Introduzione

Prefazione alla prima edizione italiana

Nel mio Paese, la Francia, che va così fiera dei suoi intellettuali, è tuttora provocatorio ricordare che i bisogni primari dell'essere umano sono, né più né meno, quelli di tutti i mammiferi, spiecie a cui l'uomo appartiene.
Ma si tratta di una resistenza specificamente francese o, più in generale, di una manifestazione della cultura latina? Ho cercato una risposta in Italia, il Paese latino per eccellenza. A più riprese, nel corso di conferenze e di seminari in diverse città italiane, ho sottolineato che siamo mammiferi. Ho sostenuto che al momento della nascita le prime esigenze da soddisfare non sono specificamente umane: il bisogno d'intimità per la donna che partorisce e accoglie il suo bambino, il bisogno di contatto pelle a pelle fra madre e figlio, il bisogno di trovare il seno seguendo tempi precisi, il bisogno di sentire l'odore della madre... E l'idea è stata accettata senza difficoltà.

Allora perché un'edizione italiana di questo libro? Lasciamo il mondo delle idee e delle parole e guardiamo obiettivamente i fatti. I bambini italiani nascono esattamente come quelli degli altri Paesi occidentali. Anche qui i bisogni fondamentali non

vengono soddisfatti. Negli ospedali italiani, come in tutti gli ospedali del mondo, è difficile anche solo immaginare come rispettare il bisogno di intimità caratteristico dei mammiferi. Le percentuali di tagli cesarei sono alte. È consuetudine normale ritardare nel tempo il primo contatto tra la madre e il neonato. E i modi per disturbare l'inizio dell'allattamento non mancano.
Sono dunque i comportamenti, le pratiche quotidiane che ci danno una buona ragione per pubblicare una traduzione italiana del libro.
In realtà, quasi tutte le culture che conosciamo hanno trovato qualche sistema per disturbare il periodo che precede e che segue la nascita, come per negare i bisogni fondamentali che condividiamo con gli altri mammiferi. Per esempio si è continuato per anni a tramandare la convinzione che il colostro sia inutile, anzi pericoloso.
Se vogliamo favorire l'avvento della 'rivoluzione del colostro', non possiamo perdere nessuna occasione per ripetere, in molte lingue, che in primo luogo «siamo mammiferi».

Michel Odent, 1992

Prefazione alla seconda edizione

Confesso di aver avuto qualche difficoltà a capire quale interesse potesse avere la riedizione di un libro apparso per la prima volta nel 1990. In questi ultimi due decenni abbiamo assistito a tanti di quei progressi tecnici, scientifici e concettuali da rendere forse più urgente uno sguardo proiettato al futuro che non una rilettura di testi già superati. Una nuova occhiata ad

alcuni capitoli mi ha permesso infine di capire che l'errore era stato quello di pubblicare il libro troppo presto, quando invece sarebbe stato meglio compreso se fosse rimasto per qualche anno in un cassetto.

In effetti, non si sarebbe potuto immaginare momento peggiore per sottolineare la nostra appartenenza al mondo dei mammiferi dell'epoca in cui in Francia, il mio Paese, era di moda ripetere che «il bebè è una persona». Allora sembrava quasi sconveniente ricordare il significato stesso del termine 'persona', dal latino *persona* che in origine significava 'maschera'. Il termine 'persona' indica il modo in cui l'individuo civilizzato si presenta nell'ambito sociale. Al contrario, il neonato viene al mondo senza alcuna maschera. Allo stesso modo, in un'epoca in cui cominciava ad affermarsi il concetto di 'umanizzazione' della nascita, era difficile accettare che bisognava innanzi tutto 'mammalianizzare' tale evento.

Oggi, mentre i parti – compresi quelli che avvengono in casa – sono diventati ancora più difficili rispetto a due o tre decenni fa, è quanto mai urgente cercare di riscoprire i bisogni fondamentali della donna che partorisce alla luce di concetti fisiologici ormai accettati. A titolo di significativo esempio, possiamo citare il concetto di antagonismo tra adrenalina e ossitocina. Tutti questi concetti fisiologici conducono a una conclusione molto semplice: per liberare il flusso ormonale legato al parto, una donna ha bisogno di percepire di essere al sicuro, senza sentirsi osservata. Questi bisogni fondamentali non sono specificamente umani. Le femmine di tutti i mammiferi partoriscono solo quando si sentono al sicuro. Se, nella giungla, una femmina pronta a partorire percepisce la presenza di un predatore, la paura che prova stimola la produzione di adrena-

lina, il cui effetto è quello di procurare l'energia necessaria alla difesa o alla fuga, ma anche quello di ritardare il parto. Allo stesso modo, tutte le femmine di mammiferi adottano particolari strategie per non sentirsi osservate mentre partoriscono.

È importante non solo riscoprire questi bisogni che appartengono a tutti i mammiferi nella fase che circonda la nascita, ma anche imparare a eliminare tutto ciò che è specificamente umano. Questo significa, per cominciare, sbarazzarsi di tutta una serie di credenze e rituali che, da qualche millennio a questa parte, hanno accentuato le difficoltà del parto nella specie umana, separando la madre dal neonato e ritardando l'inizio dell'allattamento materno. Possiamo così anticipare che, con la prova del tempo, si chiarirà il significato del capitolo 'Colostro e civiltà'. Eliminare ciò che è specificamente umano implica anche la 'messa a riposo' della neocorteccia cerebrale, la parte del cervello il cui imponente sviluppo è una caratteristica umana. Quando la neocorteccia cerebrale – sede delle funzioni intellettive – è in condizione di riposo, si allentano le inibizioni legate ai nostri condizionamenti culturali e diventiamo più simili agli altri mammiferi, che, in linea generale, hanno meno difficoltà a partorire rispetto agli umani. Questa 'messa a riposo' della neocorteccia risulta facilitata nel momento in cui la donna in travaglio è al riparo da quell'elemento specificamente umano che ha un effetto stimolante su questa parte del cervello: il linguaggio.

È perciò importante sottolineare a che punto il termine 'umanizzazione' risulti inappropriato oltre che ingannevole. Certo, per alcuni l'umanizzazione include anzitutto il concetto di compassione. Ma la compassione non è appannaggio degli umani. In compenso, tutti sono concordi nel considerare l'uso

di strumenti sofisticati come una caratteristica umana. Oseremmo affermare che il grado più elevato di umanizzazione della nascita sarà raggiunto il giorno in cui il parto cesareo diventerà il modo abituale di mettere al mondo un figlio?

Nella prima edizione di questo libro alcuni accenni a recenti progressi scientifici apparivano molto attuali. Era il caso del capitolo riguardante l'ossitocina come 'ormone dell'amore'. All'epoca gli effetti comportamentali dell'ossitocina erano conosciuti solo da una ristretta cerchia di scienziati. Oggi invece il concetto di ormone dell'amore è stato ripreso, in particolare dai media, e ampiamente diffuso.
Sempre nella prima edizione avevamo discretamente inserito un breve capitolo intitolato 'Foto e video'. Oggi questo argomento meriterebbe di occupare un posto di primo piano. I nostri condizionamenti culturali sono sempre più determinati da messaggi visivi, e la prevista epidemia di video di nascite 'naturali' ha assunto proporzioni tanto inattese quanto preoccupanti. Le scene sono pressoché standardizzate. Si vede una donna nell'atto di partorire, di solito circondata da molte persone che la guardano, compreso un uomo con una videocamera. Questi parti sono presentati come 'naturali', o perché si svolgono in casa, o perché la donna è carponi, o ancora perché sta partorendo in acqua. Tuttavia l'ambiente è quanto di meno 'naturale' si possa immaginare. Il messaggio che viene trasmesso è che una donna non ha la possibilità di partorire se non è circondata da persone capaci ed energiche. Ebbene, sarebbe meglio trasmettere il messaggio opposto. Dobbiamo renderci conto che abbiamo raggiunto un grado estremo di condizionamento culturale dopo millenni di socializzazione del parto, e dopo decenni di teorie che sono alla base della maggior parte delle scuole che propugnano

il cosiddetto parto naturale. È ancora possibile ribaltare la situazione?

Abbiamo scelto di non operare alcuna revisione del testo originale. Questo libro deve pertanto essere compreso ritornando al contesto scientifico e culturale della fine degli anni Ottanta del secolo scorso. Ci siamo limitati ad aggiungere a questa nuova edizione il capitolo 'Le levatrici', originariamente pubblicato nell'edizione americana. Questo capitolo ci ha dato la possibilità di soffermarci sul ruolo materno svolto dalla *doula*. All'epoca questo termine era noto solo al grande pubblico americano, ma oggi non è più così. È utile ricordare che, secondo i primi studi condotti in Guatemala e in Texas, in origine la doula era una madre come tutte le altre, che non aveva ricevuto alcuna formazione particolare, ma che era esperta nel far nascere bambini. Il fenomeno doula poteva inizialmente sembrare un'occasione per 'demascolinizzare' il contesto in cui avveniva il parto e per riscoprire il vero ruolo della levatrice, la cui funzione era legittimata dalla sua esperienza di donna, di madre che aveva procreato. Si poteva immaginare, per esempio, che un numero crescente di donne in travaglio si recassero in un reparto maternità accompagnate da un'amica che avesse esperienza di parti, cioè una doula, piuttosto che con il padre del nascituro. In realtà le doula hanno spesso avuto tendenza a organizzarsi in modo professionale e a seguire corsi di formazione. Il messaggio iniziale è stato snaturato, al punto che si può legittimamente temere che il fenomeno doula rappresenti una vera e propria occasione mancata.

Michel Odent, 2016

Radici profonde

«Ho ricevuto, Signore, il vostro nuovo libro contro il genere umano...
Nessuno ha mai impiegato più spirito nel tentativo di farci diventare bestie;
a leggere il vostro libro viene voglia di camminare a quattro zampe.»

Voltaire, 30 agosto 1755. Lettera a Rousseau in risposta
al *Discorso sull'origine e fondamento dell'ineguaglianza tra gli uomini*.

Un secolo prima di Darwin, il filosofo Jean-Jacques Rousseau aveva avuto il coraggio di includere l'essere umano nel mondo animale. Voltaire e gli intellettuali francesi nascosero la loro incomprensione dietro l'ironia.
Oltre cento anni dopo Darwin, Voltaire è ancora ben vivo. Lo incontro in tutte le mie incursioni in Francia. Sono davvero incursioni, perché dal 1985 abito per lo più all'estero. L'esperienza di nascite a domicilio (dopo il lavoro in ospedale) acquisita a Londra era necessaria ed è stata feconda. Come comprendere gli effetti dell'ambiente sul parto e il primo contatto tra la madre e il suo piccolo se non cambiando scenario e addirittura contesto culturale e linguistico? Dovevo completare quello che avevo imparato nell'ambito di un ospedale francese per prendere coscienza delle potenzialità autentiche della donna che partorisce e dividere quanto è fondamentale, universale, da ciò che è contingente, legato a particolarità locali. Oggi mi sento di poter riassumere così venticinque anni di ricerche: «Ho imparato che gli esseri umani sono mammiferi. Tutti i mammiferi si nascondono, si isolano per mettere al mondo la loro prole: hanno bisogno d'intimità. Per gli esseri umani è lo stesso. Bisogna riferirsi continuamente a tale bisogno d'intimità».

G. Zappa *Guida alla prescrizione dei farmaci durante l'allattamento*, McGraw Hill, Milano.
T. Valpiana *Alimentazione naturale del bambino*, red!, Milano.
T. Valpiana, M. Parona, *Le ricette per l'alimentazione naturale del bambino*, red!, Milano.
M. Thirion *Primi momenti, grandi scoperte*, red!, Milano.
G. Honegger Fresco *Abbiamo un bambino*, red!, Milano.

Il neonato, il bambino piccolo

F. Leboyer *Shantala*, Bompiani, Milano.
M. Montessori *Educazione per un mondo nuovo*, Garzanti, Milano.
N. ed E. Klaus *Venire al mondo*, Il Pensiero Scientifico, Roma.
P. Poquet, F. Gardair *Giochi, giocattoli, carezze*, red!, Milano.
M. Segal *Il mio bambino da 0 a 1 anno*, red!, Milano.
P. Di Pietro *Tutto sul mio bambino*, red!, Milano.
E. Corsi *Il libro del massaggio per i bambini*, red!, Milano.
N. Laniado *Quando il bebè piange*, red!, Milano.
N. Laniado *Come rendere felice un bambino nel primo anno di vita*, red!, Milano.
G. Trapani *Bambino sempre sano*, red!, Milano.
F. Dolto *Le parole dei bambini*, red!, Milano.
AA.VV. *La salute del mio bambino*, red!, Milano.
R. Bourgarit *Omeopatia per i vostri bambini*, red!, Milano.
A. Auckett *Massaggio per i vostri bambini*, red!, Milano.

Sugli animali

J. Goodall *Assassini innocenti*, Rizzoli, Milano.
J. Goodall *Il popolo degli scimpanzé*, Rizzoli, Milano.

Indice

5 Introduzione
5 Prefazione alla prima edizione italiana
6 Prefazione alla seconda edizione

11 Radici profonde
12 Una coscienza ecologica
13 Il parto: un processo involontario
15 Domande semplici, risposte difficili

17 L'alba dell'era post-elettronica
18 Gli effetti dell'ambiente sul parto
20 Il bisogno di intimità

22 L'ospedale di domani
22 Un luogo familiare
24 Un territorio unico
27 Un processo guidato dal cervello
28 Progetti futuri

30 Su un altro pianeta
30 Un affare da donne?
35 Evitare nuove regole
36 Proteggersi dalla presenza degli uomini

39 Il riflesso di eiezione del feto

40 L'arte di non disturbare
41 Il ruolo dell'adrenalina
43 Un fattore scatenante
47 La complessità del parto
49 Cambiare abitudini
50 Non disturbare il primo contatto
51 Facilitare il secondamento

53 I gatti

53 L'istinto del nido
56 Implicazioni pratiche
58 Una curiosa correlazione
60 Influenze da valutare

63 Il vecchio e il nuovo

63 La dualità del cervello umano
64 La neocorteccia 'a riposo'
64 Il periodo primario
65 Due sapienze diverse
67 Necessità diverse
68 Il canto
70 L'acqua
72 Il concetto di salute
76 La nascita dell'uomo ecologico
78 La sapienza dell'istinto

80 Colostro e civiltà

80 Un concentrato di anticorpi
81 L'azione immunitaria
82 L'azione di rinforzo
82 L'importanza degli acidi grassi insaturi
83 Il neonato sa trovare il colostro
84 Il colostro, sostanza 'sospetta'
88 Primi riconoscimenti
90 I motivi dell'atteggiamento negativo
92 L'istinto ecologico
93 La rivoluzione del colostro
95 La negazione del bisogno di intimità
98 Beneficiari privilegiati
100 I bambini dell'era del colostro

103 Foto e video

105 Le levatrici

112 L'ormone dell'amore

113 Un equilibrio ormonale particolare
114 Una strada per conoscerci meglio
116 Tendenze collettive

117 Allattamento e monogamia

117 La durata dell'allattamento
119 Difficoltà per la coppia
120 Il matrimonio monogamico
121 La società poligamica
122 Il controllo della sessualità
125 Le priorità dell'allattamento
127 La riscoperta del valore dell'allattamento
128 Gli acidi grassi nell'alimentazione umana
130 Riconsiderare gli atteggiamenti

133 Il tempo delle ninne nanne

134 Bibliografia