

Il potere del tatto

Un tocco amorevole

I bambini hanno un bisogno biologico di dimostrazioni fisiche di affetto. Niente è più importante per il loro sviluppo emozionale, fisico e intellettuale di un abbraccio o un tocco amorevole. Ciò che è certo è che i bambini che sono abbracciati, coccolati e accarezzati è più probabile che diventino persone socialmente affettuose. Inoltre sviluppano indipendenza e sicurezza, che porta ad una importante pietra miliare alla fine del primo anno di vita: la capacità di giocare da soli. I bambini che sono toccati regolarmente prendono peso più velocemente, sviluppano un sistema immunitario più forte, dormono più profondamente e piangono meno dei bambini deprivati di un contatto fisico. I bambini a cui è dato molto affetto fisico mostrano un maggiore comportamento orientato al risultato, meno gioco solitario e minore aggressività a scuola. Inoltre raggiungono livelli più elevati di qualifica nella vita.

La deprivazione del contatto

Numerosi studi hanno mostrato che i neonati privati di contatto fisico diventano malinconici, solitari e molesti. Approssimativamente un terzo dei referti clinici sono per disturbi dell'affettività, iperattività, comportamento aggressivo e problemi di disturbo della condotta in bambini privati di contatto positivo nella prima infanzia. Sintomi fisici come disturbi dell'alimentazione, eccessiva contrazione delle braccia e delle gambe, comportamento eccessivamente compiacente o sottomesso potrebbero essere comuni in bambini più grandi. Questo è il motivo per cui la diagnosi precoce è così importante. In un mondo in cui l'abuso sessuale è diventato una preoccupazione crescente, alcuni genitori potrebbero evitare qualsiasi forma di cura intima con il loro neonato. Anche gli educatori sono di fronte al dilemma se abbracciare e stringere i bambini, tenere le loro mani o prenderli in braccio quando cadono poiché la loro dimostrazione fisica di affetto potrebbe essere fraintesa. La Early Years Foundation Stage ha dato indicazioni su questa annosa questione, affermando che gli educatori non devono avere paura di toccare o abbracciare i bambini ad un livello 'adeguato' o di dare loro conforto fisico. In merito ai benefici del contatto per la crescita, l'apprendimento e la salute, alcune scuole materne ed elementari hanno introdotto la terapia del contatto come parte di una cura adeguata.

La ricerca

Grazie al lavoro di Harry Harlow nel 1950, e dell'antropologa Margaret Mead nel 1970, è stato stabilito che la deprivazione del primo contatto ha un'importanza incredibile per uno sviluppo sano successivo. Harlow per esempio, fornisce importanti prove che il contatto fisico era più importante della nutrizione nelle scimmie rhesus giovani. Harlow mise le scimmie in gabbie con due madri sostitutive. Una di queste era fatta di filo e forniva latte e l'altra era coperta di stoffa soffice. Le scimmie trascorrevano la maggior parte del loro tempo abbracciando la scimmia di stoffa per il senso di conforto, anche se non forniva il latte. Le scimmie che sono state private del calore diventavano adulti indifferenti o aggressive e avevano difficoltà ad accoppiarsi e procreare. Il bisogno critico di contatto è stato evidenziato anche da Margaret Mead. Le società umane che negano l'affetto fisico nell'infanzia hanno tassi significativamente più alti di violenza di adulti delle culture che danno ai loro bambini molti stimoli tattili nella prima infanzia. I bambini che sperimentano il contatto fisico sono più socievoli, meno confuse e hanno uno sviluppo intellettuale e motorio migliore dei bambini che hanno trascorso la maggior parte del loro tempo senza un contatto umano.

Lo scienziato James W. Prescott credeva che il contatto fisico fosse essenziale per lo sviluppo del cervello. La deprivazione nella prima infanzia causava disfunzioni neurologiche che portano a comportamenti autistici e aumentano la vulnerabilità all'abuso di alcol e droga in età adulta: atti volti a compensare la deprivazione o la perdita nella prima infanzia. Gli studi di Prescott inoltre rivelavano che i genitori che abusavano dei loro figli erano a loro volta privati di affetto fisico durante l'infanzia.

I ricercatori, inoltre, hanno scoperto che i neonati e i bambini che sono cresciuti in orfanotrofi, senza contatto fisico nel 1920 subirono un ritardo nella crescita e avevano livelli anormali di ormoni dello stress, il cortisolo. I tassi di mortalità per bambini con meno di un anno di età privati del contatto variava dal trenta al cento per cento. Quelli che sono sopravvissuti avevano meno del cinquanta per cento di possibilità di raggiungere la pubertà. Delle prove hanno anche dimostrato che il cervello dei neonati lasciati in culla erano del venti per cento inferiori a quelli che sono stati presi in braccio, coccolati e cullati, nonostante una nutrizione e un'igiene adeguate.

Il senso del tatto

Nell'utero, il tatto è il primo senso a svilupparsi. Entro tre settimane dal concepimento, il feto sviluppa una sistema nervosa primitive che collega i recettori della pelle al cordone ombelicale - tipo cellule alla punta dell'embrione, che poi si espandono e maturano per formare il midollo spinale e poi le cellule del cervello. Dalla sedicesima settimana, il feto mostra sensibilità al contatto in tutte le parti del corpo e intorno alla venticinquesima settimana di gestazione, quasi tutte le vie nervose destinate a trasportare segnali di dolore sono attive. Alla scadenza, il senso del tatto è altamente sviluppato. La pelle del bambino e la bocca contengono milioni di recettori sensoriali che registrano il dolore, la temperatura, il contatto leggero, la pressione profonda, la consistenza, la forma, il peso e le dimensioni. Il senso del tatto è il mezzo principale per sperimentare il mondo e tutti gli altri sensi inclusi la vista, l'udito, il gusto e l'olfatto derivano da esso. Il tatto è l'ultimo sistema sensoriale a svanire crescendo. Purtroppo, l'invecchiamento della pelle non consente di toccare allo stesso modo della pelle di un bambino. Tuttavia, gli anziani devono ancora toccare come hanno fatto quando erano giovani. Senza di esso, potrebbero sentirsi disconnessi, isolati, soli e insoddisfatti. La stimolazione tattile è di vitale importanza per la comunicazione, per un sano funzionamento del cervello e dell'equilibrio ormonale del corpo e per il benessere fisico e emotivo. È anche una parte essenziale dell'essere amato.

Lo sviluppo del cervello

La ricerca dimostra che la serotonina, uno dei neurotrasmettitori del cervello, è significativamente ridotta in bambini che sono privati del contatto nella prima infanzia. Bassi livelli di serotonina non solo sono associati alla Sindrome della Morte Infantile Improvvisa, ma anche con comportamenti aggressivi, depressione e tendenze suicide nella vita successiva.

Il cervello inoltre si sviluppa in risposta ad altre sostanze neurochimiche tipo il cortisolo (ormone dello stress). Sebbene sono necessari livelli normali di cortisolo per un sano funzionamento, i bambini privati del contatto con livelli costantemente elevati potrebbero avere difficoltà a controllare le loro emozioni e il comportamento crescendo.

L'ossitocina è un altro ormone regolatore dello stress rilasciato attraverso il contatto fisico. Alti livelli di ossitocina nel genitore e nel bambino stimolano modelli di attaccamento e il

desiderio di relazioni sociali. L'ossitocina inoltre interagisce con la dopamina una sostanza cerebrale che un ruolo importante nel comportamento, apprendimento, attenzione, motivazione, benessere. In assenza di stimolazione tattile, il rilascio di importanti ormoni della crescita potrebbe essere inibito in tutte le parti del corpo così come nel cervello, nel fegato e nel cuore. L'aumento di peso inoltre potrebbe essere ostacolato da una riduzione degli ormoni per l'assorbimento del cibo, tipo l'insulina.

Il tatto è una buona medicina. Innesca il rilascio di ormoni regolatori, che sia stimolano che inibiscono le risposte, sostanze ed enzimi che favoriscono l'assorbimento degli alimenti e la crescita, e l'attività delle cellule immunitarie, che aiuta il corpo a mantenere la sua difesa contro gli agenti patogeni.

Le terapie del tatto

Molte delle terapie del tatto che sono state praticate per migliaia di anni nelle culture di tutto il mondo stanno guadagnando valore come terapie di intervento o cura. Il massaggio per esempio, può produrre effetti positivi per i bambini con coliche e stipsi, problemi respiratori e del sonno. Inoltre stimola i nervi nel cervello, che favoriscono la digestione ed è particolarmente vantaggioso per i bambini con difficoltà e malattie dell'alimentazione. La ricerca mostra che i neonati prematuri che vengono massaggiati regolarmente per almeno 20 minuti prendono peso quotidianamente e complessivamente più dei bambini che non vengono massaggiati. La stimolazione tattile è particolarmente importante per i neonati che evitano qualsiasi forma di contatto fisico: sono spesso quelli che hanno più bisogno di un tocco amorevole.

Gli effetti positivi del massaggio spesso sono stati notati in bambini con Disturbo dell'attenzione e iperattività (ADHD), autismo, sindrome di Down, dermatiti, stress e problemi del sistema immunitario e in adulti con la sindrome da fatica cronica, il morbo di Parkinson e osteoartrite. Infatti, i bambini con problemi del comportamento che ricevono massaggi mostrano maggiormente comportamenti orientate al risultato, minore gioco solitario e minore aggressività. I bambini con la sindrome di Down hanno migliorato il tono muscolare e mostrano migliori performance su capacità motorie seguendo massaggi regolari. I bambini con autismo inoltre traggono benefici dal massaggio, probabilmente perché è prevedibile. Il massaggio ha un importante elemento emozionale anche per i genitori perché da loro l'opportunità di essere

coinvolti in un modo caldo e affettuoso con i loro bambini. Inoltre da speranza ai genitori che non hanno potuto stringere i loro bambini nei primi momenti delle loro vite

Attraverso il massaggio, i muscoli ricevono un buon afflusso di sangue, che li rinforza per il movimento. Il sistema circolatorio nelle mani e nei piedi del neonato non è sviluppato: il massaggio li aiuta a diventare caldi. Il massaggio inoltre apre i pori e incoraggia il rilascio di sebo, che impedisce che i microorganismi penetrino nel corpo del bambino. I bambini che sono toccati regolarmente hanno un ritmo cardiaco e respiratorio più regolari e sono meno tesi e irritabili. Gli altri benefici del massaggio includono:

- Riduzione di stress e ansia
- Migliore circolazione
- Sonno profondo
- Migliori modelli di alimentazione
- Aumento dell'attenzione
- Minore dolore nella dentizione
- Aumento del flusso d'aria nei neonati e nei bambini con asma
- Migliore flessibilità muscolare e funzionalità motoria
- Migliore sviluppo cognitivo
- Un bambino più felice e più sano

Alcuni Psicologi credono che una delle ragioni per cui i bambini desiderano il contatto fisico è perché hanno bisogno di ricreare le condizioni esperite prima della nascita. Le tecniche che riproducono l'ambiente intrauterino includono il bagnetto, tenere le mani e il contatto pelle a pelle. Abbracciare ha un effetto simile e ricorda al bambino la sensazione di essere costantemente dondolato dal liquido amniotico nel grembo. Fasciare il bambino in modo stretto in una copertina crea un ambiente caldo, accogliente e protettivo ed è diventata una pratica consolidata in molte unità di cura di bambini. Le tecniche di pressione profonda tipo essere avvolti in un materassino per ginnastica o in un sacco a pelo sono note anche come procedure per indurre il riflesso della calma in bambini autistici e iperattivi. Il tatto è importante per tutti i bambini perché vuol dire amore, coinvolgimento, cura, sicurezza e protezione. Senza di esso, non cresceranno e non diventeranno ragazzi e adulti normali, felici e sani. Tuttavia, il momento è cruciale. Una cura calda e attenta nel primo anno di vita a un

effetto a lungo termine sull'apprendimento e lo sviluppo del bambino, come affrontano lo stress e come gestiscono le loro emozioni e il comportamento nel momento in cui dovranno affrontarli da soli. I bambini che sono deprivati di affetto fisico nell'infanzia potrebbero essere maggiormente predisposti in seguito a comportamenti antisociali, violenza fisica, disturbi d'ansia e abuso di droga ed alcol. Questi comportamenti a volte sono tentativi di compensare la privazione di contatto nei primi anni di vita. Anche se possono avvenire miglioramenti, possono richiedere molti anni di duro lavoro per aiutare a riparare i danni di pochi mesi di abbandono nella prima infanzia. Un abbraccio sincero, un abbraccio forte e affettuoso da parte di un genitore o un educatore veramente affettuoso è la migliore fonte di medicina preventiva.

Note

L'indicazione principale nel toccare i bambini piccoli è rispettare ciò che a loro piace o non piace. Il solletico o un'attività ludica deve essere terminata immediatamente e senza alcun dubbio se il bambino si agita, fa una smorfia o grida. Il tatto ha anche bisogno di essere evitato nelle zone erogene, come l'interno coscia, l'inguine, i glutei o la mammella, perché questo potrebbe renderli vulnerabili nel consentire ingiustificata avances sessuali.