

Pochi giorni fa abbiamo celebrato la giornata internazionale degli abbracci che si è svolta il 21 gennaio, un gesto che fino a un anno fa ci sembrava del tutto naturale ma che oggi sembra mancarci sempre di più.

“La stanza degli abbracci” è un luogo sicuro e protetto da possibili contagi, ma che permette di toccare i propri cari, è l’invenzione che ha ridato pace interiore e serenità agli anziani di tutte le CRA. Il bellissimo progetto ha preso piede in tutta Italia, e oggi siamo contenti di poterlo inaugurare nella CRA “Casa degli Etruschi” di Marzabotto.

Soprattutto nella seconda ondata, abbiamo potuto constatare come il tono dell’umore dei nostri ospiti anziani era drammaticamente crollato. La lontananza dai propri cari aveva accentuato tutti i problemi di salute legati al decadimento senile, portando a una condizione emotiva e fisica difficile da controllare. È noto come nelle residenze per anziani la solitudine sia una piaga sociale che rischia di compromettere lo stato generale di salute dell’anziano e di aggravare tutte le patologie. I nostri anziani non avevano la possibilità di toccare i propri cari, di ricevere carezze, quella rassicurazione che per loro era fondamentale e nonostante i nostri operatori cerchino ogni giorno, con grande impegno e premura, di colmare tale mancanza nei loro interventi di cura e di assistenza, non possono sostituire in toto l’affetto dei loro familiari più stretti. La necessità del contatto con i famigliari diventa fondamentale per trasmettere vicinanza e calore e, per tale ragione, l’abbraccio è il gesto che assume una notevole importanza. Basti pensare che l’abbraccio è l’atto attraverso il quale ci scambiamo il calore del corpo ed ha una forte dimensione sensoriale: c’è il tatto e troviamo anche l’olfatto. Proprio attraverso questo, noi possiamo sentire l’odore dell’altro e questo ci permette di unirci e di formare delle tracce nella memoria, di quello che è l’incontro con l’altro e che possiamo tenere dentro di noi per lungo tempo: l’odore di un umano affettivamente legato a noi. Proprio come accade al neonato subito dopo la nascita con la sua mamma.

La stanza degli abbracci diventa quindi il mezzo nel quale possiamo trovare un ambiente che protegge i nostri ospiti dal virus, ma che allo stesso tempo consente loro di fare passare l’affetto e l’amore, il luogo dove ci si può stringere ai parenti, dove si può sentire una manifestazione di affetto, di protezione, di calore. È l’unione di due persone, quindi di due menti e di due cuori. È la luce che va a sconfiggere il buio dell’isolamento.

L’obiettivo che ci poniamo con l’utilizzo della Stanza degli abbracci è quindi quello di innalzare il tono dell’umore e di migliorare la sfera affettiva e cognitiva attraverso questo approccio molto sensoriale. Tutti i parametri comportamentali e cognitivi hanno infatti risentito dell’isolamento sociale. Gli anziani seguivano le notizie del mondo esterno e in loro ha preso piede la paura, la solitudine e uno stato d’animo che compromette tutte le condizioni psicologiche e fisiche. L’isolamento determina uno stato d’animo di stress e di ansia generalizzata. Con il gesto positivo dell’abbraccio noi possiamo aspettarci un miglioramento di tutte le componenti psicologiche. L’abbraccio riduce la frequenza cardiaca, riduce lo stress, aumenta l’autostima. Anche solo 20 secondi di abbraccio stimolano il sorriso, perché si liberano neurotrasmettitori, quali l’ossitocina, la serotonina e la dopamina, le cosiddette “molecole della felicità”. Tutto ciò favorisce anche l’ossigenazione del sangue.

L’abbraccio è quindi una vera e propria terapia e noi tutti oggi siamo felici e orgogliosi di poterla mettere in atto, con i nostri ospiti, in tutta sicurezza.

Dott. Marco Lorusso
Psicologo, esperto in Neuropsicologia e Riabilitazione Neuropsicologica
Ordine degli Psicologi dell’Emilia-Romagna, n. 7951