



Aquesta és la necessitat que potser estaves passant per alt i que et pot fer molt feliç

[inicentrareport]A vegades, l'únic que necessites per estar bé és el contacte físic de la gent que estimes. **Una abraçada o un petó pot canviar totalment el teu dia cap a millor.** I és que segons la psicòloga especialitzada en relacions, Chelom E. Leavitt, "el contacte no sexual és una necessitat que sovint s'ignora a la nostra cultura individualista".

Sense aquest contacte, la societat es tornaria més infeliç. Com diu l'experta, "**necessitem que ens abracin, ens emparin i ens facin petons.** Necessitem agafar-nos de les mans, mirar profundament als ulls d'algú i tocar-li el braç. Sona com un final de conte de fades, però el contacte no sexual ens porta felicitat, pau i salut física".

Algunes investigacions han demostrat que **agafar-li la mà a algú edueix els nivells de cortisol a l'organisme, l'hormona responsable de l'estrès i una abraçada pot reforçar el sistema immunitari.** De fet, els infants que no reben suficient afecte tenen més possibilitats de posar-se malalts. A això en psicologia es coneix com a 'síndrome de la carència afectiva'.

Per tant, donar i rebre afecte és molt important, tant per la teva salut com per la dels altres. Així doncs, **el pròxim cop que et trobis amb les teves amistats, familiars o parella, no dubtis a apropar-te a ells i demostrar el teu afecte a través del contacte físic.** No cal abraçar o petonejar si no vols, amb tocar-li el braç, l'espatlla o donar la mà un moment n'hi ha suficient.

[facentrareport]