

Neomamme come adolescenti

Avete mai sentito parlare del concetto di “matrescenza”? Il termine, non ancora molto noto, spiega in realtà bene cosa succede nel corpo e nella mente di donne diventate genitrici da poco. Ce ne parla Elena Ganzit di Depressione Post Partum Svizzera (a breve Periparto Svizzera).

La parola “matrescenza” (o “matrescenza”), unione tra “maternità” e “adolescenza”, è stata coniata negli anni '70 dall'antropologa Dana Raphael, ma non è ancora molto diffusa. Di cosa si tratta?

Avere un bimbo non rende automaticamente genitori. Con ogni parto c'è un passaggio che dovrebbe essere meglio compreso dalla società, e che include sempre una modifica degli equilibri. La “matrescenza” descrive questa transizione verso la maternità, con modificazioni ormonali ma non solo: studi dimostrano che i cambiamenti cerebrali che una ragazza vive in adolescenza sono simili a quelli vissuti in gravidanza e nel post-partum. L'adolescenza permette di diventare adulti; la matrescenza permette a una donna di diventare madre. In entrambi i casi c'è uno sconvolgimento fisiologico e una fatica mentale per adattarsi al nuovo ruolo, con alti e bassi dell'umore e la necessità di sentirsi accudite e accompagnate.

Quanto dura questa fase?

Non c'è ancora accordo fra i ricercatori. Alcuni segnalano un ritorno al cervello pre-gravidanza dopo mesi o anni dal

parto, mentre altri indicano modifiche permanenti. A livello di identità, a meno che non insorgano patologie, è indubbio che una volta madri lo si rimanga.

In un Ted Talk, la psichiatra Alexandra Sacks afferma che informare sulla normalità della matrescenza potrebbe diminuire il tasso di depressioni post-parto. È d'accordo?

Sì e no: informare sul processo e abbassare le aspettative legate al periodo perinatale può aiutare. Uno dei fattori di rischio della depressione post-parto è infatti la pressione per essere sempre felici, saper fare sempre tutto da sole o provare un amore automatico per il neonato. Va tuttavia ricordato che parliamo di una patologia e che vi sono varie cause che l'informazione da sola non può eliminare. Sacks sottolinea però bene il conflitto che vive una neomamma, totalmente coinvolta nell'accudimento ma anche bisognosa di rimanere donna. Anche questa è matrescenza. **GVN**



I cambiamenti cerebrali nelle neomadri sono simili a quelli nelle adolescenti.



Anche i padri affrontano un processo simile, ma diverso.

