

O melhor lugar do mundo é dentro de um abraço

Ontem estava indo para casa depois do consultório e ouvi no rádio do carro Jota Quest cantando “Dentro de um Abraço”. Senti vontade de receber um.

O que se deve fazer com um abraço? Se já notaram o que acontece conosco quando recebemos um abraço, então o que se deve fazer é abraçar de volta.

O abraço oferece conforto. No nosso sistema neuroendócrino o abraço age no equilíbrio físico de 3 sistemas interligados intimamente. Abraço é íntimo. O primeiro, sistema límbico, que se situa dentro do sistema nervoso central se une ao sistema imunológico, o da defesa, e esses dois se abraçam ao terceiro, o endócrino, produtor dos nossos hormônios. Curiosamente o sistema límbico tem a forma de um anel...

As sensações e a proteção desses 3 sistemas diferentes que funcionam “como a engrenagem do relógio” são sentidos como um bem estar e são produzidos por um simples abraço. É no sistema límbico que sentimos as emoções, aprendemos, temos memória. É de lá também que vem o sono tranquilo, nossa temperatura corporal e a libido...ah, a libido! E quando vemos aquele alimento suculento e lambemos os lábios, a sensação de quente ou frio, a visão.

Não se abraça só o corpo, mas a pessoa.

Mario Quintana escreveu: - Eu nunca tinha reparado como é curioso um laço...uma fita dando voltas. Enrosca-se mas não se embola, vira, revira, circula e pronto: está dado o laço. É assim que é o abraço: coração com coração, tudo cercado de braço... (do poema “Laços e abraços”).

Dentro de um abraço é sempre quente. Temos a sensação de não sermos tão sós e nos tornamos mais corajosos para enfrentar as asperezas do mundo.

Um cliente foi atendido por seu médico numa consulta de emergência. Ao prescrever a medicação, o médico coloca sua mão esquerda em seu ombro direito e, com a mão direita livre escreveu a receita. Ao retornar ao consultório o paciente relatou que aquele gesto foi como se tivesse recebido um abraço do médico e que teria sido o mais importante daquele encontro. Um ato involuntário e inconsciente do médico transmitiu ao paciente proteção, segurança, carinho e, naquele momento, porque não, uma cura.

Me lembrei de quando eu era criança e machuquei o joelho caindo do carrinho de rolimã. Soluçando, tive no colo e no abraço da minha mãe o alívio da minha dor.

Um grande abraço a todos.

Aldo Christiano
Médico, Psicanalista em formação
christiano.aldo@hotmail.com
data de publicação: 28/04/2015