

Laura Rincón Gallardo



# El abrazo como forma de vida



# EL ABRAZO COMO FORMA DE VIDA

Laura Rincón Gallardo



El abrazo como forma de vida.  
Laura Rincón Gallardo.

Fotografía de la autora en solapa:  
Germán Herrera M.N.

Diseño de interiores:  
© Sergio. A. Santiago Madariaga  
<http://samsaraeditorial.blogspot.com>  
[maquinahamlet@gmail.com](mailto:maquinahamlet@gmail.com)

D.R. © Laura Rincón Gallardo  
Instituto Prekop  
Mixcoac No. 31,  
Col. Merced Gómez  
Álvaro Obregón  
C.P. 01810, México, D.F.  
Teléfono y fax: 56353323 y 56354264  
[www.institutoprekop.com](http://www.institutoprekop.com)  
[contencion@institutoprekop.com](mailto:contencion@institutoprekop.com)

Reservados todos los derechos y prohibida la reproducción  
total y parcial sin autorización de la editorial.

Primera edición electrónica: 2013  
ISBN edición electrónica: 978-607-9266-06-6  
Elaboración libro electrónico: Letra de nube

## ÍNDICE

Prólogo .....	7
Introducción .....	14
El abrazo al bebé .....	16
El abrazo de padres a los hijos adultos .....	20
El abrazo a los niños .....	24
El abrazo de consuelo ante la pérdida de un ser querido ....	27
El abrazo de los abuelos.....	31
El abrazo al primogénito cuando llega un nuevo hermanito ...	38
El abrazo al bebé durante la vida in útero .....	41
El abrazo en la pareja.....	45
El abrazo al adolescente.....	50
El abrazo a los padres del niño adoptado .....	55
El abrazo para moribundos.....	58

## PRÓLOGO

Le doy la bienvenida a este libro desde otra orilla: desde la orilla de Europa Occidental. Pero con la distancia entre ambas costas no me refiero a los océanos que nos separan, sino a algo esencial que sigue haciendo que seamos diferentes, a pesar de la globalización. En Latinoamérica, así como en África y en Indonesia, sobrevive una costumbre que hemos perdido ya en Europa Occidental y en Norteamérica: las mujeres cargan a los niños pequeños en un rebozo pegado a su cuerpo. Para redescubrir este tesoro no es necesario desplazarse a la selva, ni tampoco a las lujosas residencias equipadas con cercas electrificadas y alarmas. Basta simplemente con observar la vida en las calles de la ciudad de México, así como en los pueblos de la provincia de este país. y compararla con el próspero mundo tecnologizado de otros países.

Las mujeres mexicanas en los mercados acostumbran llevar a sus hijos en brazos, aún mientras compran y venden su mercancía, incluso sin un rebozo, simplemente así, envueltos en una manta. La mujer que carga al bebé puede tratarse de la madre, la abuela

o la madrina. Recuerdo el dicho africano que reza: “Para educar a un niño, se necesita al pueblo entero”. Les he preguntado a las mujeres hasta qué edad cargan a sus hijos. “Pues, como dos o tres años”, me responden. “¿Y de qué depende ese como?” Añaden: “De la madurez del niño”. En tanto el pequeño no pueda comportarse aún de manera prudente como los mayores se le seguirá llevando en brazos. Por ejemplo, si quiere soltarse de la mano de su madre cuando el semáforo está en rojo o si se inquieta durante la espera en la fila del cajero. Es decir, el niño es protegido por su madre de su propio impulso inmaduro agresivo. Así el niño puede observar a las personas que le sirven de modelo durante un tiempo prolongado y desde su misma altura.

Y sin lugar a dudas lo más valioso de este movimiento es que cuando el niño es abrazado por su madre o la persona encargada de cuidarlo, experimenta de manera constante el amor incondicional, puesto que no se le castiga con el aislamiento cuando agrede a la persona que lo carga. Se le amonesta, pero se le sigue manteniendo estrechado contra el corazón. Los brazos son el puerto más seguro, son un abrazo continuo que le da seguridad. La “secure base”, como lo han definido los investigadores el vínculo materno. Gracias a la atención individual recibida, el niño es capaz de sentar los primeros cimientos de su individualidad. Sólo cuando ha tenido una vinculación segura, mientras es abrazado por su madre y otras personas que lo rodean, el niño puede separarse de ellas y seguir afirmando en todas sus experiencias vividas lo ya grabado en su

cerebro: la disposición a vincularse, la confianza en los demás y en sí mismo, la apertura al contacto físico, la concienzuda formación de las energías corporales y afectivas en beneficio de los intereses sociales, la necesidad de establecer relaciones personales. En resumen, la capacidad de amar.

A diferencia de los científicos, una persona normal, arraigada todavía a sus instintos, a las leyes de la creación y a las tradiciones, no se cuestiona acerca de su forma de vida... simplemente vive.

A diferencia de lo que sucede en México, en Europa Occidental los niños pequeños viajan en el carrito del supermercado, en la carreola o la cangurera viendo hacia delante. Frente al niño pasan rápidamente otros carritos, personas grandes y pequeñas, mercancía de todo tipo de colores, un sinnúmero de piernas y zapatos. Una lluvia de estímulos incapaz de ser filtrada en la cercanía con la piel de la madre. Este exceso de estímulos es una de las muchas situaciones desencadenantes del Trastorno de Déficit de Atención (TDA), cada vez más común en nuestro mundo moderno.

A un ritmo vertiginoso, tanto en Europa como en América, se está imponiendo la tendencia de dejar a los bebés de pocos meses de edad en una guardería. Las jóvenes madres argumentan su necesidad de desenvolverse en otro ámbito y generar ingresos. Si deben quedarse todo el día encerradas sin ayuda en casa con el bebé llorando frecuentemente, se sienten abrumadas. En muchos casos el padre ya no está presente.

A primera vista uno podría calificar esta postura como puro egoísmo de un pensamiento orientado a la prosperidad. Pero en el fondo, en algunas culturas, subyace la necesidad de tener una familia grande, para no dejar a la joven madre sola con su hijo. ¡Ambos padres se alegraron tanto por la llegada de su bebé! Pero tras algunos meses de estar juntos, eso no es suficiente y se termina el amor.

En Europa Occidental las familias grandes se han reducido a familias de dos personas: la madre y su hijo único...un aislamiento difícil de soportar. Por supuesto en estos casos, las guarderías ofrecen una solución. No obstante, se trata sólo de una solución de emergencia. Blandiendo como pretexto la autorrealización de las mujeres, los políticos hacen de esto una virtud y declaran a las guarderías como un modelo de vida. La misma exaltación engañosa se hace también de las llamadas familias "patchwork" compuestas por "tus hijos, mis hijos y nuestros hijos".

Otra imagen tomada de la Ciudad de México es la siguiente: hay un congestionamiento vial en los cruceros de las calles, mujeres indígenas con sus bebés cargados en la espalda están atentas a lo que sucede a su alrededor. Es sorprendente notar que a pesar del ruido, calor y contaminación, se ven tranquilos y satisfechos. En términos generales se puede decir, que las madres están atentas a las necesidades de sus hijos independientemente de la clase social a la que pertenezcan.

Al niño europeo occidental no le espera gran cosa en el camino entre la casa y la escuela, aparte de los ataques de sus compañeros. Por eso prefiere ser llevado por su madre al colegio. En ocasiones se arrastra con sus miedos al pasar junto a los chicos malos. Cuando llega a casa, no lo espera su mamá con un plato de sopa caliente. Quizá tampoco hay un padre, una abuela o hermanos. Sobre la mesa hay un billete y un pedazo de papel escrito: "Cómprate algo en la tienda de la gasolinería." Para escuchar alguna voz, el niño prende la televisión. Para tener un poco de acción, se pone a jugar con su computadora. Las imágenes agresivas se graban en su mente. Al día siguiente, de nuevo el camino a la escuela junto con sus mismos miedos.

En Latinoamérica las personas se abrazan cuando ocurre cualquier situación que conlleve una carga emocional, sea después de un gol en el estadio de football o en el lecho de un enfermo o en un entierro o simplemente para expresarle gusto y cariño a otro ser humano.

En Europa Occidental, el contacto emocional se limita a un chocar de manos sin compromiso alguno. Para expresar condolencias se le da al doliente un breve apretón de manos y se da uno la vuelta. Pero no sólo el contacto piel a piel se ha vuelto cada vez menos frecuente, también la comunicación verbal. Según las estadísticas, los miembros de una familia alemana hablan entre ellos un promedio de 15 minutos al día. En lugar de vincularse con las personas, se relacionan con los aparatos cuyo funcionamiento es confiable.

Al *mouse* de la computadora se le acaricia más que al cónyuge. Los seres humanos se están enajenando de sus congéneres.

Lejos estoy de glorificar únicamente al mundo que continúa viviendo apegado a sus orígenes. Ni de condenar a la civilización tecnificada. Siempre lo negativo acompaña a lo positivo y viceversa. Se trata de distinguir lo uno de lo otro para poder caminar hacia el futuro con la conciencia de nuestros verdaderos valores.

En Latinoamérica las personas todavía disfrutaban de su afectividad, espontaneidad, y compenetración con la naturaleza, con sus instintos y con su intuición. Todavía se abrazan ante diferentes eventos en sus vidas. Deben por lo tanto reflexionar acerca de la posible pérdida del más valioso de sus tesoros cuando llega a ser arrollado por el vertiginoso ritmo de la globalización digitalizada.

Es fácil pasar por alto las señales de alarma: casas donde cada miembro de la familia tiene su propio televisor, elevada práctica de cesáreas en lugar de partos naturales. Pongamos atención para ver con cuánta ligereza se arroja por la borda lo aparentemente anticuado y fatigoso. Resulta muy seductor poder obtener fácilmente y a bajo costo lo que está de moda. Por supuesto que no puede darse marcha atrás, el camino sólo puede recorrerse hacia adelante. Debemos caminar por él, con toda la tecnología y su posterior evolución.

Pero el ser humano debe tener el control sobre ella y no permitir su expansión a costa de la pérdida de humanidad. Que sería por ejemplo el contacto cálido y cercano que se da a través de un abrazo. Ése es el sentido y el mensaje de este libro. ¡Que se graben en el corazón de todos sus lectores! Ése es mi deseo para tí, querida Laura, y para tus coautoras, con mi más profundo afecto.

Dra. Jirina Prekop.  
2008.

## INTRODUCCIÓN

Abrazar es una conducta humana natural e instintiva llevada a cabo desde que el hombre existe en este planeta.

No existen datos históricos sobre esta conducta, ni se sabe si los humanos se abrazaron más en una época que en otra, o se abrazaron más por una razón que por otra.

La realidad es que en nuestros tiempos los seres humanos, sobre todo los niños, están necesitados de ser más abrazados, para sentir apoyo en sus crisis, para sentir la cercanía de sus seres queridos, y finalmente para sentir el amor incondicional.

Este libro pretende hacer conciencia de lo importante que es usar los brazos para realizar la conducta más maravillosa que éstos pueden hacer: abrazar.

Pretende también informar sobre la necesidad de ser abrazados en las diferentes etapas de la vida, y por último desea invitar al lector a atreverse a llevar a cabo la conducta de abrazar a los seres amados, para poder descubrir todo lo que empieza a suceder en esa relación a partir de que el abrazo forme parte importante en ella.

Es para mí un motivo de orgullo el presentar este libro con la colaboración del equipo de terapeutas del Instituto Prekop.

El lector podrá darse cuenta de la experiencia, profundidad y sensibilidad de cada una de ellas.

Reitero mi agradecimiento y satisfacción de trabajar con este equipo, ya que juntas hemos compartido la dicha de llevar la Terapia de Contención no sólo a varias ciudades de la República Mexicana, sino también a otros países.

Además hemos compartido el gozo profundo que nos genera ayudar a sentir el amor con nuestro trabajo a los niños y sus familias.

## EL ABRAZO AL BEBÉ

Laura Rincón Gallardo

El bebé nace conociendo ya el abrazo, lo sintió desde que estaba dentro de su madre, sobretodo en los últimos meses de gestación donde su cuerpo era contenido por las paredes del útero, las cuales le dieron la placentera sensación del abrazo, proporcionándole seguridad y confianza.

El nacimiento es un evento que impacta de manera profunda física y emocionalmente. Esto lo sabe cualquier madre que haya dado a luz.

Después de este impacto que termina en la separación de los dos cuerpos antes tan unidos, debe ser contrarrestado por una conducta, que surge de manera espontánea en la madre, si se lo permiten en el hospital: La conducta de abrazar a su hijo recién nacido.

Cuando la madre abraza a su bebé en estos momentos, suceden situaciones maravillosas: Ambos descansan juntos después del gran esfuerzo del nacimiento, el hijo la mira intensamente, como descubriéndola, la madre lo acaricia para darle la bienvenida, su felicidad es absoluta, las hormonas en su cuerpo le producen una sensación de enamoramiento, esto genera un vínculo profundo entre ambos, el amor fluye en abundancia.

La primera sensación que el infante humano debe vivir al llegar a este mundo es entonces la de ser recibido con un abrazo, esta forma de comenzar la vida así como, el permanecer cerca de la madre, tendrán una gran influencia positiva en la forma como ese pequeño ser humano se enfrentará a la vida.

Posteriormente el bebé seguirá teniendo la necesidad de ser abrazado sobre todo los dos primeros años de su vida.

Esta necesidad es satisfecha en forma instintiva por las madres indígenas de nuestro país, en la forma como cargan a sus hijos sobre el cuerpo para transportarlos de un lugar a otro.

Esto no sucede en nuestro mundo “civilizado”, en donde los niños pequeños son transportados en carreolas, o en la sillita en la cual se les sienta en el coche. Al final del día serán sólo algunos minutos, los que pasó “pegado” al cuerpo de sus padres, dando como resultado una falta de contacto con el cuerpo de la madre o el padre, que eventualmente les produce “hambre” de abrazo y finalmente es vivida como hambre de afecto, de confianza y seguridad.

Nuestra forma de vida en la cual el tiempo parece no pertenecernos, nos ha obstaculizado el darnos cuenta cuanto nos hemos alejado de lo básico, de lo natural, del instinto y finalmente de lo humano.

Ahora es el momento de hacernos la pregunta: “¿Estoy dispuesta a tomar la decisión de hacer las cosas en forma diferente a cómo se hacen en la actualidad?”

“¿Deseo conocer y practicar la conducta más instintiva y básica que es, llevar a mi bebé pegado a

mi cuerpo, como lo hacen las madres en las culturas primitivas?”

El cargar al bebé con ayuda de una manta o rebozo, le recuerda la experiencia dentro del cuerpo de su madre, su ritmo al caminar lo arrulla, y el ritmo de su respiración así como el sonido de su corazón le dan seguridad y confianza.

Esto reduce el llanto y la agitación en un 43% durante el día y 51% en la noche, según un estudio publicado en *Pediatrics* en 1996.

Al llevar al bebé en brazos se le estimulan las hormonas reguladoras de los sistemas nervioso y suprarrenal, un acercamiento continuo madre-hijo estimula al bebé la adquisición de una buena regulación día-noche.

El movimiento de mecerlo al andar, ayuda a aliviar el cólico del lactante.

El bebé está constantemente expuesto a la voz de su madre, sus movimientos rítmicos y su vocalización enseñan al bebé a tener más ritmo, equilibrando los movimientos incoordinados del recién nacido.

Es necesario para este bebé, reorganizarse y así poder integrarse a su nuevo ambiente. Si se separa pronto de su madre, deberá autorregularse sólo y puede presentar cólicos, llantos, miedo, ansiedad, respiración irregular y sueño inquieto.

El llevar al bebé en brazos lo reconforta ya que con la presencia de la madre, su desarrollo emocional y más tarde el intelectual se ven altamente estimulados. Dicha presencia ejerce una influencia reguladora necesaria para el bebé.

Un pequeño llevado en brazos se involucra más

en el mundo de quien lo carga, y siente lo que siente el adulto, aprende más y se aburre menos, es más consciente de las caras, aprende las expresiones faciales y otros lenguajes del cuerpo, entonaciones de voz, esquemas de respiración y emociones del adulto.

El cargar al bebé le ayuda al desarrollo cognitivo, las situaciones que se repiten le permiten hacer relaciones, los bebés cargados son más atentos, su lenguaje se desarrolla más rápido ya que al ser situados al nivel de un adulto se involucran más en las conversaciones.

La madre también obtiene grandes beneficios: La depresión post-parto es menos frecuente en madres que cargan a su hijo, pues se estimulan hormonas muy ligadas a la maternidad como son la oxitocina y la prolactina que tienen un efecto tranquilizante e influyen en el establecimiento de los lazos afectivos.

Al llevar al bebé, es más fácil amamantarlo y tener autonomía y seguridad de que ella y su cuerpo cuentan con absolutamente todo lo necesario para el bebé en este momento de su vida.

No olvidemos que durante los dos primeros años, el ser humano construye el fundamento de su personalidad, son precisamente estos años decisivos en los que la madre juega un papel determinante en su vida. Si ella lo abraza, en la medida que lo carga sobre su cuerpo, lo proveerá de la confianza y seguridad necesarias para crecer como un ser humano emocionalmente sano, libre y feliz.