

UM ABRAÇO

O que você faz quando está com dor de cabeça, ou quando está chateado?

Será que existe algum remédio para aliviar a maioria dos problemas físicos e emocionais?

Pois é, durante muito tempo estivemos à procura de alguma coisa que nos rejuvenescesse, que prolongasse nosso bom humor, que nos protegesse contra doenças, que curasse nossa depressão e que nos aliviasse do estresse.

Sim, alguma coisa que fortalecesse nossos laços afetivos e que, inclusive, nos ajudasse a adormecer tranquilos.

Encontramos! O remédio já havia sido descoberto e já estava à nossa disposição. O mais impressionante de tudo é que ainda por cima não custa nada.

Aliás, custa sim, custa abrir mão de um pouco de orgulho, um pouco de pretensão de ser auto-suficiente, um pouco de vontade de viver do jeito que queremos, sem depender dos outros.

É o abraço. O abraço é milagroso. É medicina realmente muito forte. O abraço, como sinal de afetividade e de carinho pode nos ajudar a viver mais tempo, proteger-nos contra doenças, curar a depressão, fortificar os laços afetivos.

O abraço é um excelente tônico. Hoje sabemos que a pessoa deprimida é bem mais suscetível a doenças. O abraço diminui a depressão e revigora o sistema imunológico.

O abraço injeta nova vida nos corpos cansados e fatigados, e a pessoa abraçada sente-se mais jovem e vibrante. O uso regular do abraço prolonga a vida e estimula a vontade de viver.

Recentemente ouvimos a teoria muito interessante de uma psicóloga americana, dizendo que você precisa de quatro abraços por dia para sobreviver, oito abraços para manter-se vivo e doze abraços por dia para prosperar.

E o mais bonito é que esse remédio não tem contra-indicação e não há maneira de dá-lo sem ganhá-lo de volta.

Pense nisso

Já há algum tempo temos visto, colado nos vidros de alguns veículos, um adesivo muito simpático, dizendo: abrace mais!

Eis uma proposta nobre: abraçar mais.

O contato físico do abraço se faz necessário para que as trocas de energias dêem, e para que a afetividade entre duas pessoas seja constantemente revitalizada.

O "abraçar mais" é um excelente começo para aqueles de nós que nos percebemos um tanto afastados das pessoas, um tanto frios no trato com os outros.

Só quem já deu ou recebeu um sincero abraço sabe o quanto este gesto, aparentemente simples, consegue dizer.

Muitos pedidos de perdão foram traduzidos em abraços...

Muitos dizeres "eu te amo" foram convertidos em abraços.

Muitos sentimentos de saudade foram calados por abraços.

Muitas despedidas emocionadas selaram um amor sem fim no aconchego de um abraço.

Assim, convidamos você a abraçar mais.

Doe seu abraço apertado para alguém, e receba imediatamente a volta deste ato carinhoso.

Pense nisso! Abrace mais você também.

(Equipe de Redação do Momento Espírita, inspirado por palestras de Alberto Almeida na cidade de Matinhos, nos dias 29, 30 e 31 de março de 2002 e em texto intitulado "Um abraço" de autor ignorado www.momento.org.br)