



El Club del abrazo por día

“Su izquierda esté debajo de mi cabeza, y su derecha me abrace”
Cantares 2:6

Un abrazo puede aliviar tensión, mejorar el flujo sanguíneo, reducir el estrés, incrementar la estima propia y generar buena voluntad. Los abrazos curan más allá de cualquier cosa que le aqueje. La inmunizan contra las enfermedades de la mente. Un abrazo es un tranquilizante sin efecto secundarios. ¿Qué más? ¡ Un abrazo no requiere de baterías, no está sujeto a impuestos, no contamina el ambiente, es sumamente personal, admite devolución completa y está disponible sin costo alguno! (P.D.: Se recomienda para las edades de uno a cien... y más también).

Si regala un abrazo, es muy factible que reciba uno a cambio. Pero le guste o no, ¡ a veces es necesario que usted se dé un abrazo! Leí acerca de una dama que estaba preparando una velada romántica para el día que su esposo volvió de un viaje de caza. Mientras él desempacaba su maleta en el dormitorio, ella escuchó que decía: “¡ Querida mía, cuánto te extrañé!” Cuando ella se volvió para darle un abrazo... ¡ vio que le daba un beso al control remoto!

Recientemente vi un dibujo animado en el que una esposa decía que había ocasiones en las que no podía dejar de abrazar a su esposo... porque sabía que si lo soltaba, ¡ se iría directo al control remoto! Afortunadamente los abrazos a uno mismo no son difíciles de llevar a la práctica. Sólo rodéese con esos hermosos brazos, dése una palmadita en la espalda y apriete con fuerza. ¡ Créame, da resultados maravillosos!

Los abrazos van de la mano con las impresiones en el corazón. Cualquier cosa compasiva, bondadosa, reconfortante o afectiva que haga usted es una impresión en el corazón. Aun cuando no sea el Día de los Enamorados (San Valentín), un resonante beso en la mejilla pudiera hacer bien a un ser querido. Un abrazo rodeando el hombro de alguno. Un firme apretón de manos. Para sostener. Un cuerpo entero para apretar. Una lágrima enjugada con las yemas de sus dedos. Unas cosquillas juguetonas.

¿De cuántas formas puede proporcionar el toque del amor de Dios a otra persona? Dios nos creó de tal manera que nos hace falta el toque de otros. ¡ Los científicos afirman que las personas normales pueden percibir en las yemas de sus dedos o en sus mejillas algo tan pequeño como el ala de una abeja que cae desde una altura menor a un centímetro y medio! Si eso es cierto, somos sensibles a los gestos más delicados.

Cada caricia se registra en nuestro cerebro, conectándonos a una experiencia positiva en el mundo. Pero imagínese que sólo siente toques rudos o ásperos: golpes, codazos, cachetadas, pellizcos o

raspones. Ese tipo de toque hace que usted se sienta irritable, insegura e incluso enojada. ¿Y qué de las personas que rara vez reciben toque alguno? Acaban por sentirse invisibles y anuladas. Una mujer dijo: "He salido a buscarme a mí misma. Si vuelvo antes de regresar, ¡háganme quedar aquí!" Eso sí que es soledad. Ella necesita un gran abrazo.

El mejor ejercicio para una buena relación es inclinarse hacia otra persona, extender los brazos y acercarse a esa persona a usted. Dios tiene "brazos eternos". Cuando dijo: "No es bueno que el hombre esté solo", pienso que se refería a los abrazos. ¡ Todos los niños debieran aprender que la vida está llena de abrazos! Es fácil envolver a un niño en un abrazo porque son pequeños y tiernos. Pero cúidese de apretar con suavidad.

No hay nadie que no tenga necesidad de un abrazo, hasta los adolescentes lo necesitan con regularidad, ¡ aunque tal vez haga falta recordarles que le den un abrazo a ellos también! Usted pudiera decir: "Me parece que me hace falta un abrazo... también una mucama, una cocinera, un chofer... ¡ y muchos abrazos más!"

Algunos dicen que la mejor forma de olvidarse de los problemas es ponerse zapatos apretados, pero yo digo que mejor es buscar a alguien para abrazar. Un día sin abrazos es una carga demasiado pesada para que lleve cualquiera. ¡ A veces una persona cascarrabias está más necesitada de un abrazo que cualquier otra!

Pudiera ser el rayo de sol que finalmente logre dejar el invierno de su rostro. Si recibe un abrazo, disfrútelo. Y cuando vaya a otra parte a pasar el día, ¡ siempre lleve un abrazo consigo!

Barbara Johnson

ORACIÓN

Padre Celestial, gracias por los abrazos que me das a través del amor de la familia y los amigos. Cuando me siento sola, hazme recordar que el único equipo que me hace falta son mis propios dos brazos para abrazar a alguien que esté aun más solo que yo.
Amén.