

SINDROME DA GENITORE PERFETTO

Un nuovo spettro si aggira per la nostra psiche, la *Sindrome da genitore perfetto*. Si tratta di una sindrome che, a causa della fatica di gestire tutti gli impegni dei figli per cui si deve essere sempre attenti e presenti, porta spesso i genitori a situazioni limite di esaurimento o *burnout*,

Il termine *burnout* in senso stretto significa bruciato, esaurito, scoppiato, è stato coniato per indicare una serie di fenomeni legati all'affaticamento, al logoramento e all'improduttività lavorativa registrati nei lavoratori inseriti in attività professionali a carattere sociale.

Si tratta di una risposta di tipo affettivo dell'organismo che, innescato dai canali di stress, attiva uno stato di iperattivazione, caratterizzato da una forte tensione muscolare e psicologica, da difficoltà di concentrazione, affanno, apatia, indifferenza, cinismo e irrequietezza, perpetuato nel tempo.

I sintomi principali possono essere racchiusi in quella che viene definita "triade del *burnout*" consistente in un esaurimento fisico-emozionale, nella depersonalizzazione del genitore e nella ridotta realizzazione personale di questi.

L'esaurimento fisico ed emozionale è rappresentato dall'eccessivo coinvolgimento emotivo del genitore che si sente sopraffatto dalle richieste dei figli, svuotato, privo di energia e ha la sensazione angosciata di non essere di essere un buon genitore.

La depersonalizzazione, è un atteggiamento di allontanamento nei confronti dei propri figli o dei familiari.

La ridotta realizzazione personale, consiste nella percezione della propria inadeguatezza con una caduta dell'autostima.

Secondo un'indagine pubblicata sulla rivista *Frontiers in Psychology* e condotta presso l'Università Cattolica di Lovanio, in Belgio, ne soffre un genitore su 10. I risultati di questa indagine, che ha coinvolto circa 2000 genitori, indicano che ne soffrono, almeno una volta a settimana, il 13% dei genitori, il 12,9% delle madri e l'11,6 dei padri.

Lo studio mette in evidenza la frequenza con cui madri e padri si sentono esauriti dal loro ruolo genitoriale, ma evidenzia, altresì, che il *burnout* genitoriale è del tutto paragonabile a quello lavorativo.

Il problema, come spiegato dagli autori dello studio, è la mutazione del ruolo genitoriale, in quanto, dai genitori di oggi ci si aspetta più coinvolgimento e attenzione verso i figli, più cose da fare insieme e tempo da dedicare alla prole.

Dott.ssa Maria Ines Palumbo
Psicologa Clinica

Cell.: 331 4474097 - Studio: 06 80691767

I genitori devono però imparare che essere un buon genitore non significa assecondare tutte le richieste di un figlio ma che, un padre e una madre sono persone e in quanto tali devono aiutare il figlio a sviluppare una propria personalità.

Le madri e i padri non possono essere iperpresenti, iperprotettivi, iperbravi... è quindi necessario ridimensionare la percezione della figura genitoriale. Sono persone, con le loro fragilità, le loro imprecisioni, e imparare ad accettarle sarà un insegnamento preziosissimo per un figlio che imparerà a crescere, e, a sua volta, ad accettare le sue di fragilità.

La *Sindrome del genitore perfetto*, come si evince da quanto, è una vera e propria patologia psicologica, da non sottovalutare, per il benessere individuale dei genitori, della coppia e del sistema famiglia, pertanto è assolutamente consigliabile, e necessaria, una terapia di supporto psicologico, abbinata a tecniche di rilassamento, per esempio attraverso la *mindfulness*, tecnica di meditazione guidata al raggiungimento del benessere emotivo.

A cura della Dott.ssa Mariolina Palumbo Psicologa Clinica.