



*C'è chi prende lezioni di yoga, chi gli psicofarmaci, chi un cane.
Ma anche chi riscopre il divertimento nella vita di coppia.
Accade ai genitori quando i figli vanno via di casa*



“MAMMA, VADO A VIVERE DA SOLO”

di Giovanna Dall'Ongaro



IL NIDO VUOTO, DI SOLITO,
MANDA IN TILT LE MAMME
PIÙ CHE I PAPÀ.
IL CONSIGLIO PER LE DONNE?
IMPARARE DAGLI UOMINI
E NON RINUNCIARE MAI
A “UN SANO EGOISMO”



MAI SI SAREBBE ASPETTATA di arrivare a rimpiangere le lavatrici da caricare in continuazione, la spesa che non basta mai, le discussioni per la stanza lasciata in disordine o per la musica troppo alta. E pensare che più di una volta aveva immaginato come un sollievo il giorno in cui l'ultimo dei suoi tre figli maschi avrebbe abbandonato il nido. Ora però Laura, una vita dedicata ai gemelli Luigi e Francesco e poi al “piccolo” Tommaso, vorrebbe tornare indietro e forse accetterebbe il pacchetto completo con tanto di panni da lavare e litigate furibonde, pur di non vedersi persa in una casa grande e improvvisamente vuota. Anche Massimiliano, suo marito, non si è ancora abituato alle mura domestiche all'improvviso così silenziose e alle telefonate





dei figli che arrivano da troppo lontano. Gli specialisti la definiscono "sindrome del nido vuoto": diventare genitori a distanza è un passaggio difficile per molte mamme e molti papà. Come affrontare la separazione? Lo abbiamo chiesto a Susanna Fontani, psicologa e psicoterapeuta, esperta di problemi di coppia e familiari, coautrice del libro *Il distacco genitori figli tra desiderio di autonomia e timore* (Edizioni Universitarie Romane, 2015) e del romanzo *Voglio nascere* (Mauro Pagliai, 2015), in cui affronta il tema dell'emancipazione dei figli.

Dottoressa Fontani, perché il distacco dai figli può diventare tanto difficile? È "colpa" dei ragazzi troppo "mammoni" o dei genitori che in fondo non si stancano di accudirli?

Spesso si addossa la responsabilità sui giovani etichettandoli come "bamboccioni", cioè incapaci di diventare emotivamente, intellettualmente ed economicamente adulti. Si presuppone che padre e madre vivano un'affettività già da tempo matura e per questo non abbiano problemi a lasciar partire i figli. Ma non sempre questo accade. Spesso i genitori, senza esserne consapevoli, non sono pronti a separarsi da coloro a cui hanno dato la vita.

Come si fa a diventare pronti?

"I vostri figli non sono figli. Sono i figli e le figlie della forza stessa della vita", dice Gibrán. Sia i figli che i genitori devono intraprendere un cammino verso la maturità affettiva, condizione essenziale per realizzarsi pienamente. Accettando anche la separazione vissuta non come vuoto e assenza, ma come passaggio verso una nuova fase della vita, dove si possono dare nuovi volti agli antichi affetti ma anche scoprirne di nuovi.

Una bella sfida, specie per le donne...

Accade spesso che il momento dell'addio dei figli coincida con il periodo di menopausa della madre. La fase della vita più complessa e ambivalente per la donna, un periodo in cui si avverte l'esigenza di trovare nuovi equilibri emotivi, oltre che fisici. Tutto ciò non è per niente facile: nella nostra società il "potere" della donna è tuttora prevalentemente seduttivo. Quando viene meno il fascino della bellezza, le donne che non hanno coltivato amicizie o interessi profondi possono risentire, più degli uomini, della partenza dei figli.

Le donne devono imparare dagli uomini come fare per soffrire meno?

L'uomo per sua natura riesce meglio a coltivare passioni al di fuori

CONTROMISURE

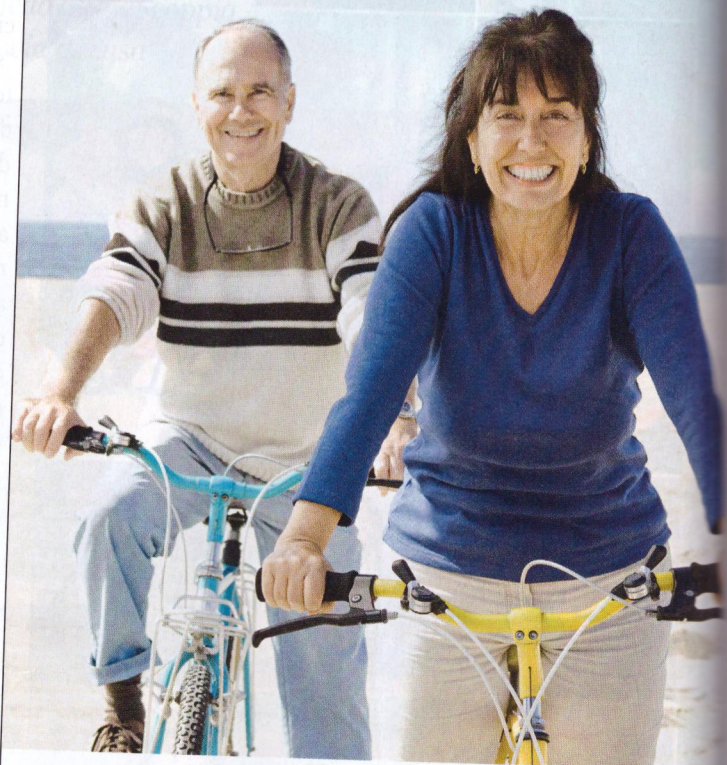
della relazione affettiva. La donna meno, non è capace di esprimere quel sano egoismo che le farebbe dire: "Io ci sono", "esisto". La donna, ancora oggi e forse più di ieri, spesso sacrifica una parte di sé per la cura dei figli, del lavoro, della casa. È comprensibile che quando un figlio "parte" ciò sia doloroso, quasi come perdere una parte di sé.

Guardiamo agli aspetti positivi: la casa vuota potrebbe essere l'occasione per recuperare momenti di intimità della coppia...

Partiti i figli la coppia genitoriale resta sola, almeno finché non arrivano i nipoti. Il vuoto che si crea a livello di cure, pensieri, attenzioni precedentemente prestati ai figli

IL "PIANO B" Tenetevi pronti

La cosa migliore è giocare d'anticipo. Appena i figli crescono e il momento della partenza si avvicina, i genitori devono cominciare a guardarsi intorno in cerca di ulteriori stimoli nella loro vita personale e professionale. Tenendosi occupati con attività interessanti, intraprendendo sfide impegnative e coltivando le vecchie o le nuove passioni individuali. In modo da farsi trovare pronti al momento del distacco, con un "piano B" già consolidato.



VADEMECUM

QUATTRO SEMPLICI REGOLE

Il nido è vuoto. E ora?

Gli uccellini hanno spiccato il volo, il nido si svuota. Panico da distacco e separazione?

Lo staff della Mayo Clinic, prestigioso centro medico americano, ha messo a punto una serie di consigli per gestire la cosiddetta "sindrome del nido vuoto". Ecco:

- **Accetta che sia giunto il tempo.** Concentrati su come aiutare il successo dei tuoi figli una volta che sono usciti di casa, piuttosto che affannarti a capire come colmare il vuoto che hanno lasciato.
- **Resta in contatto.** Sforzati di mantenere rapporti regolari con telefonate, visite, messaggi, video etc...
- **Cerca aiuto.** Se il nido vuoto ti crea difficoltà, parlane con qualcuno, cerca aiuto, condividi i tuoi sentimenti con gli amici. Se arriva la depressione, consulta uno psicoterapeuta.
- **Pensa positivo.** Considera il tempo libero e le energie in più che hai da spendere nel tuo matrimonio o nei tuoi interessi personali. Potrebbe iniziare una nuova fase della vita. E potrebbe non essere tanto male.

è grande e diventa incolmabile se negli anni trascorsi insieme l'uomo e la donna hanno trascurato la loro relazione di coppia, non ritagliandosi tempo e spazi esclusivi. Se invece tutto ciò in parte è avvenuto, allora è più facile: il fuoco va solamente ravvivato. Ma se la novità viene vissuta in modo cupo, nostalgico, con lo sguardo rivolto solo al "ieri" e con la tentazione di far sentire in colpa chi se ne va, allora è bene correre ai ripari e chiedere l'aiuto di uno psicoterapeuta per qualche colloquio orientativo.

In Italia i nidi non si svuotano presto. Il prolungarsi della convivenza con i figli rende ancora più difficile il distacco per i genitori?

Il protrarsi della permanenza dei figli nella casa paterna oltre i trent'anni rende spesso più difficile il distacco non tanto fisico, ma

emotivo. Da una parte, i genitori invecchiando quindi sono più fragili e bisognosi e, dall'altra, i figli hanno strutturato una personalità che è sicuramente risente del fatto che essendo adulti sono ancora "figli", cioè incapaci di accedere simbolicamente alla condizione di "socio/a", e neppure di "padre/madre". Rimanendo cioè "lattanti psichici" magari intelligentissimi, realizzati professionalmente, ma fondamentalmente, prevalentemente "figli". Spesso ai genitori va bene così. **Per colmare il vuoto si propongono yoga, un cane, il circolo, partite a carte... È una strategia "sana"?**

Dipende. Il vuoto, in realtà, è colmato solo parzialmente e comunque non a caso, ma con un ascolto profondo di sé per ritrovare desideri e potenzialità individuali e di coppia. Meglio di tutto sarebbe riuscire a riscoprire

