

La ricerca

Perché il parto migliora il cervello delle donne

MARIA NOVELLA DE LUCA

È COME un Big Bang emotivo. Dopo, infatti, nulla è più come prima. Testa, cuore, corpo e pensieri ruotano attorno a quell'essere appena nato e già allegramente prepotente, che vuole tutto, cibo, amore, calore, sorrisi, e guai a non soddisfare i suoi bisogni, gli strilli possono perforare il muro del suono. Accade quando nasce un bambino.

LEMAMME, di solito, in questa fase, che dura dai primi mesi ai primi anni di vita del figlio, sembrano non capirci più niente, attonite in un nuovo ruolo dove tutto ruota intorno alla culla, intorno ai primi passi, intorno alle prime parole. Quasi il cervello delle donne, anche quelle meno vulnerabili alla mistica della maternità, si trasformasse ad un tratto in un «cervello di mamme», metamorfosi psicofisica finora molto raccontata ma ancora poco studiata, e caratterizzata il più delle volte da un pregiudizio negativo.

Prigioniere di una tempesta di ormoni e secondo un decalogo di luoghi comuni duri a morire, le donne-mamme diventerebbero meno affidabili sul lavoro (basta una febbre e la mamma-lavoratrice scappa a casa), meno disponibili verso i propri mariti e compagni, monotematiche nei discorsi (denti, asilo, tate, sonno), apprensive come non mai, sofferenti di amnesie e altre stranezze. Tutto vero? Forse, in parte, ma la lettura di questi «sintomi» va fatta esattamente al contrario, come afferma un saggio della scrittrice e giornalista Katherine Ellison, in uscita il 26 gennaio e dal titolo «Il cervello delle mamme» (Rizzoli), traduzione del best seller americano «The mommy brain. How motherhood makes us smarter». Un libro appassionante che smonta pezzo dopo pezzo tutti i luoghi comuni sulla maternità, e inserendosi in un nuovo filone di ricerche scientifiche dimostra che fare un figlio non solo rende le donne più intelligenti, capaci di raddoppiare gesti e azioni in un

colpo solo (multitasking), ma addirittura la gravidanza fa espandere il cervello, e l'ossitocina, ormone principe di parto e puerperio, stimola capacità sociali e produttive che le stesse donne, prima di avere un bambino, non pensavano di possedere.

Certo, è vero, le neo mamme diventano smemorate «e mettono il dentifricio in frigorifero», muoiono di sonno o fanno altre stramberie, ma forse perché sono impegnate in qualcosa di più importante e il loro cervello «seleziona» le priorità. Una rivoluzione a 360 gradi insomma, che prova a restituire alla maternità il suo senso più vero. Tra i due estremi, che oscillano tra gravidanze glamour oltre ogni legge di natura e donne invece sempre più sole ed emarginate nei luoghi di lavoro dopo la nascita di un figlio.

E a questo tema, alle incredibili potenzialità delle «menti delle madri» aveva anche dedicato un libro due anni fa Massimo Ammaniti, professore di Psicopatologia dello Sviluppo all'università «La Sapienza» di Roma e famoso psicoanalista. In «Pensare per due» (Laterza) Ammaniti raccontava la metamorfosi emotiva e chimica del pensiero femminile che accompagna appunto la gravidanza e la nascita di un figlio, dove le emozioni sono simili ad una storia d'amore travolgente e romantica. Spiega

Ammaniti: «Conosco il libro di Katherine Ellison e le ricerche a cui si riferisce, in particolare quelle dell'università di Yale. È un nuovo filone di pensiero che dimostra quanto ciò che accade durante la gravidanza, quando cioè si attiva il circuito cerebrale materno, resti poi nell'intelligenza femminile, proprio come ampliamento delle capacità in tutti i campi. Del resto la donna nei mesi che precedono il parto deve prepararsi a sviluppare abilità nuove, interpretare i bisogni del neonato, andare cioè al di là del linguaggio esplicito. E questo fenomenale allenamento diventa poi intelligenza emozionale, plasticità, capacità di relazione. Tutti elementi acquisiti con la maternità che si rivelano poi preziosi, ad esempio, nel mondo del lavoro».

Peccato però, sottolinea Silvia Vegetti Finzi, psicoanalista e autrice di alcuni fondamentali libri sul mondo dell'infanzia, «che di tutto questo non resti traccia quando le donne faticosamente cercano di reinserirsi in un ambiente produttivo, che proprio in quanto mamme tendono ad emarginarle». «Avere un figlio è forse l'esperienza più totale che una donna possa provare, è il superamento del narcisismo infantile, con la maternità si acquisiscono capacità sconosciute. Oggi però mi sembra che questa straordinaria intelligenza emotiva venga soffocata dalle difficoltà del formare una famiglia. Mentre al contrario ovunque si vedono immagini patinate di supergenitrici in grado di fare tutto e di aver un bambino a qualunque età... In realtà basta leggere i blog delle mamme, per tornare nella realtà, e nella concretezza spesso faticosa del crescere un figlio».

Appunto. È come se diventare madri fosse da una parte un lusso esibito ed esaltato, e dall'altra una condizione che porta poi, nei fatti, svantaggi economici e sociali. Dice Chiara Volpato, professore di Psicologia Sociale all'università Bicocca di Milano: «Quando si diventa madri si scopre di avere uno sguardo più lungo e più aperto sul futuro, perché ci si proietta in avanti anche verso le vite dei figli, ed è davvero incredibile la capacità produttiva di molte donne dopo la maternità. E questi studi che finalmente valorizzano il "pensiero materno" sono fondamentali, ma in Italia cadono in una specie di deserto».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Alle volte sembrano smemorate e distratte, ma in realtà selezionano le cose importanti

L'ossitocina, ormone principe del parto, stimola molte capacità sociali e produttive

Mamme alla riscossa "Così il parto migliora il cervello delle donne"

Maternità, ricerca Usa smentisce i luoghi comuni

Dieci consigli per sfruttare appieno il cervello materno

1 Non "arrendetevi" alla maternità, riappropriatevi
In questa fase il vostro cervello è incredibilmente plastico, scoprite questo nuovo potenziale



2 Non sottovalutate il potere del sonno
La mancanza di sonno può esaurirvi rapidamente. Stabilite con il partner "turni fissi"

3 Migliorate la vostra visione interpretativa
Anziché pensare che il vostro cervello sia sottoposto a un enorme stress, immaginate che riceva una ricca stimolazione



4 Non dimenticate l'ossitocina
Questo ormone stimola memoria e apprendimento e favorisce il legame madre figlio

5 Socializzate
La maternità può isolare, e la depressione è in agguato. Cercate di socializzare, magari con altre mamme



6 Bando alla pigrizia
Vi sembrerà un lusso nei primi mesi di vita del bebè, ma l'attività fisica vi aiuterà a ragionare più lucidamente

7 Prendetevi cura di voi stesse
Regalatevi piccole pause. Trovate il tempo per chiacchierare con un'amica, vedere un film, uscite con il partner

8 Il multitasking
È una ricchezza, ma ricorrere continuamente alla propria capacità di multitasking può portarvi all'esaurimento

9 Cambiate il mondo, cominciando dal vostro
Fatevi aiutare in casa dal vostro partner, cercate asili e strutture che vi possano sostenere

10 Identificate nuove priorità
Uno dei grandi vantaggi del cervello materno è la capacità di concentrazione. Utilizzatela quando tornate al lavoro



I luoghi comuni sulla gravidanza e sulla maternità

Dopo la nascita di un bambino le donne diventano smemorato e distratte

Falso:

le mamme "selezionano" le priorità della vita e "accantonano" ciò che non è fondamentale.

Dopo aver avuto un bambino le donne lavoratrici diventano meno affidabili

Falso:

la maternità acutizza le capacità intellettuali e produttive

Le neo-madri pensano esclusivamente al loro bambino

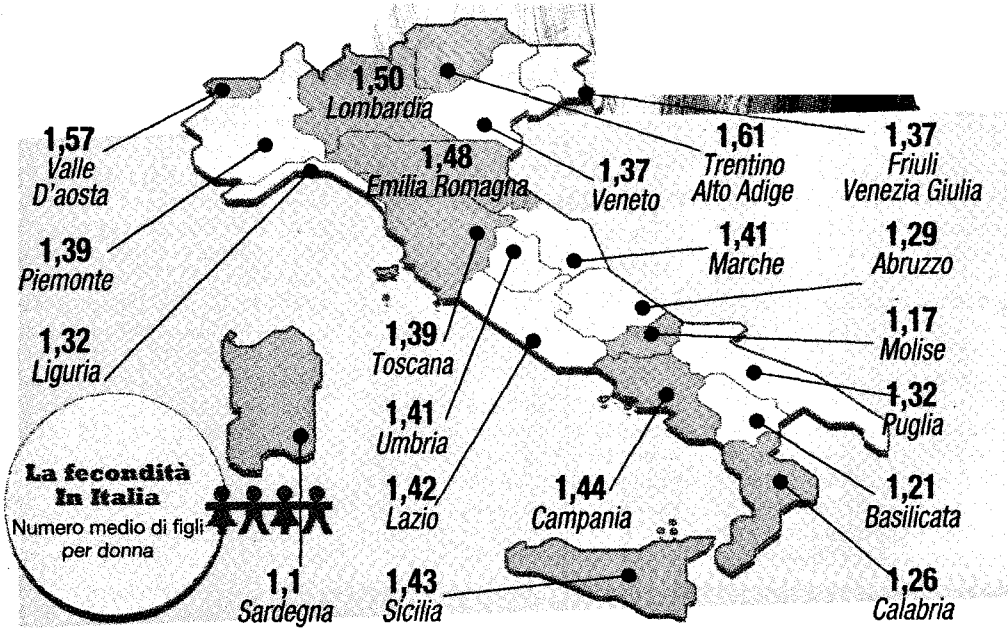
Falso:

In gravidanza il cervello si espande e le madri sono in grado di fare e pensare più cose insieme

I benefici "intellettuali" della maternità si riscontrano solo nelle madri biologiche

Falso:

influenza ormonale a parte i genitori adottivi, come quelli biologici, sono arricchiti dal contatto con i bambini



IN LIBRERIA
Il libro di
Katherine
Ellison esce
il 26 gennaio