

La Caricia Esencial

de Roberto Schinyashiki

Este texto es tomado del libro la caricia esencial del psiquiatra Roberto Schinyashiki, quien ha trabajado por varias décadas el tema del afecto y de la caricia como parte imprescindible en el desarrollo de las habilidades sociales, psicológicas y comunicativas de las personas.

En el libro la caricia esencial de Roberto Schinyashiki autor Brasileiro se destaca la importancia de la caricia en las relaciones humanas, él nos cuenta una historia que puede ser la historia de los seres humanos de cualquier lugar.

Existía un país donde cada vez que nacía un niño recibía una bolsita con cariños calientes que le servían para estar muy feliz y solucionar todo tipo de situaciones que podían afectarlo a él y su familia, también los podía dar a los demás para que ellos se sintieran bien y aliviaran sus dificultades. Cada persona de esta comunidad podía usar los cariños calientes dependiendo de su naturaleza y de sus necesidades. Y seguían naciendo niños y aumentando los cariños calientes.

Un día a este lugar llegó una hechicera que se dedicaba a hacer brebajes para solucionar los conflictos de las personas. Al ver que todos estaban muy armónicos y no daban muestras de mayores conflictos, buscó la forma de sembrar la idea de guardar los cariños calientes para que no se acabaran, ella sabía que, si se guardaban y no se compartían más, estarían necesitando algo para sentirse bien. Algunos empezaron a guardarlos y así la hechicera empezó a vender sus brebajes para sanar a las personas, otros continuaron usando los cariños calientes y no necesitaron de nada más para estar en bienestar emocional.

Lo mejor era que cuando más se compartían los cariños calientes, más cariños calientes surgían.

Esta historia es real porque cuando nacemos traemos todas las baterías necesarias para garantizar la felicidad, dependerá donde llegemos y la capacidad de nuestros padres de darnos amor y recibir todos esos cariños calientes que traemos al nacer, nuestras sonrisas, la dulzura de nuestra piel, la paz de nuestra mirada, la alegría, la energía para crecer y sobre todo la capacidad de dar amor y recibirlo sin reservas. Entre más amor recibimos más podremos dar. Por eso es tan importante cultivar lo que llamamos caricias, “cariños calientes” se trata de ver lo hermoso de la vida de las personas y elevarlo positivamente, liberar los juicios y las críticas porque es lo que hace que se genere el dolor y la discordia. Cuando estamos dispuestos a acariciar al otro lo hacemos desde nosotros mismos agradable, bueno, digno de ser amado, comprendido y podemos establecer contactos amorosos con los demás. La caricia siempre se da desde el corazón por eso rescata al otro y le hace sentir bien, la fórmula secreta es, si Yo estoy bien, tu estas bien y viceversa.

EL ABRAZO

Es una forma de dar afecto y amor y de darlo a los demás, el abrazo tiene el poder de restablecer el Ser y armonizarlo, también es una forma de cargar de energía amorosa y positiva nuestro cuerpo, mente y emociones, haciéndonos más espirituales. Cuando nos abrazamos y abrazamos las sustancias químicas del cerebro y del cuerpo generan armonía y sensación de agrado, paz y felicidad.

Existen muchas clases de abrazos que nos permiten expresar afecto y amor, el abrazo personal, que es el que nos damos a nosotros mismos, muchas veces llegamos cansados y naturalmente nos recogemos y abrazamos masajeando los brazos, y balanceamos el cuerpo recogiendo las rodillas; porque es la sensación de tranquilidad que teníamos cuando estábamos en el vientre de nuestra madre. El abrazo de oso, que se da con todo el cuerpo sintiendo al otro desde el vientre (estomago), pasando los brazos sobre la otra persona para sentirla lo más cerca posible, este abrazo es reconfortante y te permite sentirte seguro y amado por los demás, es muy común de los amigos. Los niños naturalmente abrazan de esta forma. El abrazo del corazón, que como su nombre lo dice se da desde el corazón sintiendo a la otra persona en el corazón directamente corazón con corazón y le haces un masaje en la espalda, este abrazo se da naturalmente cuando queremos consolar a alguien de un dolor y es muy reconfortante y común entre los familiares, ya que el corazón es el que nos rescata con el amor y los sentimientos filiales.

Dicen los expertos en Abrazo terapia que si das 12 abrazos diarios vas a estar en capacidad de ser exitoso y asertivo en tu día, los abrazos proporcionan seguridad y cargan al ser de vitalidad, alegría, armonizándolo. El abrazo es una caricia poderosa y amorosa que garantiza la salud física mental y emocional.

Existen diversas técnicas que se pueden utilizar para prevenir y aportar elementos en pos de mejorar la salud mental y apoyar a las poblaciones y grupos familiares que están en situaciones de vulnerabilidad, para crear espacios comunicativos y de apoyo a sus dificultades. Estas técnicas y procesos terapéuticos les permiten liberar sus miedos,

frustraciones y desarrollar fortalezas que mejoran su vida cotidiana.

Entre estas estrategias están: La arte terapia, la abrazo terapia, la musicoterapia, el juego, entre otras. Estas técnicas son otra forma de abordar el mejoramiento de la salud mental a través del aprovechamiento del tiempo libre, “ocio productivo” que le permite a las personas, aprovechar los recursos a su alrededor, de su entorno social y familiar con estas técnicas.

ARTE TERAPIA

Es una terapia o forma de expresión, que permite liberar algunas de las situaciones estresantes que viven las personas en su diario vivir, para generar bienestar y sanación frente algunas molestias de tipo psicológico, emocional, físico y trascendental o espiritual, por medio de la expresión del “arte” o creación. Dentro de las diversas formas de arte esta la pintura de cuadros, elaboración de joyas, canastos, esculturas y toda forma de creaciones con sus manos, utilizando diferentes técnicas para transformar los materiales de su elección como madera, telas, vidrio, papel, hilos, rocas, plástico, reciclaje, entre otros. Por medio de las creaciones de formas artísticas, o manuales, “artesanías”, el cerebro se relaja y libera los bloqueos, se elevan las sustancias químicas que generan placer y tranquilidad, armonía, y sensaciones de felicidad.

La arte terapia ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, a crear espacios de cohesión entre los grupos familiares y sociales, además de los beneficios personales o individuales.

La arte terapia también desarrolla técnicas expresivas como la danza, el baile, el teatro, la música, el juego, la

escritura. El cuento, y toda forma de comunicación que facilita a las personas expresar y liberar emociones.

DORA INES GROSSO GARCIA
PSICOLOGA CLINICA Y DE FAMILIA
PSICOLOGA HOLISTICA
ARTE TERAPEUTA
Shokan N.Y. 845 417 3446
doraigross@hotmail.com