Perché l'odore di stress dei genitori allarma i bambini

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho sentito, purtroppo sul finale, una sua intervista sui "feromoni dello stress" e su quanto possano condizionare le atmosfere della casa e il nervosismo dei bambini. Io pensavo che i feromoni fossero solo quelli dell'attrazione sessuale. Può spiegarmi meglio che cosa intendeva? Ho due gemelli di un anno che sono spesso nervosi e irritabili quando torno dal lavoro, mentre sono calmi con la nonna che me li tiene…".
Valeria F. (Ancona)

Volentieri, gentile Valeria. I feromoni sono una classe di sostanze, prodotte dalle ghiandole sebacee e sudoripare, percepite per via olfattiva (e in parte gustativa), a livello subconscio. Agiscono all'interno di una stessa specie, in cui mediano i comportamenti socialmente più importanti per la sopravvivenza sia dell'individuo, sia del gruppo. Oltre ai feromoni responsabili dell'attrazione sessuale, esistono, e sono potentissimi, i feromoni di allarme, di paura, di stress. Vengono prodotti in dosi elevate tutte le volte in cui siamo stressati, nervosi, in cui facciamo code esasperanti in auto o lunghi tragitti quotidiani per raggiungere il lavoro, quando litighiamo in ufficio o quando cominciamo a temere di perdere il lavoro o, in tempi così difficili, non riusciamo più a far quadrare i conti di un negozio o di un'attività imprenditoriale, o quando siamo in panico. L'odore di stress ci impregna e viene percepito, a livello subliminale, da chi abbiamo intorno. Ha un effetto antierotico sugli adulti (ne parleremo un'altra volta) e mette in allarme tutti gli altri, tra cui i sensibilissimi bambini: loro non sanno perché abbiamo quell'odore, ma sentono che c'è allarme. A loro volta diventano inquieti, si agitano, piangono, sono irritabili: la nostra tensione, il nostro odore li mette in allerta come una sirena olfattiva, e viceversa. Una soluzione semplice, che può migliorare le atmosfere di casa e ridurre l'odore di allarme e paura, è farsi subito, mamma ma anche papà, una doccia, anche veloce, appena rientrati, e mettersi abiti da casa puliti (anche jeans e maglietta). Questa piccola liturgia dà benessere a tutti: toglie gli odori di allarme, rilassa, crea una cesura, uno stacco, tra il difficile mondo del lavoro e la casa. Aiuta a distendersi, fisicamente e mentalmente, e a trovare un diverso atteggiamento per fare tana insieme e stare meglio.

Prevenire e curare – Strategie antistress
Parlare a bassa voce, evitando discussioni e litigi, può ulteriormente creare un'oasi affettuosa, di cui tutti abbiamo bisogno e di cui i bambini, che lavorando vediamo solo a sera, hanno fame assoluta.
Prima di addormentarli, è bene mettere una musica rilassante e leggere una fiaba lentamente, con voce dolce e affettuosa, respirando a fondo: calma i piccoli, ma calma anche noi.
E' essenziale perché lo stare in famiglia sia di conforto, di ricarica e gioia per tutti.

© 2012 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it