

## Voglia di mamma

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Di che cosa ha bisogno un bambino piccolo? Non solo di cibo, ma di contatto fisico – di pelle, di odore e di calore – con la madre. Il neonato che ha appena finito di succhiare e dopo qualche minuto nella culla si rimette a piangere, gettando nel panico i neogenitori, non ha solo “le coliche”. Più profondamente, ha bisogno di contatto. Le vecchie ostetriche, che sul fronte del rapporto madre-bambino avevano più buon senso di tanti pediatri ideologicamente orientati, parlavano di “poppata a grappolo”. Descrivendo quella ricerca di contatto con il seno materno in cui il bambino cerca non tanto o non solo nutrimento fisico, ma affettivo. In cui cerca istintivamente sicurezza, la conferma antica che non verrà abbandonato. Non a caso, l’odore è il primo segnale con cui anche i nostri neonati riconoscono la mamma. Nei piccoli di mammiferi, la vocalizzazione angosciata se la madre si allontana o viene allontanata dipende dall’attivazione immediata nel cervello di uno dei sistemi di comando emotivo fondamentale: il panico da angoscia di separazione, cui corrisponde un’immediata attivazione neurovegetativa di tutto il sistema di sopravvivenza, con picchi di adrenalina e di cortisolo, l’ormone che più di ogni altro indica l’attivazione dello stress. Jack Panksepp è il ricercatore che al mondo ha più studiato questo meccanismo negli animali, gettando le basi per una lettura neuroscientifica anche degli affetti e della vita emotiva dei piccolissimi.

Nel cucciolo d’uomo, emotivamente ancora più complesso, il panico da angoscia di separazione attiva immediatamente il pianto singhiozzante, cui corrisponde, in perfetta simmetria con gli altri cuccioli di mammiferi, l’attivazione degli ormoni dello stress.

Ho sempre pensato che “lasciar piangere il bambino piccolo nella sua cameretta finché si calmi” sia una crudeltà. “Se il bambino ha mangiato, è stato cambiato e pulito e accarezzato, quando è messo nel lettino, non c’è motivo che pianga. Dunque se piange è puro capriccio e per evitare che si vizi bisogna lasciarlo piangere così impara a stare bene da solo, chiudendo stoicamente la porta della sua camera”, questo dice anche un solido filone della psicologia dell’età evolutiva.

Mettiamoci nei panni del piccolo, che ha un cervello programmato da millenni per stare a contatto con la madre, l’unica che può garantirgli certezza di vita. Il fatto che oggi non si viva nella giungla non può cambiare in pochi anni meccanismi neurobiologici consolidati dall’evoluzione millenaria. E anche per il cucciolo d’uomo, al di là del cibo, è proprio il contatto con la madre a dare la maggiore serenità, il più profondo benessere. La fiducia di poter essere amato, la certezza di avere una “base sicura” (su cui John Bowlby ha scritto pagine meravigliose), un’Itaca affettiva a cui tornare sempre. Quell’Itaca la cui identità è già tristemente cambiata anche tra i nostri piccoli, come dimostrava la ricerca, commentata su questa rubrica qualche anno fa, secondo cui oggi, nei bambini italiani, la parola più usata non è più “mamma”, ma “casa”. Un luogo fisico invece che un cuore. Il piccolo che tace dopo un lungo pianto, non ha imparato un po’ di più sulla capacità di autonomia. No. Tace perché è esausto e, soprattutto, perché è disperato, nel senso etimologico profondo: sta perdendo la speranza di poter essere confortato quando si sente solo. L’unica cosa che apprende, quando questo meccanismo di non-risposta alla sua invocazione di richiamo viene consolidato, è che nessuno risponde ai suoi richiami. Che la sua solitudine, soprattutto quando è buio e l’angoscia di separazione in ogni

cucciolo si accentua, non viene sciolta in un abbraccio. Ma il pianto è solo la punta dell'iceberg di un terremoto neurovegetativo che viene cronicamente attivato: quello dell'ansia e dello stress. E questo si traduce in maggiore vulnerabilità a malattie infettive: i bambini al nido si ammalano continuamente non solo perché sono esposti a più contagi ma, soprattutto, perché le loro difese immunitarie sono depresse dallo stress cronico. Aumentano le atopie, le dermatiti allergiche in cui, guarda caso, è iperattivata una cellula critica della difesa immunitaria, il mastocita, che viene ipersollecitato dallo stress. Aumentano le malattie psicosomatiche, che indicano non tanto un'"invenzione" della malattia, come a torto si ritiene, ma un forte coinvolgimento del sistema nervoso, e dello stress neurovegetativo e affettivo, nella loro genesi.

Il problema è ancora più drammatico oggi, quando la mamma lavora e sta fuori casa nove-dieci ore. Il tempo di contatto di pelle, di odore, di calore è ulteriormente ridotto. Il bambino è sbalestrato tra asili nido, dove anche le cure e le attenzioni migliori non possono tuttavia supplire quell'unico contatto, e baby-sitter più o meno motivate, in cui il mercenariato può creare ulteriori dinamiche di scarsa cura. Solo la presenza di nonni affettuosi, o di una tata stabile e tenera, può dare al piccolo quella gratificazione emotiva continuativa così essenziale a nutrire la sua psiche, il suo bisogno di sentirsi protetto e amato con certezza.

E allora? Tutte le mamme a casa? No, se non è una loro scelta. Tuttavia una mediazione saggia è indispensabile. E passa attraverso il contatto di pelle: sia tenendosi il bambino vicino al corpo, dopo il rientro, con quei marsupiotti che stanno fortunatamente tornando in auge. Sia lasciandolo dormire con sé, la notte, almeno per i primi tre anni. Opinioni personali? No. Un'autorevolissima voce anglosassone, la professoressa Margot Sunderland, direttrice del Center for Child Mental Health di Londra, ha appena pubblicato un libro sull'argomento, basato su 800 studi scientifici. Il suo "The science of parenting" (La scienza del fare i genitori), Edizioni Penguin, Regno Unito, dimostra le conseguenze negative, sulla salute fisica e psichica del bambino, di queste separazioni quotidiane ripetute, di questi pianti inascoltati. Confermando con evidenze scientifiche quanto mi sembrava da anni chiaro con il cuore.

Certo, questo comporta una modificazione delle dinamiche familiari, nuovi aggiustamenti, un impegno a dare autonomia al piccolo quando è più grandicello. Un passaggio delicato. Ne parleremo presto. Con l'enorme differenza, tuttavia, che a quel punto la sua base sicura emotiva, la sua identità profonda, la sua capacità di fidarsi dell'amore e degli altri, è consolidata nelle fondamenta.

Far crescere bene un figlio non è semplice. Di sicuro, tuttavia, ascoltare con saggezza il proprio cuore è meglio del dar retta agli esperti, le cui idee cambiano, su tanti fronti, non solo con il crescere delle conoscenze scientifiche ma anche, ahinoi, con il mutare delle ideologie che spesso sottendono, più o meno consciamente, tante "verità" scientifiche.