



¿Por qué funcionan tan bien los abrazos?

Pensemos en una mujer, una madre específicamente, en el momento
en que coge a su niño
y lo acerca tiernamente hacia su pecho, protegiéndolo.

El ser humano, digámoslo, se pasa la vida, intentando recrear dicho estado de
protección. Lo logra de modos muy diversos,
el más simple: abrazando.

Muchos creen
que el abrazo

facilita las conexiones emocionales, las conductas de unión, y la confianza entre las
personas. Pero, ¿cómo funciona ello? ¿Por qué tiene tanto poder un simple abrazo?

Desde el punto de vista neurocientífico, el alto poder terapéutico del abrazo,
se reduciría a que durante dichos momentos
una parte de nuestro cerebro, la neurohipófisis, segrega un neuropéptido muy
simple, de apenas
9 aminoácidos, llamado: OXITOCINA.
El abrazo induce una liberación de oxitocina.

La oxitocina es mayormente conocida, por sus funciones en relación a la eyección de la
leche materna, durante la lactancia,
y a las contracciones uterinas, durante el parto.

Sin embargo, actualmente, se sabe que los efectos de la oxitocina van más allá de lo que
se pensaba tradicionalmente. Por ejemplo, se sabe que la oxitocina puede inhibir la
amígdala (una parte del sistema límbico, involucrado en las respuestas de miedo), es
decir, la oxitocina puede generar un estado de relajación, de calma, de sosiego, de
inquebrantable vínculo con otro ser. Esta es la base de la relación madre-niño, o
simplemente la de dos personas que
se abrazan.



Marzo 2009

Desde hace mucho,
se sabe que los hombres no responden al estrés del mismo modo que las mujeres. Esto
posiblemente se deba, entre otras razones, a la presencia de oxitocina. Algunos
investigadores
afirman
que cuando una mujer
se encuentra bajo situaciones de estrés, se promueve en ella NO un estado de
AFRONTAMIENTO DIRECTO a la situación adversa
sino
un estado que tiende al agrupamiento
con otras mujeres.
Esto podría estar mediado en gran medida por la oxitocina.

Alejandra Pizarnik,
dice en uno de sus poemas:

“El amor, si es algo, es dos que se miran.”

Podemos decir, sin temor a equivocarnos, que detrás de ese algo que es el amor, ese
algo que son dos que se miran
(o se abrazan)
muy posiblemente se encuentre la oxitocina.

“La felicidad es la ausencia del miedo.” (Eduard Punset)