

Il gioco e il legame intimo tra figli e genitori

La mistica parola *bonding*, come bluetooth, wifi e chicken wrap, è entrata ormai nel vocabolario italiano. Ha poco a che fare con James Bond (anche se rimane la mia ipotesi preferita). Forse ve la ricordate dall'epoca di gravidanza nel contesto "l'allattamento al seno aiuta il bonding tra la mamma e il neonato".

Si usa generalmente per indicare il legame di attaccamento tra i genitori e il loro bambino. Capire le frasi da una mezza-parola, scherzare sulle stesse battute, aiutarsi reciprocamente, condividere gli stessi interessi, stesse passioni, piangere insieme, farsi male a vicenda e chiedere scusa... è quello che ci rende una famiglia, che ci rende uniti e complici.

Un fenomeno così importante per la sopravvivenza del neonato dovrebbe funzionare in modo infallibile, no? Ma chi ha degli animali sa, che anche nei mammiferi un po' più semplici di noi, come cani e gatti, succede che quel legame tarda ad arrivare.

Allora noi ci siamo chiesti, perché la famiglia non funziona sempre così? Perché alcuni genitori fanno fatica sviluppare i legami emotivi con i figli?

La scienza fornisce una risposta univoca e chiara: la molecola responsabile per il bonding è l'ossitocina, chiamata dagli umani 'l'ormone delle coccole'.

Comunemente noto come "l'ormone dell'amore", l'ossitocina è molto di più. Oltre che favorire le interazioni sociali, infatti, aiuta a ridurre la pressione arteriosa ed i livelli di cortisolo, aumenta la soglia del dolore, riducendo l'ansia e stimolando diversi tipi di interazione sociale positiva. Promuove anche la crescita e la guarigione.

È un ormone con cui il nostro corpo reagisce a una serie di situazioni, quindi logicamente possiamo aumentare la sua produzione creando le condizioni necessarie.

Tra i vari modi per aumentare la quantità di ossitocina nel sangue gli

studi citano:

- Abbraccio o contatto fisico
- Guardarsi negli occhi
- Dire o ricevere parole di conforto
- Compiere un atto di generosità o altruismo

E noi aggiungiamo - giocare insieme.

Il gioco, proprio per la sua leggerezza e mancanza di qualsiasi scopo epico, ci consente in 10-15 minuti di compiere queste azioni tutte insieme.

Prendiamo il gioco la “Forza4”, per fare un esempio. Prevede il contatto visivo e la vicinanza fisica. Si cerca di ingannare l’avversario ma in modo gentile, con qualche battuta. A volte si fanno atti di altruismo quando lasci al tuo opponente di infrangere le regole per dargli una chance. Quando uno perde, l’altro lo consola e gli dà forse anche un abbraccio. Si scopre il carattere di chi gioca, il suo temperamento, le sue paure e vanità.

Giocare insieme è come guardare nell’anima dell’altro, se uno lo vuole.

Per questo crediamo che giocare renda le relazioni tra le persone più intime e più cordiali. Ritourneremo su questo argomento nei prossimi articoli, in particolare “Crescere i figli come fanno i delfini”.

Fonti

1. Bonding: un legame per la vita
1. Ossitocina: l’ormone dell’amore e della felicità
1. 7 modi per aumentare il livello di ossitocina nel corpo
1. L’ocytocine l’hormone de l’amour