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 di figli e/o figlie presentano 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 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 coinvolge il cosiddetto cervello sociale, che svolge un ruolo importante nella nostra capacità di prenderci cura di una persona. Questo processo ci rende attenti/e, pazienti e disposti/e a mostrarci vulnerabili per aiutare chi ne ha bisogno. È proprio attraverso la cura reciproca che abbiamo potuto costruire comunità. Inoltre, il cervello sociale presenta componenti biologiche ben definite: le aree cerebrali coinvolte si attivano quando comprendiamo e reagiamo alle emozioni altrui. Prenderci cura di una persona, 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, persiste l'idea che le donne siano biologicamente predisposte alle attività di cura, una convinzione radicata nei ruoli di genere e nelle norme sociali di una società ancora patriarcale.

Cosa ci dice invece la scienza riguardo alle differenti inclinazioni tra uomini e donne nelle attività di cura? Quello che distingue biologicamente le donne dagli uomini, in relazione alla maternità, è la possibilità di partorire e di nutrire i propri figli e le proprie figlie attraverso l'allattamento. Escluso l'allattamento, non esiste alcuna 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 ragione di esistere.

Un aspetto biologicamente fondato che emerge dagli studi è che prendersi cura di una persona modifica il funzionamento del corpo e del cervello, sia nelle donne sia negli uomini. Quando la cura è ripartita equamente tra chi la esercita e non comporta un sovraccarico per le persone coinvolte, favorisce questi processi a livello neurobiologico. Per le donne, esistono evidenze scientifiche che mostrano come, con la maternità, il cervello si modifichi a livello funzionale per favorire la sopravvivenza dei/delle figli/e: 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 vengono interessate da trasformazioni che possono persistere fino a 30 anni dopo la nascita.

Anche nei padri esistono recenti evidenze scientifiche di cambiamenti cerebrali, che risultano più evidenti in coloro che dichiarano di dedicare tempo alla cura di bambini e/o bambine. Poiché nei padri non avvengono i processi biologici legati alla gravidanza, si può dunque affermare che non sia soltanto la biologia a influenzare questi fenomeni, ma che anche l'attività di cura abbia un impatto.

La cura, quando ripartita equamente, influisce anche sulla regolazione ormonale. In particolare, agisce sul cortisolo, contribuendo alla regolazione dello stress, e aumenta la prolattina, favorendo lo sviluppo dell'empatia nei padri. Si osserva inoltre una riduzione dei livelli di testosterone.

La cura legata alla genitorialità può essere descritta attraverso la metafora della palestra: proprio come l'attività fisica, produce effetti osservabili soltanto attraverso la pratica. È per questo che, negli uomini, tali effetti si notano soprattutto nei padri attivamente coinvolti nelle attività di cura. Gli effetti della genitorialità non dipendono quindi soltanto dai processi biologici, ma anche dall'esperienza concreta della cura.

Oggi la paternità si sta trasformando: i padri dedicano più tempo ai/alle figli/e, anche perché questo coinvolgimento è sempre più considerato normale e arricchente. Prendersi cura significa infatti anche costruire una relazione.

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

Secondi alcuni studi longitudinali, le competenze richieste nel mondo del lavoro sono le stesse che si allenano durante la genitorialità: empatia, gestione dello stress, capacità di lavorare in team, flessibilità, ecc. Tuttavia, i dati mostrano che la cura in generale e la genitorialità sono ancora percepite come un ostacolo alla produttività nel mondo del lavoro, soprattutto per le donne.

Al fine di analizzare la produttività di donne e uomini, sono stati raccolti dati longitudinali relativi alle donne e ai rispettivi partner, sia prima sia dopo la transizione alla genitorialità. Dai risultati preliminari emerge che non vi sono differenze tra uomini e donne in termini di produttività dopo la nascita dei/delle figli/e.

La transizione alla genitorialità rappresenta quindi un'occasione per sviluppare competenze utili anche nel mondo del lavoro. Tuttavia, non tutti i genitori riescono a riconoscere il valore delle proprie abilità. Anzi, molte persone, dopo essere diventate genitori, si percepiscono come lavoratori/trici meno capaci, per esempio a causa delle difficoltà legate alla conciliazione degli orari lavorativi con le esigenze dei/delle figli/e. In altri casi, vengono percepite nell'ambiente lavorativo principalmente come genitori e non più come lavoratori/trici.

Inoltre, nelle donne, sembra manifestarsi una minore fiducia nelle proprie competenze. Allo stesso tempo, vengono percepite come meno produttive rispetto agli uomini, nonostante non emergano evidenze di disparità di genere nella produttività.
Nel caso dei familiari curanti sembra esserci una difficoltà ancora maggiore nel riconoscere le proprie competenze, nonché uno scarso riconoscimento da parte delle aziende.

Infine, oggigiorno uno degli ostacoli principali nel diventare genitori, che coinvolge sia donne sia uomini, è l'idea che per essere genitori servano competenze molto difficili da acquisire. Tuttavia, è stato dimostrato che queste competenze possono essere sviluppate attraverso le attività di cura.