VareseNews

Più coccole da bambini, meno ansie da adulti

Pubblicato: Lunedì 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.

Lidia Romeo
lidiaromeo@gmail.com