



Îmbrățișarea, cel mai ieftin medicament

V-ați gândit vreodată că o simplă îmbrățișare poate reprezenta o tehnică terapeutică importantă? “Îmbrățișările produc o stare de bine și sentimentul de protecție, siguranță, încredere și speranță, fiind un redutabil ‘medicament’ în domeniul traumelor psihice” – susține dr. Paul Valent, expert în tulburările afective. El a explicat că îmbrățișarea, atingerea umană în general, este esențială pentru viață și sănătate, iar cercetările au dovedit-o pe deplin. În urma unui studiu realizat în cadrul Școlii de Medicină a Universității din Miami (SUA), s-a descoperit că, în medie, bebelușii care sunt mângâiați 15 minute de două ori pe săptămână plâng mai puțin, iau în greutate mai repede și sunt mai sociabili decât cei care nu sunt alinați. Alte cercetări, efectuate la University College din Londra, cu ajutorul a 59 de nou-născuți, cărora li s-au luat sânge în prima zi de viață pentru a afla dacă sunt

sănătoși, au arătat că aceia care au primit o soluție cu zahăr înainte de injecție au resimțit durerea fără ameliorare, pe când cei luați în brațe de mamele lor au trecut mai repede peste neplăcuta experiență. Dar nu doar la vârste foarte fragede avem nevoie de gesturi tandre! Un studiu la care au participat 1009 de cupluri heterosexuale din SUA, Brazilia, Germania, Japonia și Spania, din care jumătate erau împreună de cel puțin 25 de ani, a demonstrat că bărbații implicați în relații lungi simt mai mult nevoia să fie îmbrățișați și sărutați de către parteneră, ceea ce contribuie la o viață sexuală mai bună în cuplu. “Poate că bărbații care rezistă în relații de lungă durată sunt aceia pentru care dezmiertările și tandrețea sunt importante”, a declarat Julia Heiman, psiholog și director al Kinsey Institute for Research in Sex, Gender and Reproduction (Indiana University), una din autoarele studiului. O altă cercetare,

realizată în 1999 în cadrul Universității Virginia, a scos în evidență faptul că la pacienții vârstnici crizele de anxietate și cele alergice s-au redus semnificativ după câteva ședințe de terapie prin atingere. De asemenea, specialiștii de la Universitatea din Carolina de Nord au stabilit în 2005 că femeile își normalizează valorile tensiunii arteriale după ce își îmbrățișează partenerii. Explicația? Nevoia de a fi iubit și apreciat este indispensabilă ființei umane, pentru că oferă în plan afectiv stabilitate și echilibru. Este și motivul pentru care specialiștii recomandă între 8 și 12 îmbrățișări pe zi. Nu degeaba în America se sărbătorește, din 4 iulie 2009, Ziua Internațională a Îmbrățișărilor, iar la ultima expoziție de tehnologie Tokyo 3D, a fost prezentat un robot capabil să facă asemenea gest dragăstos pentru cei izolați sau suferinzi. Sense-Roid costă 2500 de dolari. (T. V.)