

## Sintesi Caffè Corretto del 15.04.2025

### **Saper prendersi cura: inclinazione o allenamento? (con Valentina Rotondi, professoressa SUPSI-DEASS e ricercatrice associata dell'Università di Oxford)**

La convinzione che il cervello delle donne sia biologicamente programmato e orientato alla cura ha giustificato per secoli la rigida separazione dei ruoli di genere. Tuttavia, sappiamo che le circostanze sociali e culturali hanno un ruolo simile al patrimonio genetico, nell'influenzare la nostra personalità e le nostre capacità. Secondo nuovi promettenti studi, i genitori che sono attivamente coinvolti nelle attività di cura dei figli subiscono dei cambiamenti strutturali nelle aree cerebrali associate alla cura e alla sociabilità: questo avviene non solo per le mamme, ma anche per i papà.

La professoressa Rotondi (professoressa SUPSI-DEASS e ricercatrice associata dell'Università di Oxford) sta studiando come il prendersi cura influenza il nostro cervello. In particolare, il progetto segue l'impatto della genitorialità e della cura sulle componenti biologiche e cerebrali, ma anche sui comportamenti nella società e nel mercato del lavoro.

Innanzitutto, la cura ha un impatto sull'area del cervello sociale, la quale è responsabile delle attività di cura. In particolare, la capacità di prendersi cura di qualcuno ci rende attenti, pazienti e vulnerabili per aiutare l'altro, ed è ciò che ci ha permesso di costruire comunità. Inoltre, il cervello sociale ha delle componenti biologiche molto definite, le aree di quest'area del cervello si attivano quando noi diventiamo capaci di comprendere e di reagire alle emozioni altrui. Prenderci cura di qualcuno dunque ci cambia, poiché si tratta di una capacità che si allena in determinate condizioni.

#### *La biologia delle competenze di cura: tra mito e realtà*

Tuttavia, esiste ancora l'idea che vi sia una predisposizione biologica delle donne a questo tipo di attività, ciò che proviene dai ruoli di genere e dalle norme sociali che sono definite da un contesto ancora patriarcale.

Cosa ci dice invece la scienza riguardo alle differenti inclinazioni tra uomini e donne nelle attività di cura? Quello che differisce biologicamente le donne dagli uomini è la capacità di dare alla luce i figli e di nutrire tramite l'allattamento. Escluso l'allattamento, non esiste nessuna differenza di genere nella capacità o nella predisposizione biologica alla cura. L'idea che le donne siano naturalmente inclini alle attività di cura è un costrutto sociale che oggi non ha più senso di esistere.

Un aspetto biologicamente fondato che risulta dagli studi è che prendersi cura di qualcuno cambia la funzionalità del corpo e del cervello in entrambi i generi. Se la cura è ripartita equamente tra chi la esercita e se essa non diventa un peso eccessivo, la cura diventa un luogo dove avvengono dei cambiamenti a livello di neurobiologia. Per le donne c'è evidenza scientifica che quando si diventa mamme il cervello cambia a livello funzionale per permettere la sopravvivenza dei figli: empatia, capacità di gestire i bisogni altrui e di interpretare i segnali non

vocalizzati sono tutte competenze che si sviluppano. Anche a livello strutturale il cervello cambia: le aree del cervello sociale si modificano e restano così fino a 30 anni dopo la nascita.

Anche nei padri ci sono recenti evidenze che di come il cervello cambi, ma tali cambiamenti sono più visibili nei padri che dichiarano di prendersi tempo per la cura dei bambini. Poiché nei padri non vi è il cambiamento biologico dovuto dalla gravidanza, si può dunque affermare che il mediatore non sia soltanto la biologia e che l'attività di cura abbia effettivamente un impatto. La cura, quando ripartita equamente, induce anche cambiamenti a livello della regolazione ormonale. In altre parole, agisce sul cortisolo, contribuendo alla regolazione dello stress, ed inoltre aumenta la prolattina, ciò che fa sviluppare al padre più empatia e riduce il livello di testosterone.

La cura legata alla genitorialità può essere descritta attraverso la metafora della palestra: è come andare in palestra poiché produce effetti che noi possiamo osservare solo se la si frequenta. Ed è per questo che gli effetti sul genere maschile si notano solo nei padri che sono attivamente coinvolti nelle attività di cura, la genitorialità non è quindi semplicemente legata ad un cambiamento legato al corpo.

Oggi la paternità si sta trasformando, i padri spendono più tempo con i figli perché è considerato normale ed arricchente; prendersi cura significa infatti anche costruire una relazione.

### *Il valore sociale ed economico della cura, oltre gli stereotipi di genere*

Secondi degli studi longitudinali, le caratteristiche richieste per il lavoro sono le stesse che si allenano durante genitorialità: gestione dello stress, capacità di lavorare in team, flessibilità, ecc.... Tuttavia, allo stesso tempo, i dati mostrano che la cura in generale e la genitorialità sono ancora visti come un ostacolo per la produttività nel mondo del lavoro, soprattutto per le donne.

Col fine di analizzare i valori di produttività di entrambi i generi, sono stati raccolti dei dati in maniera longitudinale delle donne e dei rispettivi partner prima di diventare genitori e dopo la genitorialità. Dai risultati preliminari si constata che non ci sono differenze tra uomini e donne dopo la gravidanza. Con la transizione alla genitorialità, si sviluppano delle competenze come la capacità empatica, di lavorare in team, la gestione dello stress, ecc... Tuttavia, non tutti i genitori sono in grado di riconoscere il valore delle proprie competenze; anzi, tante persone, dopo la genitorialità, si percepiscono come dei lavoratori peggiori, in ragione per esempio delle difficoltà legate alla gestione dell'orario con i figli, o vengono percepiti nell'ambiente lavorativo come dei genitori e non più come dei lavoratori. Inoltre, per le donne, sembra manifestarsi una mancanza di fiducia nelle loro competenze e vengono percepite come meno produttive rispetto agli uomini, anche se non vi è nessuna evidenza di disparità di genere nella produttività. Nel caso dei famigliari curanti sembra che ci sia ancora più difficoltà a riconoscere le proprie competenze, nonché una mancanza di riconoscimento da parte delle aziende.

Infine, oggi uno degli ostacoli principali nel diventare genitori, che coinvolge sia donne che uomini, è l'idea che per essere genitori servano competenze molto difficili da acquisire; tuttavia, è stato dimostrato che queste competenze si acquisiscono tramite le attività di cura.