

Cuando intercambiamos abrazos, no solo estamos brindando un toque sanador, sino que también estamos proveyendo seguridad, creando sentido de pertenencia, nutriendo el sentido de valor personal y brindando un buen refuerzo para el sistema inmunológico. Como ves, abarcamos con un abrazo mucho más de lo que nuestros brazos pueden abarcar.

Abrazar a un bebé no solo calmará su llanto; también creará un vínculo amoroso entre la mamá y el niño, que le proveerá a este la confianza que necesita para crecer seguro y le suplirá una necesidad primaria, que es la de sentirse protegido. Los niños y los jovencitos que son abrazados por sus padres de manera regular crecen siendo socialmente adaptables, manejando la frustración de una manera más eficaz; y son asertivos y resilientes. Un abrazo afectuoso al momento de disciplinar resulta eficaz, pues genera docilidad y buena voluntad de parte de los niños para obedecer a sus padres.

¿Qué te parece si comenzamos el día haciendo patente el afecto a nuestros amados a través de un abrazo sano, cercano, cariñoso, sentido, auténtico, apretado? De esa manera, cada uno podrá salir de la casa a realizar sus actividades con la alegría natural de alguien que se sabe amado. Pocas maneras hay tan eficaces de hacer sentir a alguien querido que mediante un abrazo.