

Più coccole da bambini, meno ansie da adulti

Date : 19 agosto 2019

Nessun bambino è mai arrivato con il libretto delle istruzioni, ma se mai dovesse essercene uno di sicuro alla voce "**coccole e abbracci con i genitori**" ci sarebbe scritto "**sempre utili, in gran quantità e senza limiti**". Contrariamente a un modo di pensare diffuso soprattutto in passato e per il quale troppo contatto affettuoso con mamma e papà potrebbe far insorgere dei vizi, i pochi studi scientifici sull'argomento dimostrano l'esatto contrario, evidenziando i benefici di baci, abbracci e carezze.

I ricercatori della [Duke University del North Carolina](#) hanno condotto uno studio a lungo termine: **dopo trentacinque anni gli adulti che da bambini erano stati coccolati e accuditi costantemente, avevano sviluppato livelli più bassi di ansia**, angoscia e ostilità. Le coccole quindi non sembrano produrre alcuna propensione al vizio, ma piuttosto si rivelano un importante fattore protettivo in età adulta contro uno dei maggiori mali dei nostri tempi: l'ansia. Perché **le relazioni affettuose aiutano lo sviluppo dell'ippotalamo, l'area del cervello che controlla lo stress.**

Fare le coccole significa essere presenti, significa prendersi cura del bambino: non può essere un male. **I bambini che crescono in [un accudimento affettuoso sapranno distaccarsi dai genitori in modo graduale e naturale.](#)**

E il vizio? **Quello semmai è generato dall'assenza:** e in particolare [quando la mancanza di qualcuno pronto a coccolarlo viene colmata in altro modo.](#)

Coccolare i bambini non significa farsi tiranneggiare da loro, ma unire alla naturale propensione agli abbracci e alle carezze del tempo esclusivamente dedicato a loro, anche un tempo piccolo ma costante, quotidiano "anche solo 20 minuti al rientro dal lavoro" come consigliava il neuropsichiatra Giovanni Bollea. Un tempo di piena presenza, di condivisione e di ascolto: una coccola intensa, fonte di sicurezza per il bambino di oggi e per l'adulto di domani.