

Las distintas formas del abrazo



La palabra "abrazo" ha ganado lugar durante la cuarentena. Todo el mundo la escribe o pronuncia en clave de añoranza, justamente por la prohibición de dar o recibir abrazos por la distancia que nos impone la pandemia.

Aun los rústicos emocionales añoran aquella posibilidad de estrujar entre los brazos a alguien como manera de demostrar afecto. Las comunicaciones vía mail, Instagram o whatsapp suelen terminar con una frase parecida a ".y ya nos daremos un abrazo cuando todo esto termine", una forma de decir que se desea estar cerca del otro al que, hoy, solamente se lo ve y escucha desde la pantalla o el auricular.

Sabemos que los argentinos somos "**abraceros**". Lo hemos constatado ante la incomodidad de algunos extranjeros dados a la austeridad afectiva, cuando reciben un abrazo "argento", a veces acompañado con un beso de yapa. A algunos no les gusta nada, a otros sí y manifiestan alguna envidia por esa calidez local que se mezquina en sus tierras.

Pero hoy los abrazos físicos se extrañan y, también, se idealizan por estar lejos de nuestra posibilidad. De hecho, no hay una sola forma del abrazo, sino muchas, algunas de ellas mejores y otras peores.

El abrazo a un hijo, el abrazo a un padre o madre, el abrazo entre los amantes o el compartido con un amigo. O también el abrazo al rival tras el partido, el del político para la

foto o el del reencuentro con alguien que no vemos hace mil años. Tantos tipos de abrazo hay que podríamos llenar carillas con el listado. De todas formas, posiblemente hoy extrañemos hasta los abrazos fallutos, al menos, para quejarnos de ellos y de la falsedad que existe en este mundo.

Es verdad que nada mejor que un abrazo de los buenos. Esto es tan así que no podríamos literalmente vivir si no hubiéramos sido abrazados en nuestra infancia. Los científicos confirmaron ya hace tiempo que los chiquitos no abrazados, sobre todo en sus primeros tiempos, quedan en el camino. El calor del afecto y la vivencia de bienvenida al mundo que ofrecen los abrazos son la hospitalidad esencial, sin la cual el frío ganaría la partida.

En cuarentena descubrimos que por suerte hay miradas y hay palabras que abrazan. La mirada amorosa de un abuelo por el Zoom, la letra enamorada de un chat, el texto generoso de un buen escritor de esos que permiten que nos abracemos a la humanidad. La cuarentena obliga a salir de la literalidad "abracera" y encontrar lo mismo, pero en otras dimensiones. Un abrazo puede ser un sorpresivo chocolate mandado por delivery o alguna palabra que provenga de un lugar afectivo diferente al habitual.

Es importante también saber que el abrazo que espera también es abrazo. Es un abrazo que se va dando en cámara muy pero muy lenta, pero es abrazo al fin. Requiere paciencia y entendimiento, pero el que sepa darse cuenta de esta verdad se percatará también que ya el hecho de tener a quien desear abrazar, y que existan quienes quieran abrazarnos, es una cosa buena por demás para una vida que se precie.

Nadie niega que los abrazos que se acumulan por ausencia de cuerpo duelen o agobian. No es la idea desmentir ese penar que la cuarentena genera por la lejanía y el temor al contagio. Esperamos poder estar todos juntos de nuevo, y que el virus y sus terribles secuelas sean como un mal sueño que quedó atrás. Pero mientras tanto, la postergación de los abrazos físicos nos obliga a apelar a nuestra reserva de afecto y a la comprensión de lo que dicho afecto significa, más allá de la cercanía (o lejanía) de la presencia.

Hay penas que vale tener, si de afectos se trata. Vale por eso el anhelo de un abrazo que se demora, más que la asepsia del que vive en un desierto en el que los abrazos no existen.

Por: Miguel Espeche

La Nación, 23 de julio de 2020

<https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/las-distintas-formas-del-abrazo-nid2403064>

Los 8 tipos de abrazos y su función en nuestras vidas

El significado de los abrazos, según distintas variables.

Los abrazos son uno de los rituales más importantes en nuestro día a día.

Son una de las excusas perfectas para mantener un contacto táctil con otra persona, algo que nos ayuda a reforzar los vínculos afectivos que nos unen y que nos proporciona pequeños oasis de intimidad incluso en los espacios más concurridos y ajetreados. Tal vez es un gesto cotidiano que puede pasar desapercibido, pero el acto de abrazar consolida los valores de la fraternidad y el compañerismo. De todos modos, cabe tener en cuenta que no todos los abrazos significan lo mismo.

Los tipos de abrazo, con su significado

Al igual que lo que ocurre cuando nos miramos a los ojos, los abrazos influyen en el modo en el que nuestro cuerpo produce hormonas, y por lo tanto dejan una huella en nuestra manera de pensar y de percibir las cosas aunque sea solo por unos segundos o minutos.

Pero, como hemos adelantado, no todos los abrazos son iguales ni tienen el mismo significado y funcionalidad. A continuación puedes ver una recopilación de los principales tipos de abrazos gracias a la cual será más fácil descifrar estas expresiones de cariño o camaradería y reconocer su intención.



1. Abrazo clásico

Se trata de uno de los abrazos más reconocibles y comunes. En **él, las dos personas rodean a la otra con ambos brazos agarrándola firmemente con ellos y colocan sus cabezas una al lado de la otra**. El hecho de que en este tipo de abrazo se utilicen los dos brazos y se mantenga a la otra persona "pegada" al pecho de uno mismo hace que estos abrazos raramente duren menos de dos segundos, lo cual lo convierte en un ritual lleno de intimidad. Se utiliza mucho en las despedidas y en los reencuentros.

2. Abrazo de baile

Se trata de un abrazo utilizado para bailar pausadamente música que pueda ser asociada fácilmente con el romanticismo y el amor. En él, una persona hace que sus manos se junten detrás de la nuca de la otra persona mientras sus brazos cuelgan en el espacio de separación que queda entre ambos cuerpos. La otra persona agarra los costados de la otra o bien une sus manos tras la espalda de esta.

3. Abrazo con contacto visual

Uno de los tipos de abrazos más sencillos y, sin embargo, menos comunes, quizás por su fuerte carga de intimidad. **En este, las dos personas se colocan la una frente a la otra y se abrazan dejando algo de espacio entre ellas a la vez que se miran a los ojos**. Si en alguna ocasión has vivido este tipo de abrazo, seguro que serás consciente de su fuerte implicación sentimental y emocional.

4. Abrazo de compañerismo

Uno de los tipos de abrazos más "light", en el sentido de que las personas que lo realizan no se suelen conocer demasiado. En él, se utiliza uno de los brazos para abrazar el cuerpo de la otra persona mientras que con la mano que queda libre se le da unas palmadas suaves en el costado. Las cabezas no llegan a juntarse.



5. Abrazo asimétrico

En esta abrazo, una de las dos personas se encuentra sentada en una superficie, mientras que la otra se encuentra de pie. **Tiene connotaciones íntimas y sexuales y lo suelen practicar parejas por esta misma razón.**

6. Abrazo lateral

Un tipo de abrazo muy simple: *consiste en rodear los hombros de la otra persona con un solo brazo mientras nos situamos a su lado y miramos en la misma dirección. Puede utilizarse en multitud de situaciones y, a diferencia de lo que ocurre en otras clases de abrazo, permite realizar otra tarea a la vez.*

7. Abrazo distante

En este abrazo *ambas personas deben inclinarse mucho hacia adelante para llegar a abrazar a la otra, ya que sus cuerpos están relativamente alejados entre sí y hay mucho espacio entre sus cinturas. Se trata de un abrazo dado por compromiso, como si fuese parte de un protocolo, y en general suele dejar entrever una relación fría entre dos personas que acceden al abrazo sin demasiadas ganas.*

8. Abrazo violento

No recibe este nombre porque se fundamente en la agresividad o las ganas de herir el prójimo, sino por **la situación de incomodidad que se plasma en él.** En este tipo de abrazo, una de las dos personas abraza a la otra, pero la otra no hace lo mismo o no le implica con el mismo grado de intensidad. **Esto significa que o bien se "deja caer" sobre la otra persona apoyando su peso contra el pecho de esta o bien inicia algunos movimientos del abrazo pero no los termina.**

El abrazo violento es señal de que aún hay una cierta desconfianza o inseguridad por parte de una de las dos personas.

Más clases de abrazos

Es posible que puedan existir más clases de abrazos con distintos significados. Cada cultura tiene sus normas no escritas y el **lenguaje no verbal puede expresarse en formas del todo dispares.**

Arturo Torres

<https://psicologiamente.com/vida/tipos-de-abrazos-funcion>