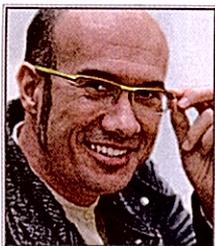


Abrazar para ser felices

La oxitocina que libera nuestro cerebro cuando nos fundimos con alguien en un abrazo cálido nos hace sentir amados y llenos de confianza.



GASPAR HERNÁNDEZ
Periodista y autor de la novela *El silencio* (El Aleph), el ensayo *El oficio de vivir* (Aguilar) y la recopilación de aforismos *El arte de vivir* (Luciernaga).

EL ABRAZO ES UNA de las herramientas más poderosas que tenemos a nuestro alcance, no solo para mostrar afecto y estrechar vínculos, sino para sentirnos felices.

Hoy sabemos que con los abrazos generamos más oxitocina, una pequeña molécula capaz de actuar como hormona y como neurotransmisor. Al mismo tiempo, gracias a la oxitocina podemos lograr una conducta generosa y cariñosa. De hecho, esta hormona tiene un papel decisivo en el enamoramiento, el orgasmo, el parto y el amor hacia los hijos, entre otros. Y se ha demostrado que la experiencia de amor y compasión nos hace más propensos a liberar oxitocina. En el lado opuesto se encuentra



la testosterona, que se relaciona con la agresión o el castigo. Los hombres con mucha testosterona se divorcian más a menudo, pasan menos tiempo con sus hijos, entran en competiciones de todo tipo y pierden el empleo más a menudo.

¿Cómo podemos lograr más oxitocina? Según el profesor estadounidense de neurología y economía Paul J. Zak: abrazándonos. Hace unos años, Zak –que sigue los pasos de los trabajos del neurocientífico Antonio Damasio– empezó a advertir a todos los que visitaban su laboratorio que antes de macharse les daría un abrazo. Con el tiempo ha constatado que este aviso “ligeramente excéntrico” cambia la intensidad de la conversación, haciéndola más íntima y valiosa.



“Sospecho que al anunciar un abrazo estoy indicando lo mucho que confío en esa persona, induciendo la secreción de oxitocina en su cerebro.” La relación humana empática, gobernada por la oxitocina, es la llave de la confianza, el amor y la prosperidad.

Su receta son ocho abrazos diarios: “Hemos demostrado que dando ocho abrazos al día se es más feliz y que el mundo será un lugar mejor porque se estará provocando que otros cerebros segreguen oxitocina”. Quienes reciban un abrazo se relacionarán mejor con los demás, provocando la secreción de más oxitocina. Es un círculo virtuoso que empieza con un abrazo. Un círculo que cada vez agrandan más

los voluntarios del movimiento *Free Hugs* (Abrazos gratis), iniciado por un joven australiano que se hace llamar Juan Mann.

En 2004, desolado por problemas familiares, recibió el abrazo de una desconocida en una fiesta: “Me sentí como un rey, fue lo mejor que me ha pasado nunca”. Eso lo decidió a repartir abrazos en pleno Sidney. Uno fue grabado en vídeo y circuló masivamente por la red.

Un abrazo inesperado puede intimidar, pero en unos segundos produce bienestar, eleva el ánimo y la sensación de pertenencia a un grupo. No abrazamos a cualquiera, claro. En determinados círculos (políticos, empresariales) los abrazos sustituyen al apretón de manos, pero suelen ser abrazos

desprovistos de emoción. Con poca oxitocina y mucha testosterona. Según Paul J. Zak, la testosterona induce a la gente a “hacer cosas extrañas”: batallas verbales, peleas en bares y violencia doméstica. Suerte que la naturaleza compensa la testosterona con la empatía y cooperación de la oxitocina. ☺



LA MOLÉCULA DE LA FELICIDAD (Indicios)

Paul J. Zak analiza la influencia de los niveles de oxitocina en las personas, en las relaciones íntimas y, finalmente, en la sociedad en conjunto.