

ABRÁZAME MUY FUERTE

Por Jennifer Caicedo

📷 @jennipaocaido

📷 @jennipaoc



Lé en un blog de psicología que los abrazos contribuyen a nuestra salud física y mental ya que fomentan el sentido del tacto, refuerza vínculos afectivos, rompen barreras de soledad, liberan tensiones; cuando abrazamos o nos abrazan, se segregan sustancias bioquímicas en nuestro cuerpo que nos llevan a tener sensaciones de bienestar, relajación, tranquilidad, elevación del estado de ánimo y atenuación del dolor. Abrazar en situaciones adversas hace que se reduzcan los niveles de cortisol conocido también como la "hormona del estrés", entre muchos otros beneficios.

Lo más encantador de los abrazos es que son gratuitos y sus efectos no solo duran mientras abrazamos, sino que estos se prolongan en el tiempo.

Nuestro Dios, es un Padre que abraza, dice en Salmos 91:4, que Él nos cubre con sus plumas para que ahí encontremos protección y refugio.

Las escrituras no son ajenas a los abrazos, en Lucas 15:1:21, se lee la parábola del hijo pródigo. El padre sale a abrazar a su hijo apenas lo ve; no le hace reproches, no lo castiga, no lo cuestiona, no lo reprende como lo haría cualquier padre, simplemente va a su encuentro. No es muy difícil imaginar lo reconfortante y sanador que pudo haber sido para el hijo tal recibimiento de su papá.

En Génesis 33, encontramos la historia de reconciliación de Esaú y Jacob. Esaú fue engañado por su hermano a fin de conseguir la bendición de su padre Isaac. Con los años Jacob quiso regresar a casa, pero por obvias razones tenía miedo de Esaú; la culpa y el remordimiento lo hicieron enviarle regalos a su hermano, una vez llegó a su presencia, Jacob se inclinó 7 veces delante de él. Esaú salió corriendo a su encuentro, se relata en el versículo 4 que Esaú abrazó a Jacob, puso los brazos alrededor de su cuello y lo besó.

De estas historias podemos decir que un abrazo puede significar arrepentimiento y perdón aún sin mediar palabras.



Hay personas que nunca van a pedir perdón y este abrazo puede resultar bastante confrontador, sin embargo, del padre que abraza al hijo pródigo y del hermano mayor que abraza al hermano menor después de un engaño, nos invita a otorgarle a los demás no de lo que merecen, sino misericordia.

¿Cuándo fue la última vez abrazaste o te abrazaron? Resulta muy fácil abrazar a los que amamos, a aquellas personas con las que tenemos buenas relaciones. Oro a Dios para que te dé la oportunidad de abrazar a quien te lastimó, para que liberes a esa persona de toda culpa y para que tú consigas la paz que traen los abrazos.

Escribiendo estas letras, recuerdo la historia de Omayra, una mujer que creció con resentimiento en contra de su padre, quien abandonó el hogar desde que ella era niña, aunque se mantenían en contacto su relación era conflictiva; Omayra era una joven muy sensible y el carácter fuerte del papá no era de mucha ayuda, así que un día Omayra después de una acalorada discusión, decidió dejar de hablarle al papá, pero un 31 de diciembre ella se levantó, se arregló, fue a casa de su papá y lo abrazó, no hubo palabras de perdón, solo lágrimas en los dos, desde ese día, Omayra y su papá tienen una relación no solo madura, sino sana.

En este mes especial, date la oportunidad de restaurar las relaciones con un abrazo y comienza el 2023 con vínculos de amor, amistad, reconciliación y perdón.