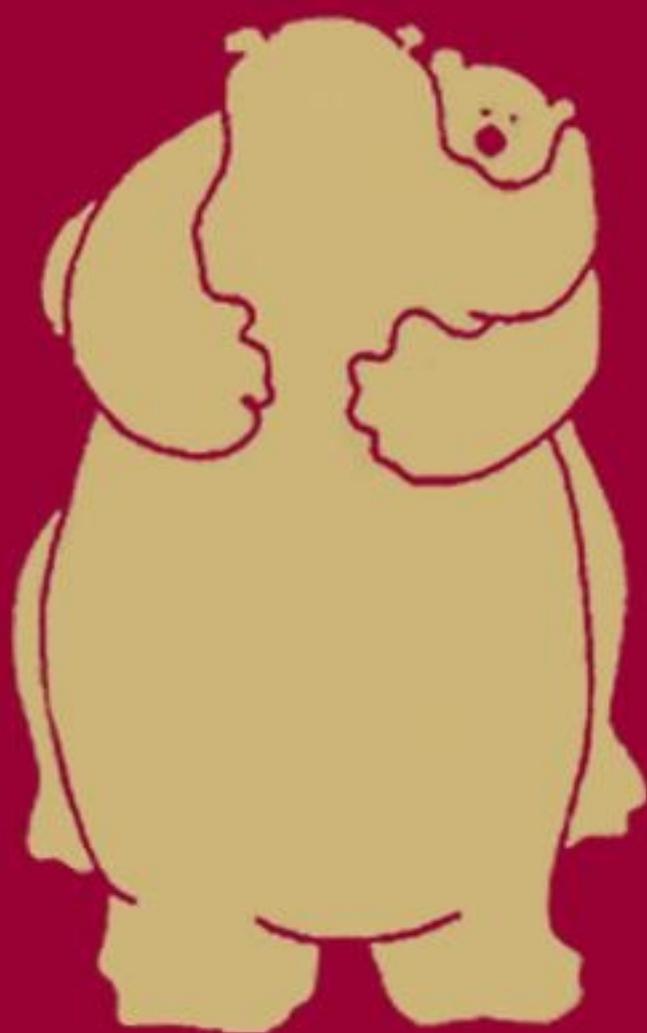


ABRÁZAME

El abrazo es amor y alegría

Kathleen Keating



*Ilustraciones de
Mimi Noland*

Lectulandia

En un mundo de gente solitaria, el abrazo acerca y une. Transmite amor y apoyo. Da más seguridad en uno mismo.

Alimenta los sentimientos. Disminuye la tensión. Es sano, democrático, gratificante...

Y no cuesta dinero.

El contacto físico no es sólo algo agradable: es necesario para nuestro bienestar psicológico, emocional y corporal, y acrecienta la alegría y la salud del individuo y de la sociedad.

El abrazo es una forma muy especial de tocar, que hace que uno se acepte mejor a sí mismo y se sienta mejor aceptado por los demás.

Abrazar es un instinto, una respuesta natural a los sentimientos de afecto, compasión, necesidad de alegría.

Este libro describe las técnicas del abrazo, sus diferentes clases y efectos, con una simpática mezcla de humor y seriedad.

Lectulandia

Kathleen Keating

Abrázame

El abrazo es amor y alegría

ePub r1.0

Titivillus 25.12.15

Título original: *The Hug Therapy*
Kathleen Keating, 1983
Traducción: Edithe Zilli
Ilustraciones: Mimi Noland

Editor digital: Titivillus
ePub base r1.2

más libros en lectulandia.com

Abrazo con honor:

A Ann Maureen Keating, mi hija, y a todos los de
su escuela especial para incapacitados en el desarrollo:
St. Vincent, de Santa Bárbara, California.
Y a mi hijo, Matthew Roy Keating.

Abrazo con gratitud:

A Golda Clendenin, que me inspiró.
A mis amigos y colegas del Woodview-Calabasas Hospital,
que me dieron apoyo.
Al Instituto Esalen, por enseñarme.
A David Gorton, por creer en mí.

Quiero un mundo donde las personas
sean respetadas por la facilidad y la
calidez con que se funden...
y no por la fortaleza de sus
murallas...

CLINT WEYAND
«Mi milagro eres tú»

ABRAZO, m. Acción y efecto de abrazar, de estrechar entre los brazos y también de prender.

ABRAZAR, v. tr. Estrechar, ceñir con los brazos. / Rodear, ceñir. / fig. Admitir, aceptar. / Fig. Contener, comprender, incluir.

ABRAZOTERAPIA. Práctica de suministrar abrazos con el propósito de curar o restañar, o con el de preservar la salud. Tratamiento del malestar mediante el simple método físico del abrazo.

Sobre los abrazos y los abrazantes





Un abrazo hace que uno se
sienta bien todo el día

Teoría

El contacto físico no es sólo algo agradable. Es algo necesario. La investigación científica apoya la teoría de que la estimulación por el contacto es absolutamente necesaria para nuestro bienestar físico y emocional.

El contacto terapéutico, reconocido como instrumento esencial para la curación, forma parte del adiestramiento de las enfermeras, en la actualidad, en varios centros médicos de importancia. Se lo emplea para aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad; para acrecentar en los pacientes la voluntad de vivir; para ayudar a los bebés prematuros (que se han visto privados de contacto en sus incubadoras) a crecer y fortalecerse.

Con diversos experimentos se ha demostrado que el contacto físico:

Nos 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.

Apenas comenzamos a comprender el poder que tiene el contacto físico.

Si bien hay muchas formas de tocar, sugerimos que el abrazo es una muy especial, y que contribuye de un modo muy importante a la curación y la salud.

Base lógica

EL ABRAZO

Es agradable.

Ahuyenta la soledad.

Aquieta los miedos.

Abre la puerta de los sentimientos.

Fortalece la autoestima. («¡Caray! ¡Quiere abrazarme a mí!»).

Fomenta el altruismo. («Me cuesta creerlo, pero tengo ganas de abrazar a este grandísimo bandido»).

Demora el envejecimiento; los abrazantes se mantienen jóvenes por más tiempo.

Ayuda a dominar el apetito; comemos menos cuando nos alimentamos con abrazos... y cuando tenemos los brazos ocupados en estrechar a los demás.



ADEMÁS, EL ABRAZO

Alivia las tensiones.

Combate el insomnio.

Mantiene en buen estado los músculos de brazos y hombros.

Es un ejercicio de estiramiento para los de poca estatura.

Es un ejercicio de flexión para los altos.

Ofrece una saludable alternativa ante la promiscuidad.

Representa una alternativa saludable y sin riesgo ante el alcohol y otras adicciones. (¡Más valen abrazos que vino y pinchazos!).

Afirma el ser físico.

Es democrático; cualquiera es candidato a un abrazo.

Y TAMBIÉN

Es ecológicamente aceptable, pues no altera el ambiente. Ahorra energía al economizar calor.

Es portátil.

No requiere equipos especiales.

No necesita de un sitio especial; cualquiera, desde un umbral hasta una sala de conferencias para ejecutivos, desde el atrio de una iglesia hasta un estadio de fútbol, es buen lugar para un abrazo.

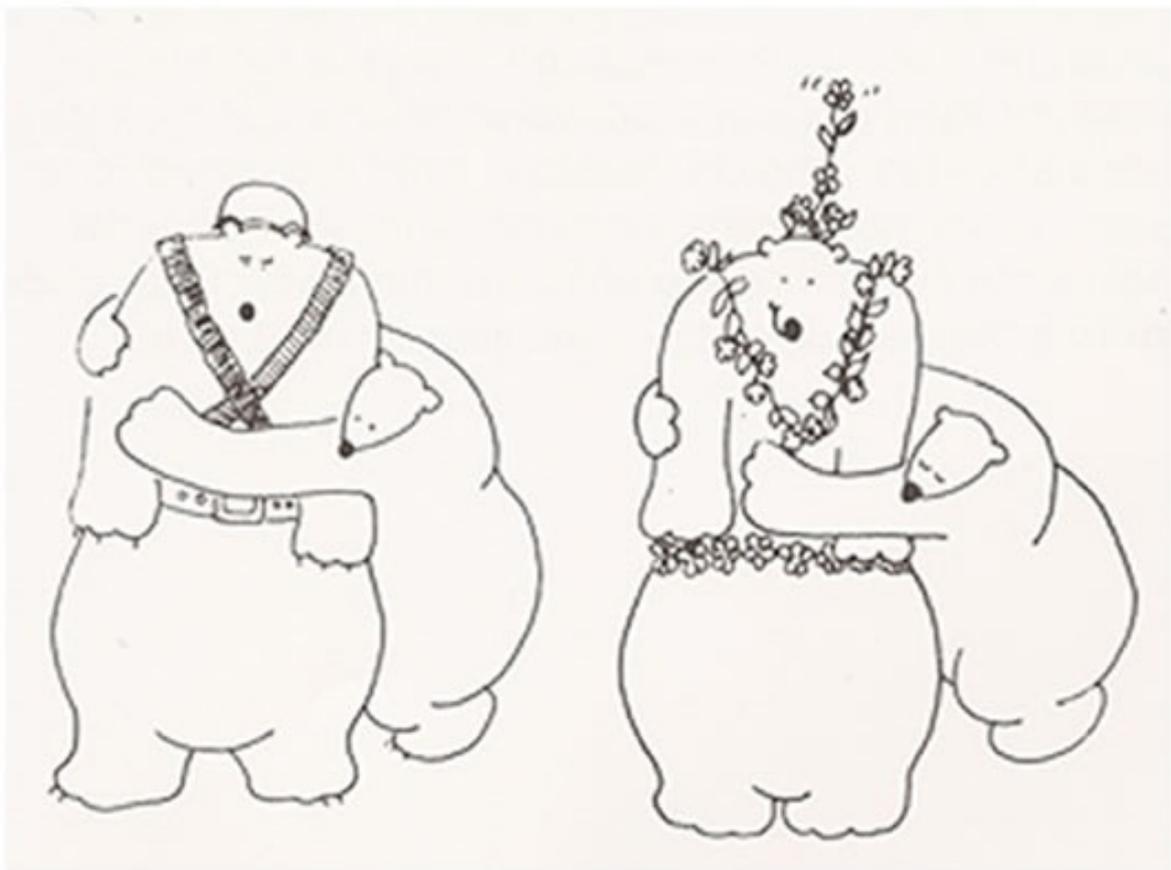
Hace más felices los días felices.

Hace soportables los días insoportables.

Imparte sentimientos de arraigo.

Llena los vacíos de la vida.

Continúa ejerciendo efectos benéficos aun después de la separación.



**Por otra parte, el abrazo
evita la guerra**

Requisitos

Los requisitos para ser abrazoterapeuta y para ser paciente son los mismos: simplemente existir.

El abrazo terapéutico es un proceso de curación mutua. En realidad, abrazante y abrazado desempeñan papeles intercambiables. Como abrazoterapeuta, uno está abierto al niño que lleva adentro, necesitado de amor, seguridad, apoyo, cariño y juegos, en tanto se ofrece a las mismas necesidades por parte del otro.

El abrazoterapeuta no juzga ni culpa. Pero sabe reconocer que muchos de nosotros, en nuestra poco amable sociedad, no hemos aprendido a pedir el apoyo emocional que necesitamos. Si desde la infancia han escaseado el amor o el apoyo (o los juegos) tal vez nos sintamos heridos. Si los vericuetos del crecimiento nos han dejado una autoestima deficiente, podemos sentirnos indignos de amor... indignos de un abrazo.

Los abrazoterapeutas no pueden resolver todos estos problemas, pero sí respetar los conflictos y ofrecer comprensión, risas, palabras suaves y abundantes abrazos.

La abrazoterapia no es sólo para los solitarios y los doloridos. También da mayor salud al saludable, más felicidad al feliz. Y el más seguro entre nosotros se sentirá aun más seguro.

El abrazo es para todos.

Cualquiera puede ser abrazoterapeuta. Pero si usted domina los Tipos de Abrazos y las Técnicas Avanzadas que presentamos en este libro, desarrollará mayor habilidad y confianza en su capacidad natural de compartir abrazos estupendos.

Ética y normas de conducta

Cuando uno es abrazoterapeuta verdaderamente profesional, toma sobre sí toda la responsabilidad de lo que hace o dice. Por lo tanto, los abrazos que comparte deben ser considerados, respetuosos y llenos de afecto.

He aquí algunas reglas sobreentendidas para los abrazoterapeutas:

I. Como la abrazoterapia es siempre asexual, el abrazo lo será también

Cuide bien de abrazar por compasión, no por pasión. Un abrazo cariñoso, consolador o juguetón se diferencia del abrazo de un amante, y por lo común todos reconocemos la diferencia.



Si usted comenzó ofreciendo o deseando un abrazo protector y éste presenta indicios de intimidad física mayor, bastará con que reenfoque sus sentimientos y sus ideas en la finalidad original del abrazo: ofrecer mutuo apoyo.

Si usted tiene en claro qué tipo de abrazo está dando, lo más probable es que el otro abrazante responda en el mismo tenor. Si no, tal vez convenga mantener una charla sobre la importancia de que los abrazos, en esa relación, sean sólo amistosos.



2. Asegúrese de contar con permiso antes de dar un abrazo

Con frecuencia, el permiso para abrazar está implícito en una relación. Probablemente, su novia o amigo íntimo reciban de buen grado un abrazo en casi cualquier momento. Sin embargo, siempre es necesario respetar la necesidad ajena de privacidad y espacio.

A veces uno recibe autorización tácita de alguien que desea un abrazo; entonces responde espontáneamente. O allana el camino al abrazo con un comentario sencillo, como: «Me gustaría darte un abrazo». Respete los mensajes verbales y no verbales del otro. Casi siempre podrá adivinar qué es lo necesario y lo aceptable.

Si interpretó mal y el otro se mostró incómodo con su abrazo, no se preocupe. Para algunos, ser abrazados es muy difícil.

En ocasiones hay que establecer una fornida confianza antes de que se sientan lo bastante seguros como para abrazar. Aunque los abrazoterapeutas creemos que el don del contacto físico tiene muchísima importancia, el don de la aceptación no le va en zaga.



Pregunte antes

3. Asegúrese también de pedir permiso cuando sea usted quien necesita un abrazo

El abrazoterapeuta no es sólo un dador de abrazos, sino también un receptor. A veces, el abrazante debe ser abrazado. El abrazo curativo es una práctica basada en el compartir y no en el mero dar o en el mero recibir.

Cuando sienta necesidad de un abrazo, diga: «Me gustaría un abrazo, si no te molesta». O: «En este momento me vendría muy bien un abrazo. ¿Es posible?». O: «¿Qué te parece un abrazo antes de que me vaya a trabajar (a la reunión/a la entrevista o lo que sea)?». Un «gracias» o «me gustó» post-abrazo será una importante valoración del apoyo recibido.

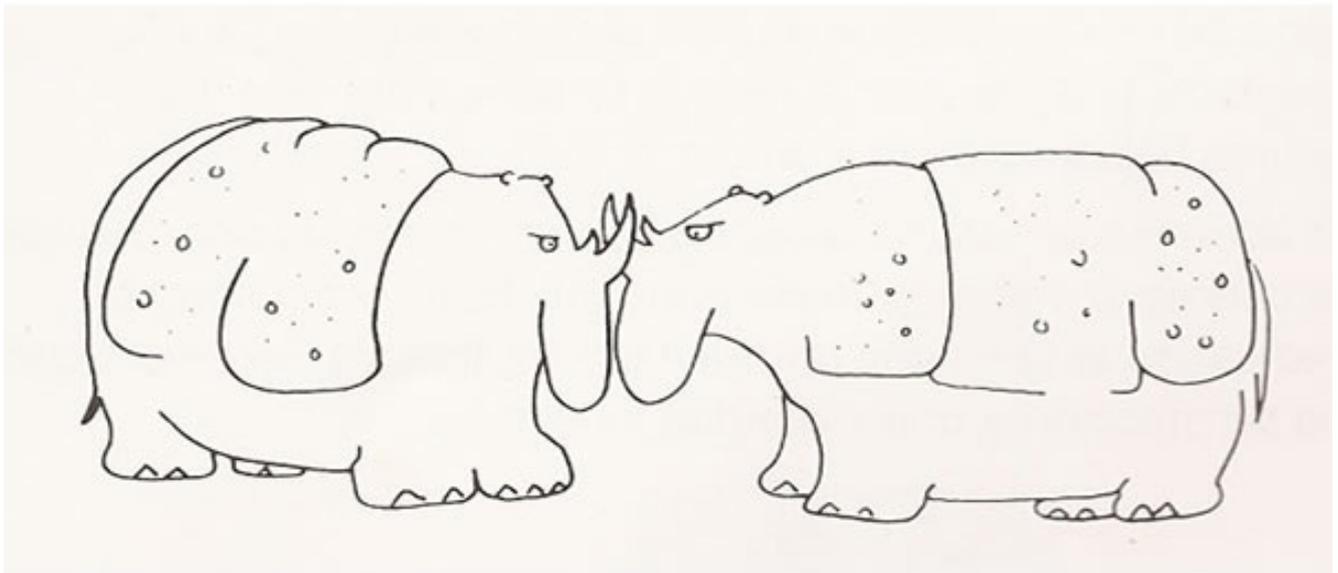


4. Asuma la responsabilidad de expresar lo que necesita y el modo en que desea recibirlo

En nuestras relaciones solemos cometer el error de culpar a los demás porque no recibimos lo que necesitamos de ellos. Algunos tienen una afinación natural y captan intuitivamente las necesidades y los consuelos de los otros. Pero la mayoría (especialmente cuando estamos ocupados en preocuparnos por nuestra propia inseguridad) necesita una comunicación directa y explícita.

Si queremos más o menos abrazos, abrazos de diez segundos o de dos desprejuiciados minutos, cualquier tipo de abrazo diferente del que estamos recibiendo, debemos decirlo. Además, es preciso estar dispuesto a ceder en parte. Y también a comprender que no siempre recibiremos exactamente lo que deseamos y cuando lo deseamos.





**Para algunos abrazar
es muy difícil**

Contraindicaciones

MITO Y MODELO

Aunque los abrazoterapeutas estamos convencidos de que el abrazo es para todos, existen algunos escépticos a los que les cuesta aceptar la abrazoterapia. Creen, erróneamente, que el único propósito del abrazo es cimentar una relación de intimidad física.

El abrazo físicamente íntimo también puede ser bello, pero corresponde a otro nivel de necesidades. Ese tipo de abrazo jamás podrá reemplazar a un buen abrazo terapéutico. Hasta las parejas necesitan montones de abrazos comunes, por añadidura.

Para evitar que los pequeños adopten ese punto de vista estrecho, abrácelos con frecuencia: de un modo afectuoso, tierno, juguetón o como apoyo. Que vean a los padres y a otros adultos abrazarse de ese modo. De lo contrario, al crecer acabarán convencidos de que los abrazos sólo son para los amantes y que, para ser abrazado (y abrazable) uno debe sentirse físicamente atraído por el otro.

Un abrazoterapeuta ha de esforzarse en lo posible por divulgar ese concepto más amplio del contacto físico y del abrazo, predicando la fe en que un día lleno de abrazos puede otorgar una satisfacción y una serenidad indecibles.

Aranceles

La abrazoterapia no es gratuita. Su costo es la fortaleza que se requiere para ser vulnerable. El precio de abrazar es el riesgo de que nuestro abrazo sea rechazado o mal interpretado.

A muy corta edad, somos abiertos por naturaleza. Queremos dar amor y contacto físico, tanto como ser amados y tocados. Si nos vemos privados de amor y contacto, nos tornamos mal dispuestos a pagar los aranceles de vulnerabilidad. El amor retenido puede convertirse en dolor.

Los abrazoterapeutas ayudan a aliviar ese dolor. Cuando nos arriesgamos a un abrazo afirmamos nuestra maravillosa capacidad de compartir. Cuando nos volcamos hacia afuera y tocamos a otros, estamos en libertad de descubrir la compasión, junto con la capacidad de alegría, que existe en todos nosotros. Según vamos transformándonos en abrazantes más espontáneos y descubrimos tales riquezas interiores, el precio comienza a parecerse relativamente bajo.



Gracias a Dios tenemos nuestro lado blando

Tipos de abrazo



El abrazo de oso

En el abrazo de oso tradicional (así llamado por ciertos miembros de la familia de los úrsidos, que son quienes mejor lo practican) uno de los abrazantes suele ser más alto y más ancho que el otro, pero eso no es imprescindible para aportar la cualidad emocional del abrazo osístico. El abrazante más alto puede permanecer erguido o curvarse levemente sobre el más bajo, envolviendo firmemente con los brazos los hombros del otro. El más bajo de los dos, bien estirado, apoya la cabeza en el hombro o en el pecho del abrazante más alto, mientras rodea con los brazos (¡también con firmeza!) cualquier zona entre el pecho y la cintura que logre alcanzar. Los cuerpos se tocan en un apretón fuerte y poderoso, que puede durar entre cinco y diez segundos o más.

Le sugerimos que emplee habilidad y autodominio para que el abrazo sea firme sin llegar a ser sofocante. Sea siempre considerado para con su pareja, cualquiera sea el estilo de abrazo que comparta.

Durante un abrazo de oso, la sensación es cálida, solidaria y segura.

Los abrazos de oso son para:

Quienes comparten un sentimiento o una causa común.

Padres e hijos. Ambos necesitan reconfortantes abrazos osísticos a montones.

Abuelos y nietos. No deje a los abuelos fuera de los úrsidos abrazos familiares.

Amigos (esto incluye a los matrimonios y a los amantes, de quienes cabe esperar que sean también amigos).

Cualquiera que desee decir, sin palabras: «¡Eres estupendo!». O: «Cuenta conmigo para lo que sea». O: «Comparto el dolor o la alegría que sientes».

¿Qué diría usted con un abrazo de oso?



El abrazo con forma de A

Ambos de pie, frente a frente, con los brazos alrededor de los hombros, el costado de la cabeza en mutuo contacto y el cuerpo inclinado hacia adelante, sin contacto alguno por debajo de los hombros. ¡Listo! He aquí un abrazo con forma de A. El período pasado en la formación en A suele ser breve, pues este tipo de abrazos se utiliza generalmente para decir «hola» o «adiós».

La sensación subyacente puede ser de cortés afecto o de objetiva calidez.

El abrazo con forma de A es muy apropiado para las relaciones recientes, los colegas o aquellas situaciones que requieren cierto grado de formalidad. Como está relativamente libre de amenazas, resulta cómodo para los abrazantes tímidos o no ejercitados.

Se trata de un abrazo clásico, que no debe ser desechado por su cualidad formal. Tiene una amplia gama de aplicaciones y, por lo tanto, ofrece beneficios a gran variedad de abrazantes.

El abrazo en forma de A es especialmente apto para:

La tía abuela a quien uno no ha visto desde que dejó el biberón.

El amigo de su amigo.

La madre de su nuera o yerno.

¿Para quién más?



El abrazo de mejilla

El abrazo de mejilla es un gesto muy tierno y suave, que tiene, con frecuencia, una cualidad espiritual. Se lo puede experimentar cómodamente sentado, de pie o hasta con un abrazante sentado y el otro de pie, pues no requiere contacto físico total.

Si ambos están sentados, pónganse cómodamente cara a cara. Cada uno oprimirá la mejilla contra la del otro. Una mano puede estar en la espalda de la pareja; la otra, sirviendo de apoyo a la nuca para contrarrestar la presión de la mejilla. Respire lenta y profundamente. En pocos segundos se sentirá muy distendido. El abrazo de mejilla suele agitar profundos sentimientos de bondad, sobre todo cuando los participantes son amigos íntimos.

El abrazo de mejilla es un modo delicado de:

Saludar a un amigo o pariente entrado en años que esté sentado.

Decir sin palabras: «Lo siento», con respecto a la desilusión de un amigo.

Compartir la alegría de un amigo en una ocasión feliz: bodas o graduaciones, por ejemplo. (Es un abrazo considerado para felicitar a los contrayentes, pues no alborota los velos de tul ni aplasta las flores del ojal).

¿En qué ocasiones ofrecería usted un abrazo de mejilla?



Con frecuencia tiene un carácter espiritual

El abrazo sándwich

El abrazo sándwich es una variedad menos conocida. Empero, una vez que usted experimente su calidez y seguridad querrá compartirlo con frecuencia.

Se trata de un abrazo para tres. Dos están frente a frente; el tercero, en el medio, cara a cara con uno de los otros. Cada miembro exterior rodea la cintura del otro y aprieta. El del centro rodea con los brazos la cintura del abrazante que está frente a sí. Como alternativa, los dos exteriores pueden abrazarse por los hombros y los tres reunir las cabezas. Los cuerpos se tocan cómodamente.

El abrazo sándwich proporciona al miembro del medio una especial sensación de seguridad, muy beneficiosa si está viviendo un período difícil y necesita apoyo adicional.

El abrazo sándwich se presta para:

Tres buenos amigos.

Una pareja que desee consolar a alguien.

Padre, madre e hijo. El hijo puede ser pequeño, adulto o de cualquier edad intermedia.

Arme su propio sándwich.



El abrazo impetuoso

El abrazo impetuoso tiene el récord de brevedad. Un abrazante corre y echa los brazos al cuerpo del otro, le da un rápido apretón antes de soltarlo y sale a toda velocidad. El así abrazado debe estar alerta para responder al apretón, a fin de recibir el máximo beneficio de este abrazo.

En una de sus variedades, coreográficamente más difícil, ambos corren el uno hacia el otro y se estrechan rápida y mutuamente. Nota de advertencia: evite la colisión. El choque a pleno de dos cuerpos lanzados el uno contra el otro, o el brusco encuentro de dos cabezas, puede anular algunas de las buenas sensaciones.

Éstas varían según la situación, pero con frecuencia el abrazo impetuoso viene acompañado por un distraído afecto, pues uno de los abrazantes (o ambos) tiene prisa. Si el abrazado no espera el gesto, también puede haber una sensación de sorpresa.

El abrazo impetuoso es un modo práctico de cumplir con un montón de abrazos rápidos cuando se dispone de poco tiempo. Para un manejo más efectivo de la tensión, incluya también una dosis liberal de abrazos más suaves y duraderos.

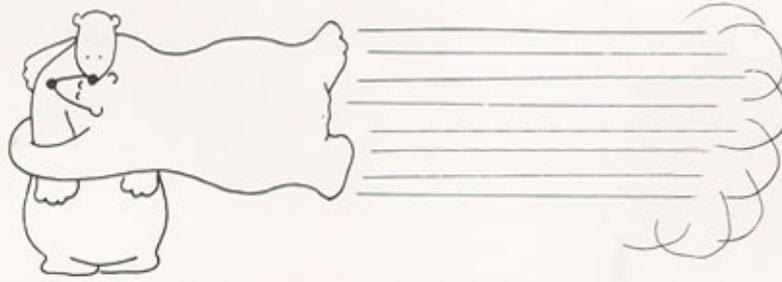
Utilice el abrazo impetuoso:

En el taller o en la cocina.

Para desear suerte a alguien antes de la función.

Como traducción silenciosa de la frase: «¡Te adoro, pero estoy espantosamente apurado!».

¿Qué función puede tener el abrazo impetuoso en su vida?



También puede haber una sensación de sorpresa

El abrazo grupal

El abrazo grupal es muy popular entre los buenos amigos que comparten una actividad o proyecto. Como abrazoterapeutas, nos gustaría que el abrazo grupal fuera más conocido y aplicado con más frecuencia, simplemente por lo agradable que resulta.

El grupo se forma en círculo, con los miembros tan próximos como sea posible, brazos rodeando hombros o cinturas; luego aplican una fuerza estrechante. En una de sus variedades, los participantes del abrazo grupal, dispuestos como queda indicado, avanzan hacia el centro, cerrando el círculo; se amontonan durante varios segundos y luego retroceden, separándose con un grito de alegría, un suspiro o un rápido apretón de despedida.

Además de una agradable sensación de apoyo, seguridad y afecto, los abrazos grupales suelen proporcionar una idea de unidad y arraigo universal.

Los abrazos grupales son buenos para:

Los grupos de reflexión.

Los compañeros de clase o de equipo.

Las comisiones muy trabajadoras.

Cualquier tribu que se les ocurra.

¿Cuánto disfrutaría su grupo de un abrazo como éste?



El abrazo grupal suele proporcionar una sensación de arraigo universal

El abrazo de costado

El abrazo de costado o lateral es magnífico para dar y recibir mientras dos caminan juntos. Cuando pasee junto a otra persona, tomados por la cintura o por el hombro, suministre de vez en cuando un generoso apretón.

También es un abrazo alegre y juguetón para esos momentos que se pasan formando fila con un amigo. ¡Así, esperar «haciendo cola» es un placer!

El abrazo de costado proporciona momentos jubilosos:

Cuando caminamos hacia la parada del autobús.

En una caminata campestre o en una excavación arqueológica.

Mientras esperamos para ver un film, el sábado por la noche, o para inscribirnos en los cursos del próximo semestre.

¿Cuándo utilizaría usted un abrazo de costado?



El abrazo por la 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.

El sujeta-cinturas por la espalda es el abrazo perfecto para dedicar a quien está pelando patatas, fregando cacerolas o dedicado a cualquier tarea rutinaria que se realice de pie. Abrazo algo anticuado, se lo practicaba con más asiduidad antes de que se inventara el lavaplatos automático. Pero casi siempre se lo recibe aún como gesto breve y juguetón. La sensación de fondo es de felicidad y apoyo^[1].

Los abrazos por la espalda son para:

Jefes de familia, amas de casa y otros residentes domésticos.

Compañeros de trabajo en una línea de montaje.

Amigos cuyas ocupaciones requieren permanecer casi siempre de frente al mismo punto cardinal (vendimiadores o clasificadores de correspondencia, por ejemplo).

¿Sabe usted de alguien que guste de un sujeta-cinturas?



El abrazo de corazón

Muchos consideran que el abrazo de corazón es la forma más elevada del abrazo. También los abrazoterapeutas oficiales piensan que tiene, en verdad, un gran poder.

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 o espalda. 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, se concentran en la ternura que fluye de un corazón al otro.

Este tipo de abrazo no tiene límite de tiempo; puede durar varios segundos, anulando todas las distracciones cercanas. El abrazo de corazón es pleno y largo, afectuoso y tierno, abierto y genuino, fuerte y solidario.

El abrazo de corazón se basa en ese sitio, en el centro de nuestro ser, donde podemos hallar (si estamos abiertos a él) un amor puro e incondicional.

El abrazo de corazón viene bien:

Cuando los abrazantes son muy viejos amigos, con muchos antecedentes de convergencias en el camino.

Cuando son amigos muy recientes, unidos por una experiencia compartida y una fuerte emoción común.

¿Cuándo podría usted compartir un abrazo de corazón?

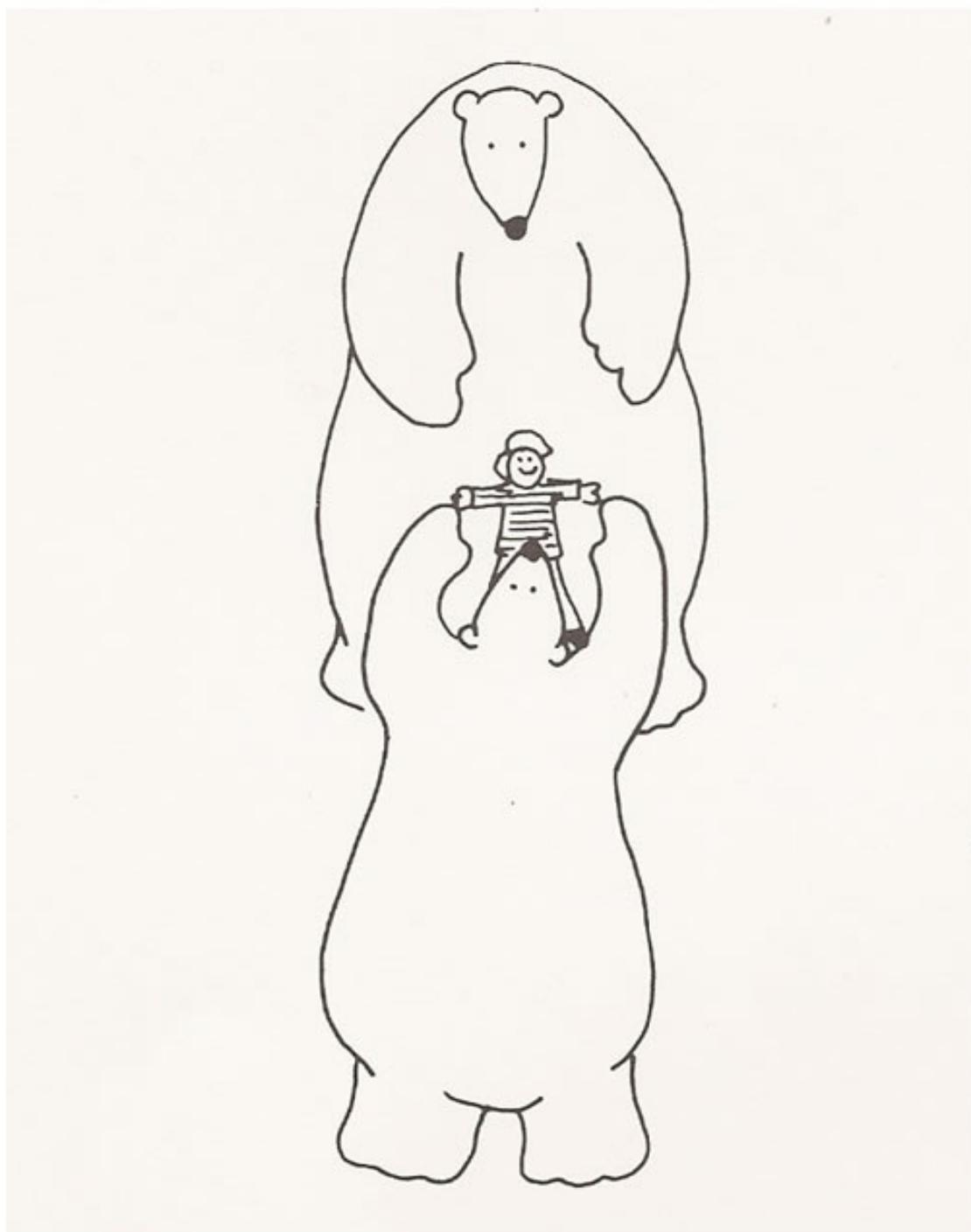


El abrazo a la medida

El abrazo más efectivo para usted es el que le siente bien, considerando el ambiente, la situación, la compañía y lo que usted necesite, personalmente, del abrazo: afecto, fuerza y apoyo, reafirmación de un lazo amistoso, distensión o cualquier sensación agradable presente en un abrazo.

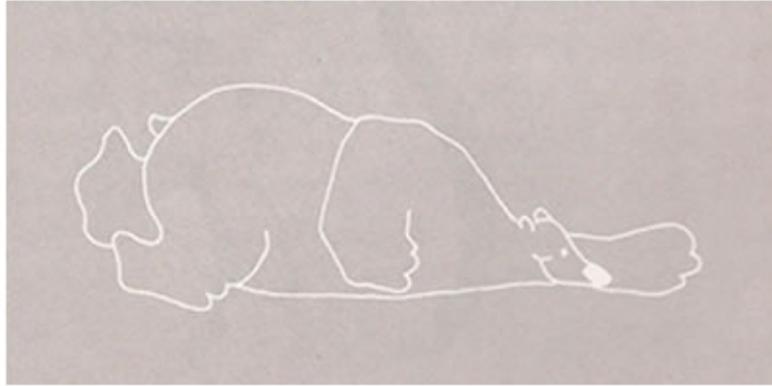
A veces se requiere un abrazo a la medida, como en el caso de un abrazante extra largo y un abrazado muy bajo (o viceversa). O cuando el abrazo, a fin de complacer a ambas partes por igual, debe incluir a un animalito celoso o un juguete favorito.

Sea creativo. Los verdaderos abrazoterapeutas no dejan que las circunstancias se les interpongan en la labor.



Un abrazo a la medida puede
incluir un juguete favorito

Abrazos: dónde, cuándo, por qué

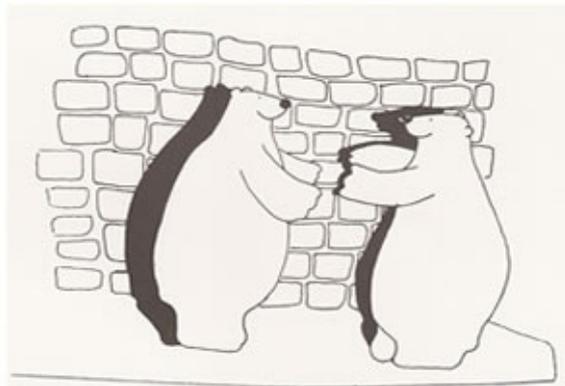


Ambientes

Un sitio lleno de belleza realza la experiencia del abrazo. Cualquier ambiente que usted considere bello (un apacible sendero en un día claro y cálido, un retazo de verde parque abriendo la ciudad al cielo) puede tornar aun más especial el abrazo que usted comparta con un amigo.

Sin embargo, si el lugar parece desaliñado o lúgubre, se puede transformar por completo, sólo gracias al abrazo compartido.

Cualquier lugar es bueno para un abrazo cuando el corazón está abierto.



Un abrazo transforma un ambiente lúgubre...

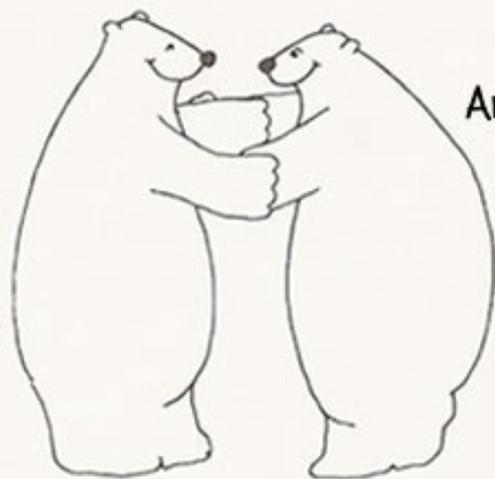


...en un lugar encantador

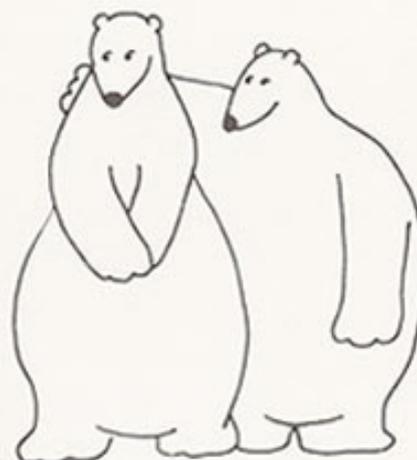
La hora

Algunos abrazantes son matutinos; se levantan y lmanos a la obra! Otros son vespertinos, de los que abrazan porque gracias-a-Dios-terminó-el-día. Algunos gustan abrazar al mediodía, a la hora del almuerzo, o a la del té. Aunque los abrazos rutinarios son bonitos, suele suceder que los más apreciados sean los espontáneos, los que se producen en momentos inesperados.

Las sensaciones que da un abrazo (afecto, simpatía, interés, simple regocijo) se producen a cualquier hora. Lo mismo ocurre con las situaciones abracíferas, como el inesperado encuentro con un excompañero de estudios en el aeropuerto. Los verdaderos abrazoterapeutas reciben de buen grado la idea de un abrazo a cualquier hora del día. Y los abrazos esparcidos a lo largo de la jornada ayudarán a mantener la sensación de bienestar, arraigo y autoestima.



Amistad



Consuelo



Júbilo

**Sentimientos que
provocan un abrazo...**



...pueden presentarse a
cualquier hora...

Efectos sonoros

El abrazo puede venir acompañado por un momento de silencio. O puede incluir expresiones de placer, como éstas:

(Suspiro).

¡Yújuuuu!

Qué agradable...

Gracias. Esto me hacía falta.

Técnicas avanzadas



Visualización

La visualización es una técnica poderosa para aprender y cambiar. Un medio de aprendizaje es imprimir repetidamente en nuestra mente, no sólo lo que vemos en el mundo, a nuestro alrededor, sino también las escenas que vemos en nuestra imaginación. Las escenas imaginarias, que pueden afectarnos con tanta potencia como la realidad, a veces llegan a provocar respuestas físicas.

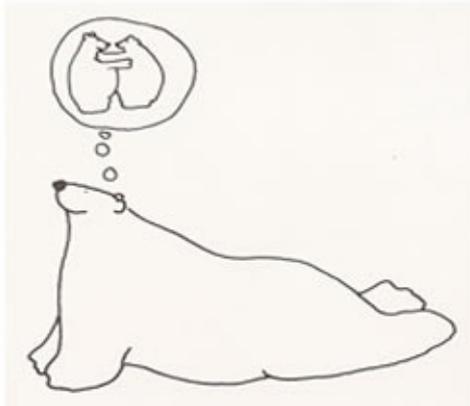
Imagínese cortando en rodajas un jugoso limón y exprimiendo el zumo ácido en su boca. Con sólo pensarlo se le hará agua la boca; quizá detecte un sabor agrio. Tiene la sensación de estar chupando un limón, aunque no haya limón alguno a la vista.

Ahora trate de visualizarse abrazando a alguien. Deje que ese abrazo imaginario se registre en su mente como experiencia nutritiva. Una imagen mental como ésta puede enseñarle a verse a sí mismo dando y recibiendo con facilidad abrazos cálidos y afectuosos.

En la fantasía guiada, uno planea o guía la dirección que desea dar a su imaginación. Digamos, entonces, que le gustaría estar saludando tranquilamente a un amigo, con un abrazo de corazón. Siéntese en un sitio cómodo y silencioso; cierre los ojos. Respire lenta y profundamente cuatro o cinco veces y deje que su cuerpo se relaje por completo. Imagínese caminando y viendo, de pronto, a un buen amigo. Imagine que los dos se saludan rodeándose con los brazos y compartiendo un abrazo de corazón.

Mantenga la imagen en su mente; en tanto, experimentará buenos sentimientos de afecto y calidez. Es importante unir la imagen mental con esos sentimientos.

También puede utilizar la fantasía guiada cuando sienta necesidad de apoyo tras una jornada llena de tensiones. Visualice a un amigo favorito que sea, también, buen abrazante; imagine que él le da un abrazo muy cariñoso y solidario. Imagine que ese amigo lo estrecha contra sí, ofreciéndole un amor reconfortante. Mantenga la imagen y las sensaciones en su mente por tanto tiempo como necesite el consuelo.



Un abrazo imaginario es una experiencia nutricia

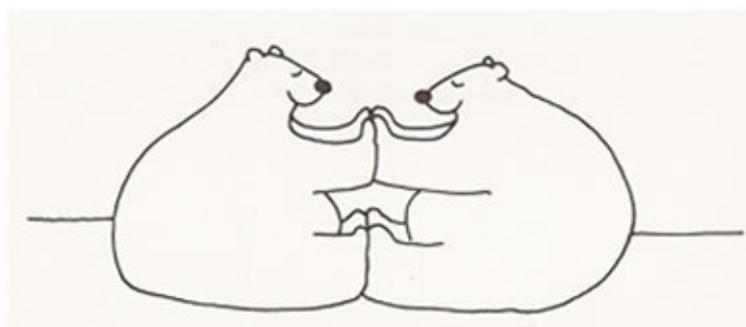
El abrazo zen

Para el abrazo Zen se puede emplear cualquier tipo de abrazo. Nuestros favoritos son el abrazo de mejilla y el de corazón. Un contacto muy directo (pies con pies y manos con manos, por ejemplo) también se presta perfectamente.

Puede mantener los ojos abiertos o cerrados. Concéntrese en la respiración; deje que se torne profunda y pareja. Comenzará a sentir que se distiende. Está concentrado en el momento presente. Deje que los pensamientos desaparezcan. Sólo quedará entonces la experiencia de sus sentidos.

Tiene conciencia de la calidez que está compartiendo, del aliento que entra y sale, de estar en contacto con el otro, del aire contra la piel. Relájese. Quede suspendido en el tiempo. Cuanto más tiempo pueda relajarse en el momento presente, más profunda será su experiencia del abrazo o del contacto.

PAZ.



Está concentrado en el momento presente

El pequeño agregado

El abrazo es sólo un tipo de contacto terapéutico. También existen otros, tal como lo ha confirmado la investigación contactológica.

Tal vez usted quiera combinar el abrazo con otro tipo nutritivo de contacto platónico, tal como una suave caricia o algunas palmaditas.



También existen otros tipos de contactos terapéuticos

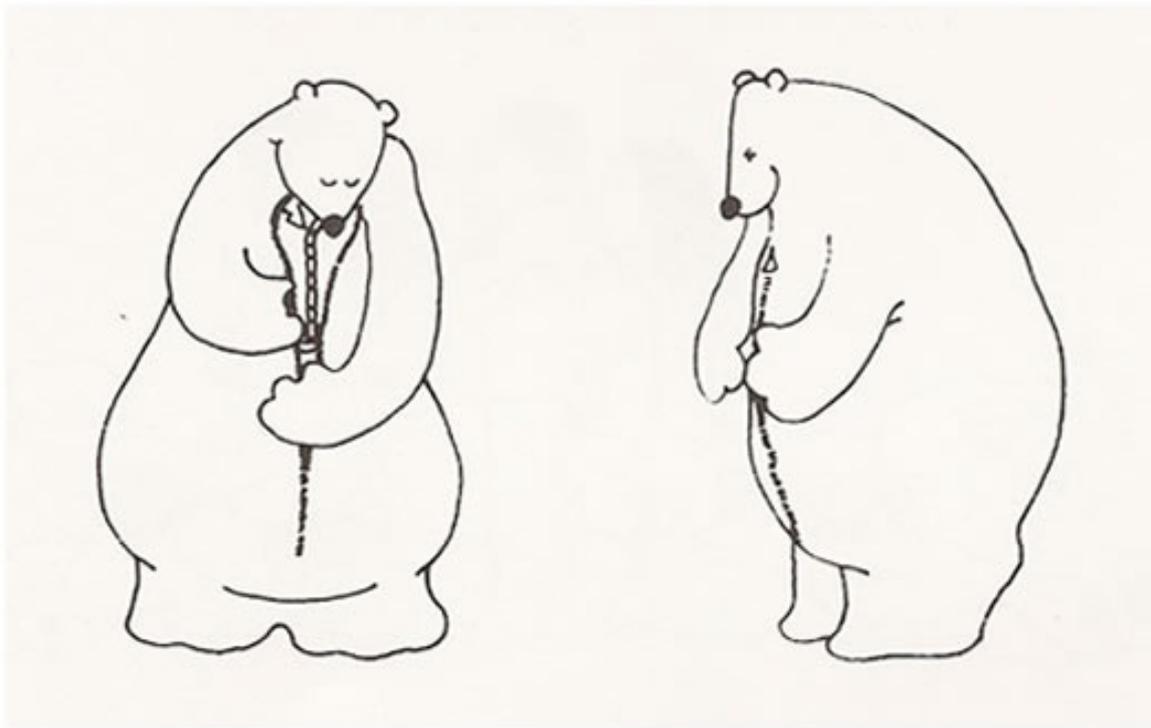
Instituto de abrazoterapia

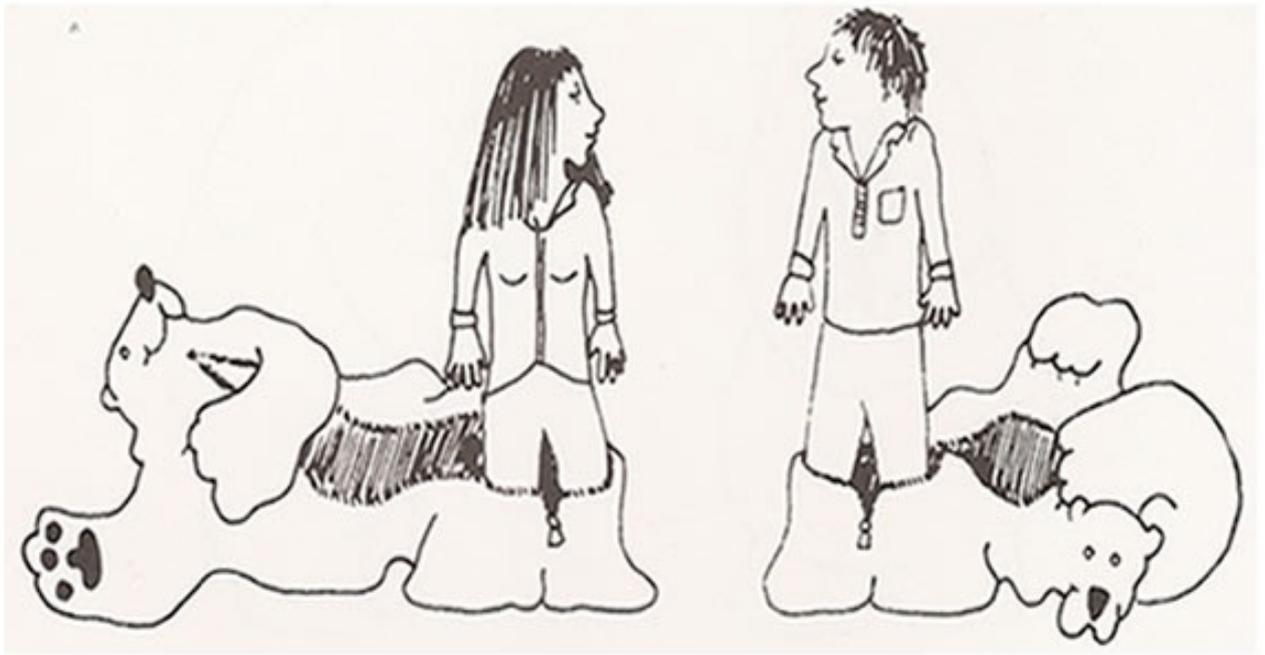
Creemos que debería actuarse más a fondo para romper con las barreras culturales y emocionales que nos impiden experimentar el saludable alimento del contacto físico y el abrazo. La organización del Instituto de Abrazoterapia es nuestra fantástica, pero seria, contribución a ese esfuerzo.

Es fácil asociarse al Instituto de Abrazoterapia. Basta creer en el poder del abrazo! Divulgue el carácter saludable de los abrazos. Predique la filosofía abracista dondequiera vaya.

Los abrazos no deberían quedar para ciertas ocasiones, como las reuniones familiares, los cumpleaños o el festejo de un gol con el equipo. Es nuestra esperanza que el abrazo se convierta en algo común, sin detractar por eso lo especial de cada abrazo.

Abrace con frecuencia. Abrace bien.









KATHLEEN KEATING. Graduada en Psicología Clínica, ha sido asesora de salud mental y también es enfermera registrada. Ha organizado seminarios y talleres sobre salud y bienestar, atención del estrés, técnicas de comunicación y dinámica de grupo. Fue directora del Servicio de Educación y Relaciones Comunitarias del Hospital Woodview-Calabazas de California y ha participado en numerosos seminarios sobre distintas técnicas terapéuticas.

Sus libros son juguetonas parodias que contienen un mensaje primordial: la importancia de la compasión y el contacto físico terapéutico.

El lema de su vida es: «Sentir, conocer y enseñar las muchas dimensiones del amor: el coraje para luchar; la vulnerabilidad para dar y recibir; la sensibilidad a la compasión y al poder del enojo; la apertura al deleite del juego y el intensísimo placer de un cálido abrazo».

Notas

[1] El abrazo por la espalda expresará más apoyo si, a continuación, se toma una toalla y se la aplica a las cacerolas ya fregadas. <<