



Dott. Stefano Becagli
Psicologo e Mediatore Familiare

Il ruolo della famiglia come antistress

Lo stress è una reazione psicofisica a un gran numero di compiti e stimoli (emotivi, cognitivi o sociali), percepiti in modo eccessivo. Ad un primo stadio di allarme, nel quale la persona evidenzia in diversi modi l'esubero di doveri e trasferisce tutte le energie per svolgerli, si assiste quindi ad un secondo stadio di resistenza nel quale la persona consolida le sue condizioni e si adegua al nuovo andamento di richieste. Di seguito è presente uno stadio conclusivo di esaurimento con il crollo delle difese, il manifestarsi di sintomi fisici come la spossatezza e la caduta delle difese immunitarie ed emotive come sensazione di impotenza, sfiducia e ansia. Quando sono presenti potente entusiasmo e motivazioni, oppure di qualità interne che fungono da nutrimento per la propria autostima l'individuo contrasta per lungo tempo un peso eccessivo di richieste. Nella situazione opposta però perfino una bassa quantità di compiti è percepita come insopportabile ed in grado di provocare trasformazioni che generano effetti sulla modalità di comprendere le cose, sulla modalità di riflettere, sulle modalità di comportamento.

Sono svariate le maniere per reagire a queste modalità d'essere:

1. Ci si sente impotenti e non all'altezza, in confronto agli altri che vengono sovrastimati; si diventa ansiosi, incerti, sfiduciati e si perde la creatività e il piacere.
2. In una condizione di stress non si riflette ma si agisce d'impeto senza pensare e si prova a far fronte alla sensazione di inidoneità strafacendo, in maniera svelta e in alcuni casi irritandosi verso se stessi perché gli sforzi sembrano inutili e le problematiche non fanno altro che essere delle denigrazioni agli sforzi compiuti.

Quando sono i genitori ad essere sotto stress

Quello esposto sino ad ora descrive sia il funzionamento della singola persona sia un sistema articolato come la famiglia. Quando si parla di famiglia ci si riferisce ad un sistema vasto di relazioni tra un padre e una madre e tra quel padre e quel figlio e tra lui e quella madre, come anche tra un marito e una moglie. La famiglia ha compiti principali, tra cui quella sessuale, riproduttiva, educativa ed economica ma anche quella di allevare, proteggere, badare e assistere i figli nel proprio percorso fisiologico di sviluppo.



Dott. Stefano Becagli
Psicologo e Mediatore Familiare

Lo sviluppo è un percorso lungo costituito da continui movimenti da uno stadio all'altro in cui l'adeguamento psicofisico ai vari compiti di sviluppo e dalle richieste provenienti dalla fase da raggiungere comporta un fisiologico stress, derivato dalla difficoltà di allontanarsi da quello precedente e conquistare quello successivo. Ciò nonostante anche la famiglia è inclusa in un passaggio stressante dei cicli di vita, differenti in rapporto all'età dei figli. Per tali ragioni la responsabilità più evidente per la famiglia dovrebbe essere quella di procurare le risorse primarie in grado di fare da "cuscinetto" allo stress intrinseco nel percorso evolutivo dei propri figli. Una famiglia sotto stress, però sarà propensa a rivolgersi in maniera maggiore al suo interno per fortificare e affrontare come può a se stessa e avrà notevoli difficoltà nel ricoprire la funzione di accompagnamento funzionale per figli nel loro percorso di crescita.

Come si sentono i genitori sotto stress? Che cosa fanno in concreto? Fanno in modo di crescere i propri figli seguendo la rotta tracciata dall'esterno: consolano, addormentano, nutrono ed educano in maniera veloce tentando di facilitare e accorciare il più possibile spazi, tempi e contatti. In altro modo l'ansia continua e la frenesia così come l'allarme persistente il timore di non farcela li faranno sentire sempre più inadatti e non all'altezza, in aggiunta frequentemente in conflitto fra loro. Alla fine dei conti la soddisfazione di occuparsi dei figli si affievolirà e verrà sostituito dalla sensazione che le loro complessità siano una sgradevole congiura contro di loro invece di una consueta situazione. In tale modo la famiglia muta da fattore di protezione a fattore di rischio.

Tali disagi vengono trasmessi ai figli per mezzo di diversi canali comunicativi: da quello alimentare, a quello fisico ed in particolare quello emotivo affettivo. Questo cosa causa ai bimbi? I bambini, sono maggiormente irritabili, tristi, agitati, allarmati e nella maggior parte dei casi sfiduciati e irritati quando devono fronteggiare le loro difficoltà.

Le vie del malessere

Tale malessere può intraprendere due vie: quella di velocizzare il loro modo di percepire, ragionare, riflettere, provare e comportarsi o al contrario quella di stancarli, rallentarli. I bambini fanno fronte allo stress con disturbi di somatizzazione (mal di testa, mal di pancia, influenze frequenti), disturbi alimentari (mangiano tanto e male o non mangiano) disturbi del sonno (si svegliano di frequente) e nell'addormentarsi (non vogliono andare a letto), disturbi d'ansia o di iperattività, difficoltà scolastiche (non stanno attenti, non studiano), disturbi della sfera emotiva (sono spesso tristi e tendono ad isolarsi).



Dott. Stefano Becagli
Psicologo e Mediatore Familiare

Tutto questo, non fa altro che originare una spirale, generando forte stress nelle figure genitoriali, in un malinteso dal quale si può uscire unicamente riacquistando la consapevolezza e il pensiero di come ci si sente. E' palese che ciò che distingue un disturbo da stress familiare, da un disturbo di altro tipo è, in aggiunta alla durata e alla natura delle manifestazioni, la sua rapida diminuzione a livello del sintomo se modifica la qualità del contatto e il clima di accadimento.

Per tale motivo è importante sottolineare che se non siamo in grado più del dovuto di governare le cause dello stress, siamo in grado però di riacquisire la cognizione di operare in maniera stressata ridimensionando le nostre aspettative di risultati come genitori e convertendo le nostre sensazioni di colpa in problemi dei quali siamo in grado di far fronte.

Dott. Stefano Becagli