



Lo stress in casa

Le cause ed i rimedi dello stress genitoriale

Mario ritorna a casa la sera dopo la solita giornata di 8 ore. Lo aspettano due ore di straordinario perché sua moglie Caterina si è concessa una serata di libertà fuori casa.

Le aspettative di Mario quella sera erano di godersi alla televisione la partita che sarebbe iniziata alle ventuno dopo aver "sistemato" i suoi figli di 4 e 13 anni. Già durante la cena la rimuginazione mentale di Mario sul noioso lavoro da continuare il giorno dopo viene disturbata dalle richieste della figlia tredicenne per un compito di italiano da portare a scuola proprio l'indomani, ma ben più seccanti sono per Mario le bizzesze di Stefano, di 4 anni, che non vuole mangiare quello che papà ha cucinato. "E' insopportabile!", pensa papà Mario. Ad un certo punto le urla di Stefano vengono interrotte dalla telefonata dell'amichetta di Barbara che la invita, per sabato ad una festiciola a casa di amici comuni. Serve il consenso di papà che non è nelle migliori condizioni per valutare una situazione nuova ed imprevista. Solo 10 minuti all'inizio della partita. "Non tollero di perdere la partita", pensa Mario. Intanto Stefano non essendo riuscito a catturare sufficientemente l'attenzione del papà, che vede così poco, tenta di mettersi in evidenza salendo sulla sedia. Un movimento brusco: cade per terra e batte la testa. All'ansia sempre più alta di Mario che teme di non poter vedere la partita dall'inizio ora si aggiunge anche la rabbia verso il comportamento di Stefano. "Doveva stare seduto sulla sedia durante l'ora di cena". Poi ricorda automaticamente un'altra caduta di Stefano per cui è stato necessario il ricorso al pronto soccorso. A questo punto il livello di allarme di Mario sale più che mai alto, alimentato da immagini catastrofizzanti a cui si aggiungono pensieri di ostilità verso la moglie che "non doveva andarsene da casa" e di autocondanna "càpitano tutte a me, proprio sta sera! Sono un disgraziato!".

Chiunque, padre o madre, ha sperimentato situazioni simili a questa che sembra immancabilmente càpitino proprio quando si arriva la sera a casa dopo una pesante giornata lavorativa. Forse alcuni genitori hanno avuto modo anche di identificarvisi, almeno parzialmente, in ciò che non avrebbe dovuto succedere: il verificarsi a catena di un insieme di eventi stressanti.





Solitamente si parla di stress in occasioni di eventi di vita disastrosi ed improvvisi, come ad esempio perdite o attacchi alla incolumità personale. Vi è però un'altra forma, più diffusa e più generalizzata, in cui si manifesta lo stress ed è quella suscitata dai numerosi, a volte piccoli, fastidi della vita quotidiana, si tratta dello *stress quotidiano* che si riscontra in vari ambiti della vita di relazione e uno di questi è quello che si evidenzia all'interno della famiglia da cui il nome di *stress familiare*. La storia di Mario esemplifica tipiche situazioni di stress quotidiano che si riscontrano in vari ambiti della vita familiare: lo *stress genitoriale*, un aspetto particolare dello stress familiare.

A questo punto può essere utile per il lettore non esperto definire il *significato del termine stress*, spesso utilizzato come una plausibile scusante per eludere le nostre responsabilità soprattutto quando lo si vuole intendere come un qualcosa di accidentale e di fortuito che passivamente siamo costretti a subire tanto che spesso sentiamo le persone lamentarsi dicendo, impropriamente, "sono stressato", oppure "mi sono capitati vari stress".

Se si considera il comportamento di una persona come la risposta agli stimoli proposti dall'ambiente in cui la persona vive, lo stress si può definire come quella complessa risposta emozionale di difesa a determinati stimoli considerati pericolosi. Pertanto lo stress dipende sia

- 1) dall'interpretazione della persona sulla natura degli stimoli che riceve, sia anche
- 2) da come tali stimoli vengono affrontati.

Da ciò si può notare che lo stress non consiste tanto, come comunemente si pensa, nel subire certe situazioni, ma è la valutazione negativa di determinati eventi considerati pericolosi che contribuisce a generare lo stress. E inoltre lo stress viene incrementato maggiormente dalla inadeguatezza delle abilità messe in atto per affrontare e difendersi da quelli eventi interpretati negativamente. Se poi tali eventi sono pure oggettivamente pericolosi allora il carico di stress aumenta ulteriormente.

Ora per ristabilire l'equilibrio compromesso da stimoli realmente pericolosi, o anche considerati tali, definiti *stressors*, ci difendiamo con una complessa risposta emozionale: questa risposta è lo stress. Tale risposta comporta l'attivazione di 2 meccanismi di fronteggiamento: un meccanismo comportamentale e uno psicobiologico.

Se la risposta comportamentale non è in grado di risolvere i problemi proposti dagli *stressors*, per ridotte abilità di fronteggiamento da parte del soggetto, rimane attivo soltanto il meccanismo di affrontamento psicobiologico. In tale caso rimangono attivati i seguenti sistemi: neurovegetativo (innervazione del sistema simpatico), neuroendocrino (liberazione di catecolammine, con aumento di adrenalina e





noradrenalina, liberazione di cortisolo, aumento di prolattina e vasopressina) e neuroimmunitario (depressione della risposta immunitaria) della persona dando luogo ad una spiacevole sintomatologia caratterizzata da sudorazione, respiro corto, palpitazione, tensioni muscolari, mal di testa, disturbi allo stomaco, tanto per citare alcuni dei più comuni sintomi della risposta psicobiologica (l'unica rimasta attiva dopo l'inadeguatezza del repertorio comportamentale) responsabile, nel tempo, della formazione dei disturbi psicosomatici

Quindi ogni qual volta una persona o non sa come affrontare o affronta con scarso successo uno o più eventi stressanti mantiene attiva la sola risposta psicobiologica e scatena nel suo organismo un sovraccarico di energia inutilizzata per inibizione della risposta comportamentale.

Lo stress di per sé non ha una valenza necessariamente negativa: infatti ci sono persone che pur affrontando stimoli altamente stressogeni non avvertono quei problemi che sperimentano invece altre persone sottoposte ad eventi stressanti di lieve entità. Ciò dipende dalla diversità sia di valutazione sia di fronteggiamento degli eventi.

Quindi, per rimanere nell'esempio iniziale, di fronte alle varie situazioni ambientali (il compito di italiano Barbara che interferisce con il progetto di guardare la partita, la richiesta di star fuori casa l'indomani sera, la caduta di Stefano, l'assenza della moglie) diventa innanzi tutto significativa l'interpretazione che Mario dà alle varie situazioni stimolo. Tale interpretazione fa riferimento o alle esperienze precedenti (la volta precedente in cui Stefano è caduto dal tavolo e ci si è rivolti al pronto soccorso pediatrico...) oppure a tipici schemi cognitivi che Mario mette in atto quasi automaticamente ("Non deve accadere, ma se succede sarà terribile"/ "Non sopporto che le cose non vadano come le ho programmate"/"Non doveva succedermi questo"/"Se uno si comporta male la deve pagare"). Da ciò si può notare che non si tratta tanto di subire certe situazioni quanto che la valutazione "doveristica" e "catastrofizzante" degli eventi contribuisce a generare lo stress. Le cose poi peggiorano perché al padre mancano le abilità genitoriali necessarie ad affrontare e difendersi da quelli eventi precedentemente interpretati negativamente.

Stefano *non doveva* salire sulla sedia quando si cena (sembra proprio una regola ferrea!), ma lo ha fatto; Stefano va quindi punito in quanto ha trasgredito una regola. Ma la punizione per Stefano, la risposta aggressiva a Barbara che si permette richieste inopportune al papà che guarda la televisione, l'imprecazione contro la moglie che si prende la serata di libertà, l'eventuale bicchierino d'alcol o la classica sigaretta utilizzati come reazione alla situazione, non aiutano certo a ridurre o ad evitare lo stress di Mario! Pertanto tali comportamenti diventano non vantaggiosi, quindi inopportuni a risolvere una situazione percepita minacciosa.





Sintetizzando, papà Mario di ritorno a casa si è trovato di fronte a diversi stimoli (*stressors*) che interpreta negativamente e li considera pericolosi per il suo benessere. A questo punto attiva una risposta di difesa tramite una serie di comportamenti che pensa possano risolvere la situazione. Ma i comportamenti di affrontamento messi in atto da Mario (gridare, picchiare i figli, lamentarsi) risultano inadeguati in quanto o non risolvono la situazione o creano ulteriori problemi (reazioni oppositive dei figli, sensi di colpa, tensioni). La risposta comportamentale di fronteggiamento viene quindi inibita e rimane attivo soltanto il meccanismo di fronteggiamento psicobiologico per cui rimane attivato il sistema neurovegetativo e neuroendocrino della persona dando luogo ad una spiacevole sintomatologia psicosomatica prodotta, come s'è visto, dal meccanismo di fronteggiamento psicobiologico, rimasto attivo dopo il fallimento del repertorio comportamentale messo in atto da Mario per ridurre lo stress.

La maggior parte delle volte le vittime dello stress si comportano in maniera simile a Mario senza rendersi conto che i loro pensieri costituiti da interpretazioni irrealistiche sulla situazione contingente, contribuiscono ad attivare i meccanismi psicobiologici e inoltre la carenza di abilità di fronteggiamento rischia di esacerbare il malessere personale e di conseguenza far star male anche i propri figli. E il malessere che si ripercuote sui figli si evidenzia con l'oppositività immediata, la chiusura interiore, il pianto, ma anche a volte con una vasta gamma di comportamenti disfunzionali verso il cibo (dal troppo cibo al rifiuto) verso la scuola (scarso profitto, abbandono, episodi di aggressività) verso l'assunzione di sostanze tossiche o altri comportamenti devianti tanto per "fargliela pagare", per sfogare la propria carica aggressiva in modo indiretto (aggressività dislocata), per bisogno di attenzione, gratificazione, amore che vengono percepiti in misura ridotta o addirittura persi.

Mentre i fattori di stress quotidiano risultano, per la loro molteplicità, difficili da misurare, lo stress familiare è stato dagli psicologi clinici misurato secondo gli indici di quella che è stata definita l'emotività espressa ("*Expressed Emotion*"). L'emotività espressa quale indice di valutazione dello stress familiare è in particolare determinata da ostilità, da commenti critici e da ipercoinvolgimento affettivo. In definitiva lo stress familiare, che si ripercuote a vari livelli sui figli, si compone di un cocktail di ingredienti dove le osservazioni critiche non sono sempre dirette ma più frequentemente si esprimono con uno sguardo disapprovante, un certo tono di voce oppure un commento ironico; l'ostilità comporta solitamente la svalutazione generalizzata del figlio ("sei uno stupido") piuttosto che un'osservazione critica sul suo comportamento, su ciò che ha fatto di stupido o di negativo; infine il sovracoinvolgimento emotivo si manifesta con una risposta emotiva esagerata verso le azioni del figlio ("Oddio mi sento svenire"/"Mi farai morire di crepacuore"), oppure con una continua apprensione, non necessariamente in senso negativo, verso i comportamenti attuali e futuri del figlio.





Numerose ricerche hanno rilevato che il livello di stress familiare, se stabile nel tempo, è uno dei fattori di rischio per l'insorgere nei figli di varie importanti psicopatologie persino manifestazioni depressive ed episodi di schizofrenia.

Una barriera protettiva al rischio di sviluppare nei figli una malattia mentale è il possesso di un repertorio competente di *abilità genitoriali* come ad esempio l'utilizzo del *problem solving* e dello *humor*, il porre dei limiti definiti, il saper rilevare ed enfatizzare gli aspetti positivi anche nelle situazioni interpersonali difficili. Tali abilità genitoriali rappresentano dei modelli di riferimento per la formazione delle abilità sociali dei figli. Recenti studi di psicologi cognitivo-comportamentali concordano che la carenza di abilità sociali associata ad un livello continuativo di stress familiare, in termini di alta emotività espressa, sono determinanti significative per lo sviluppo di disturbi psichiatrici che solitamente insorgono proprio nell'adolescenza o nella prima giovinezza.

A questo punto, considerando anche che gli effetti dello stress familiare non causano solamente disturbi psicosomatici (ulcere, coliti, gastriti o dermatiti) per prolungato utilizzo di meccanismi di affrontamento di tipo psicobiologico da parte del genitore con scarse abilità sociali, come precedentemente visto, ma possono pure compromettere severamente, a determinate condizioni predisponenti, il benessere futuro dei propri figli, può essere utile prendere in considerazione modalità diverse per gestire lo stress genitoriale.

I consigli presentati in questo articolo si propongono di aiutare molti genitori a diventare più consapevoli dei propri comportamenti (pensieri e azioni) sviluppati all'interno della famiglia. Possono essere sperimentati da famiglie dove le problematiche emergenti rientrano entro i sfumati confini della cosiddetta normalità. Se poi le conflittualità intrafamiliari sono piuttosto frequenti, maggiori di quelle che si riscontrano, per esempio, a casa dei propri amici allora forse conviene ricorrere con più proficuità ad un esperto psicoterapeuta, allo stesso si consiglia di ricorrere qualora la sperimentazione di nuovi comportamenti non abbia dato risultati apprezzabili.

L'obiettivo dei consigli e delle proposte che seguono per la gestione dello stress non è quello dell'eliminazione dello stress, cosa impossibile per chi vive in questo mondo, ma quello di poter prevedere eventualità stressanti, individuare i segnali di stress, ancora a bassa intensità, sviluppare abilità sociali di fronteggiamento tali da trasformare lo stress in *eustress* (uno stress positivo, percepito e vissuto bene come sfida) anziché in *distress*

(stress negativo, percepito e vissuto male, antecedente dell'ansia). Infatti, arrabbiarsi con il figlio è umano e può essere anche funzionale esprimere collera, ma la preoccupazione è quella che la collera si trasformi in una aggressione incontrollata,





oppure che a questa segua un senso di colpa ("ho fatto un'azione riprovevole, avrei dovuto agire diversamente e merito di essere punito") o sfoci nell' autosvalutazione globale ("non valgo niente come genitore").

Cosa fare dunque per gestire un po' meglio lo stress genitoriale?

Per comodità espositiva conviene distinguere:

- 1) una fase precedente l'evento percepito stressante,
- 2) il momento del contatto con l'evento stressante,
- 3) il momento critico dove l'attivazione fisiologica (il meccanismo psicobiologico di risposta alla situazione) raggiunge il suo massimo, ed infine
- 4) la fase finale quando si ripensa a ciò che è avvenuto.

FASE 1: PRIMA DELL'EVENTO STRESSANTE. La fase precedente un possibile evento stressante che si presenterà all'interno della propria famiglia può esser localizzata quando papà Mario dell'esempio iniziale è ancora impegnato nella sua attività lavorativa quotidiana. E' il momento in cui sta per concludersi una giornata lavorativa ed un lavoratore ben organizzato con il proprio tempo verifica se quanto precedentemente programmato è stato fatto, mette in lista per il giorno dopo ciò che non è riuscito portare a termine e completa il programma da eseguire il giorno successivo. Ad un mio paziente, un affermato e noto professionista molto ben organizzato sul lavoro, ma con diverse difficoltà in ambito familiare, ho consigliato di non abbandonare precipitosamente il lavoro, ma soffermarsi ancora per 10 minuti nel suo studio per chiudere completamente la giornata con le solite procedure organizzative per non trascinarsi a casa problemi che gli impedirebbero di dedicarsi completamente alla famiglia; in certi casi può essere utile la strategia da me denominata "doccia cognitivo-emozionale" che consiste nello scrivere in un apposito diario giornaliero momenti difficili verificatisi durante la giornata. Infine, sempre all'interno del luogo di lavoro, programmare la serata con i propri cari pensando cosa si potrebbe fare (inventare un nuovo gioco da fare assieme ai figli, una barzelletta da raccontare, una pietanza da preparare, un biglietto per il teatro o altre sorprese) per chi lo attende da parecchie ore con aspettative di serenità e di allegria.

Comunque ogni programmazione realista dovrà tener conto che anche i progetti organizzati per la propria famiglia possono modificarsi o non realizzarsi per il sopraggiungere di eventi imprevisti. Quali possono essere? Per un genitore attento gli





eventi non sono del tutto imprevedibili: se la figlia va a scuola ci si può attendere un voto negativo, una nota sul libretto personale; in età adolescenziale, poi, ci si potrebbe attendere la visita improvvisa di un corteggiatore, una richiesta di maggior libertà, la scoperta di un pacchetto di sigarette o altro ancora. Se il genitore ha precedentemente stilato una *check list* di possibili situazioni disturbanti già si prepara mentalmente e l'evento qualora si realizzi non ha più quel potenziale stressante che avrebbe se fosse completamente inatteso. Se, infine, prima di arrivare a casa, ci si dedica a fare una "lista mentale", utilizzando semplicemente l'immaginazione, pensare a cosa si potrebbe pensare e fare nel caso che il proprio figlio facesse determinate cose, si favorirebbe l'accettazione della situazione e si sarebbe più disponibili ad affrontarla adeguatamente. Altrimenti si rischia di eludere varie problematiche giovanili, comunque diffuse, pensando, in modo assolutistico e perciò irrealistico "mia figlia non lo farà mai", "mio figlio non deve..." o "a casa mai non si può assolutamente...". Sono proprio tali atteggiamenti irrealistici uniti alla completa impreparazione al fronteggiamento quando un qualcosa di poco gradito succede a casa nostra che alimentano lo stress e ci fanno stare doppiamente male. Quindi arrivare a casa preparati a quello che umanamente potrebbe succedere è come vaccinarsi contro il possibile stress, quasi come un efficace intervento terapeutico di *stress inoculation training*.

FASE 2: CONTATTO CON L'EVENTO. Nella fase successiva si tratta ancora una volta di essere realistici: di fronte ad un evento imprevisto si cerchi di riconoscere i propri segnali di stress quando sono ancora a bassa intensità, e prestare attenzione alle interpretazioni che dell'evento attivante vengono date in modo da non scambiare per "doveristico" qualcosa di semplicemente preferibile. Il "non deve accadere", ad esempio, va ricondotto, più realisticamente, ad un pensiero del tipo: "sarebbe preferibile non accadesse", in quanto si constata che pur tuttavia accade lo stesso. Attenzione quindi agli assolutismi come "non lo sopporto" poco realistico di fronte a cose molto peggiori che possono tuttavia capitare, e attenzione a individuare prontamente espressioni autosvalutative ("non valgo niente"), pure irrealistiche, in quanto non considerano la totalità dei comportamenti emessi: tutti noi abbiamo pur fatto diverse cose valide nella nostra vita, quindi non è possibile che il nostro valore sia zero. Si tratta dunque di rivalutare cognitivamente l'evento giudicato stressante elaborando ipotesi alternative o individuando gli assolutismi in modo da interpretare più realisticamente possibile quanto succede. Se la bimba è stata sorpresa a vuotare ingenuamente per terra il contenuto della borsetta della mamma e a utilizzare il rossetto come pennarello, anche se sarebbe preferibile non lo facesse, potrebbe in fin dei conti non essere proprio così terribile; ci sono cose molto peggiori di un gioco così innocente che alla fine comporta solo il rimettere tutto nuovamente a posto e la seccatura di ricomprare un rossetto. Perché invece non si cerca di vedere in tale situazione il lato umoristico invece di arrabbiarsi perché "mia figlia non può permettersi di giocare con la borsetta di mamma?".





Una volta ridotta la carica emotiva allora la situazione spiacevole può affrontarsi mettendo in atto procedure di *problem solving* chiedendosi:

1. "Qual è adesso il problema?"

2. "Quale il mio obiettivo?" ed infine:

3. "Che cosa posso fare per raggiungerlo?" dal momento che non è utile continuare a tormentarsi per ciò che è successo. Si tratta dunque di definire la situazione che sta sotto ai propri occhi e decidere cosa conviene fare per

A) ridurre il disagio proprio,

B) evitare di disagioare gli altri per risolvere il problema e

C) porre le condizioni affinché ciò che è successo abbia meno probabilità possibile di succedere in futuro, per esempio fissando delle regole, se prima non c'erano.

FASE 3: MOMENTO CRITICO. Durante la terza fase si tratta di procedere verso l'obiettivo determinato tenendo più controllata possibile l'attivazione psicofisiologica (tensione, battito cardiaco accelerato, sudorazioni, ecc.) messa appositamente in atto dal nostro sistema neurovegetativo e neuroendocrino per fronteggiare l'evento stressante con energia. E' funzionale per il ristabilimento del nostro equilibrio che tale attivazione psicofisiologica sia presente, ma è necessario che non superi determinati limiti altrimenti rischia di diventare disfunzionale per noi e per la situazione stessa. Una modalità di controllare l'attivazione è quella di utilizzare semplici tecniche di rilassamento muscolare (contrazioni e decontrazioni dei muscoli) unite a una respirazione nasale lenta, profonda e ritmica. In caso di forte tensione è preferibile ritardare la propria reazione contando lentamente dentro di sé fino a 20. Dal momento che il nostro modo di pensare può influenzare le nostre emozioni ed il nostro comportamento è consigliabile nei momenti peggiori anziché lasciarsi andare a pensieri qualunque darsi delle autoistruzioni efficaci parlando dentro di sé in modo positivo facendo ciò che viene chiamato l'autodialogo guidato. Allora, a seconda delle situazioni, si può ad esempio dirsi: "Preoccuparmi non mi aiuterà", oppure "Cosa posso fare di utile?", ancora: "Non devo pensare allo stress ma solo a cosa fare", o anche le frasi seguenti: "Un passo alla volta e ne esco fuori", "Posso rilassarmi", "Faccio un respiro lento e profondo".

FASE 4: RIPENSAMENTO. Infine, e siamo giunti all'ultima fase, una volta passato il momento cruciale è consigliabile dedicarsi a ristabilire il proprio benessere e nello stesso tempo cogliere l'occasione per prepararsi ad affrontare meglio il prossimo evento stressante imparando da ciò che è successo in modo che lo stress diventi non





un qualcosa di spiacevole da dimenticare, ma una occasione di crescita personale. Pertanto conviene più che rimproverarsi per ciò che non si è fatto e si poteva fare (sempre si sarebbe potuto far meglio!), congratularsi con sé per aver affrontato l'evento cercando ciò che di positivo si è fatto ("Me la sono cavata bene", "Non è andata così male come credevo!"). Poi conviene pure chiedersi, magari mettendosi a tavolino con carta e penna, "Che cosa mi ha insegnato questa situazione? Che cosa ho imparato di nuovo a proposito di me stesso? Che cosa ho imparato a proposito di mio figlio, del mio partner? Quali abilità ho appreso? Come sono cambiato grazie a questa situazione?"

Per concludere se vogliamo rendere meno stressante l'ambiente familiare e ridurre lo stress genitoriale gli psicologi cognitivo-comportamentali raccomandano l'organizzazione di quella che è stata definita la routine familiare, un insieme di regole che accompagnano i momenti quotidiani dall'addormentarsi al vestirsi, al mangiare alle uscite da casa ed altri momenti della quotidianità che cambiano secondo le tappe evolutive dei figli. Saper gestire queste regole dà ordine alla vita personale ed interpersonale familiare ed evita ai genitori e agli stessi figli dover prendere continuamente decisioni affrontando continue problematiche stressanti. Quando il genitore non è in grado di organizzare tali regole, proporle e farle rispettare congruamente allora le probabilità di sviluppare lo stress genitoriale diventano elevate. La routine familiare dà ai figli e ai genitori la sicurezza per obiettivi già predisposti, la coerenza intrafamiliare, il controllo delle situazioni, una democratica discussione sulle regole per vivere più serenamente e felicemente la propria vita personale e familiare.

