

“Attraversando le stagioni della vita: separarsi dai propri genitori ed essere genitori di figli che si separano da noi”

Relazione del Dott. *Claudio Sandri
al Congresso di una.na.mente “Le stagioni della vita: Aspetti psicologici dell'avanzare dell' età” Lograto 28 settembre 2013

Pensando alle “stagioni della vita”, abbiamo paragonato l'età di mezzo all'estate, non più primavera, non ancora autunno. Il mio intervento intende suggerire spunti di riflessione per quanto riguarda le fatiche e il costante impegno richiesto a chi, come me, per ruolo ed età, ha a che fare con i figli che crescono e cambiano e, allo stesso tempo, con i propri genitori i quali, invecchiando, iniziano a perdere via via capacità ed autonomie e, in prospettiva, possono divenire bisognosi di cure ed assistenza.

Quando parlo di fatica e impegno non mi riferisco, pur non sottovalutandoli, soltanto a fatica e impegno fisici, bensì anche, e soprattutto, al costante “lavoro” interno per mantenere il nostro funzionamento psichico al passo con le richieste di nuovi adattamenti alla realtà esterna.

Trovo più semplice, per abitudine e per formazione, iniziare dal bambino. Il bambino nasce psicologicamente attraverso un percorso di “separazione - individuazione”, descritto in tutte le sue fasi da Margaret Mahler. Partendo da una relazione simbiotica con la mamma, il bambino attraversa varie fasi di sviluppo che lo portano a raggiungere un'identità individuale stabile, all'interno di un mondo costituito da altre persone prevedibili e realisticamente percepite. La “separazione” si riferisce, in queste primissime fasi, all'emergere dalla relazione simbiotica con la madre, mentre l' “individuazione” consiste nelle conquiste che segnalano la presa

di possesso, da parte del bambino, delle proprie caratteristiche individuali.

Come ogni processo intrapsichico, anche il processo di "separazione - individuazione" non si limita all'età infantile ma ci accompagna in tutto l'arco della nostra vita. Costantemente ci dobbiamo separare: fisicamente, dalle persone per noi significative, che sono state e continuano ad essere le nostre fonti di sicurezza, ma anche all'interno, nel nostro mondo rappresentazionale, come descritto da Joseph Sandler, da certi nostri modi di essere, che cambiano, si modificano. Ne è un esempio lo sviluppo intellettuale - cognitivo che ci consente e costringe a rivedere e a modificare le nostre "teorie" esplicative riguardanti la realtà che ci circonda.

Pertanto, in tutto il corso dello sviluppo noi siamo costantemente confrontati con situazioni che richiedono nuovi adattamenti, nuovi processi di individuazione. Pur nel cambiamento dell'aspetto fisico e psicologico, l'acquisizione di nuove capacità cognitive, di nuovi modelli di rappresentazione del nostro mondo interno e del mondo esterno, in tutto l'arco dello sviluppo, tuttavia, rimane stabile il sentimento di identità, che il bambino ci mostra di aver conquistato quando trionfalmente comincia a dire: "Io". Sentimento di identità che ci permette di riconoscerci, di sentire che siamo noi, che siamo sempre noi, sia nei cambiamenti fisici e psicologici che accompagnano la crescita, sia in ogni istante della nostra vita, anche di fronte a cambiamenti di stati emotivi, di rappresentazioni nostre e dell'altro: siamo sempre noi.

Ad ogni passo avanti nella crescita, ripeto, si impone la necessità di trovare, sperimentare e fare nostri nuovi adattamenti. Tutti noi siamo stati bambini, forse non lo possiamo ricordare ma abbiamo dovuto affrontare le nostre prime separazioni dalla mamma, per esempio quando abbiamo iniziato a frequentare la scuola materna, poi la scuola elementare, il passaggio alla scuola media, alla scuola superiore,

all'università magari lontano da casa. Abbiamo fatto le nostre esperienze di legame con i nostri coetanei e coetanee, fino ad arrivare a desiderare una vita di coppia stabile e il matrimonio. Anche il matrimonio è un evento che ci confronta con la separazione e l'individuazione. Non si tratta solo di "separazione" fisica dai genitori, anche se alcune scelte di stabilirsi nell'appartamento accanto possono essere significative. Si tratta anche, e soprattutto, di saper mantenere un sano rapporto con loro, pur stabilendo e mantenendo al tempo stesso i confini adeguati attorno alla nuova famiglia che stiamo creando.

Torniamo alle stagioni della vita. Siamo all'estate, che mi riguarda da vicino: i nostri figli crescono, frequentano la scuola superiore con tutti i processi evolutivi, cognitivi e di separazione individuazione tipici dell'adolescenza, su cui mi soffermo ora brevemente. I compiti di crescita sono numerosi e complessi per l'adolescente: deve raggiungere una sufficiente indipendenza emotiva dai genitori, deve scegliersi un partner, più avanti dovrà trovare un lavoro e conquistarsi un'indipendenza economica, stabilirsi in una propria casa, assumersi la responsabilità della propria vita e del proprio mondo interno. Queste necessità e le difficoltà a trovare soluzioni, nel mondo d'oggi, rischiano di spostare l'orologio biologico dell'adolescenza, con ragazzi che maturano prima fisicamente, ma faticano a raggiungere, con le difficoltà economiche e sociali attuali, una propria autonomia. Se è facile dire a che età inizia l'adolescenza, è pertanto più difficile dire a che età finisce. In adolescenza cambia anche il rapporto con i propri genitori. In questa fase evolutiva, il ragazzo deve trovare un modo diverso di stare con i genitori. Se sta loro vicino come in passato, troppo vicino, ha paura di cedere al desiderio di dipendenza passiva da loro, cioè di tornare indietro, cosa che spesso ha voglia di fare. Se si allontana troppo, si spaventa e si sente disperatamente solo. Può quindi apparire scontroso, ribelle, provocatorio, può mettere alla prova le regole e cercare di infrangerle, può infuriarsi quando gli viene impedito di farlo e spaventarsi se glielo si consente. All'adolescente viene richiesto,

dalla sua stessa maturazione e dall'ambiente, di abbandonare posizioni che aveva occupato per anni, magari non sempre felici, ma collaudate, sicure, per occuparne di nuove, forse anche allettanti, ma sconosciute. Questo può creare ansia, desiderio di fermarsi o addirittura tornare indietro. E' quindi comprensibile che gli adolescenti siano ora euforici, ora depressi, ora smaniosi di compagnia, ora in cerca di solitudine, ora entusiasti ora demotivati.

Nulla di quanto ciascuno di noi ha vissuto scompare, fatta eccezione per le situazioni di deterioramento psichico. Tutta una successione di mondi infantili, con i loro contenuti, le loro leggi, con il loro particolare modo di funzionamento, anche cognitivo, continuano ad essere attivi nel presente, appena un po' fuori dalla nostra consapevolezza, li portiamo stabilmente dentro di noi. Anche per l'adolescente, quindi, abbandonare il suo mondo infantile non significa certo liberarsene per sempre. Continuerà a portarsi dentro non soltanto fantasie, desideri, ansie, paure appartenenti alle precedenti fasi di sviluppo, ma anche modi di pensare e ragionare tipici di quando era più piccolo. Negli anni successivi, le nuove capacità di pensare saranno più collaudate e le modalità di pensiero più primitive saranno meglio inibite e frenate, ma non scompariranno. Ma questo vale anche per tutti noi, ed è noto con la metafora del "bambino dentro": ciò che siamo stati non scompare, rimane in noi e, talvolta, torna a farsi sentire.

Dal punto di vista di noi genitori, sappiamo quanto sia difficile trovare la giusta distanza dai nostri figli adolescenti, trovare un equilibrio fra il rispetto delle scelte del figlio o della figlia e il nostro desiderio di intervenire proponendo o imponendo le nostre scelte. Non è facile riconoscere il bisogno di indipendenza emotiva dei nostri figli da noi. Dobbiamo essere presenti, un passo indietro, ma presenti. Anche dal punto di vista del figlio, occorrerà pian piano trovare un modo diverso, più "adulto" di rapportarsi con i propri genitori, non più visti con gli occhi di un bambino.

Durante "l'estate" si può divenire padri e madri, cosa significa, che cambiamenti ci sono all'interno di una persona quando si diventa genitore? Con la nascita di un figlio, i genitori mettono alla prova le loro capacità di identificazione e di integrazione. Assumere un ruolo genitoriale vuole già di per sé dire "educare", iniziare una relazione affettiva per condurre il bambino dallo stato di dipendenza in cui si trova verso il raggiungimento dell'autonomia, fisica e mentale; significa accompagnare il figlio nel suo processo di separazione - individuazione. Diventare genitori appare un processo evolutivo radicato nel passato, personale e familiare della coppia, e proteso verso il futuro attraverso la vita stessa del figlio. Si è e si diviene continuamente madre e padre mediante comportamenti ed atteggiamenti specifici fin dall'inizio della gravidanza. La gravidanza, soprattutto la prima, scatena una tempesta emotiva che riporta in gioco le identificazioni con le proprie figure genitoriali, nel momento in cui si passa dal ruolo di figli a quello di genitori.

E i nostri genitori diventano nonni. Anche a loro viene richiesto un nuovo adattamento, non da poco, immagino. Come sarà diventare nonni? Come cambiano i rapporti familiari? Alcune persone raccontano di quanto sono contente del rapporto dei propri genitori con i nipoti. I nonni possono essere preziosi, un aiuto indispensabile, soprattutto per i genitori che lavorano. Guardando i nostri genitori che accudiscono i nostri bambini, possiamo provare grande riconoscenza nei loro confronti, possiamo gioire delle loro attenzioni, identificandoci con i nostri bambini, ma possiamo anche pensare: "... certe cose però con me non le ha mai fatte ..."; "... mio padre non ha mai concesso a me quello che concede a mio figlio"; "... mia mamma non è mai stata così con me ..." eccetera. La relazione diventa complessa e può divenire conflittuale, si può essere al tempo stesso contenti ma anche gelosi del rapporto dei nostri genitori con i nostri figli. Possono riattivarsi vissuti del passato, il nostro "bambino dentro" può tornare prepotentemente presente e creare, o riattivare, nuovi o antichi conflitti.

Il tempo passa, si vedono i figli crescere, divenire adolescenti. Da una parte, il sollievo: "che bello, stanno crescendo, mi sento un po' più libero", dall'altra, la fatica emotiva e psicologica di vedere i figli che stanno via via allontanandosi: "ma come, voleva sempre essere accompagnato da me ed ora preferisce uscire con gli amici con le amiche"; "... prima veniva a giocare al pallone con me e adesso sembra vergognarsi di farsi vedere in mia compagnia .."; " ... giocavamo insieme alla playstation e adesso mi riempie la casa di amici con cui gioca ..". Anche se abbiamo avuto molto tempo per abituarci all'idea che l'infanzia dei nostri figli sia finita e che dobbiamo lasciarli andare per la loro strada, accade tutto troppo in fretta e cominciamo a pensare a quando i figli usciranno di casa: " ... Potrò mandare mio figlio da solo nel mondo? Come farà senza la mia protezione e il mio aiuto? ...". Non è una contraddizione considerare l'allontanamento di un figlio come appropriato sul piano razionale, ma faticoso e doloroso su quello emotivo. Il distacco dai figli e il cambiamento del ruolo genitoriale sono momenti impegnativi. Da una parte è bello, abbiamo raggiunto il nostro scopo, dall'altra ci si sente abbandonati, trascurati. D'altro canto, l'uscita di casa dei figli comporta anche un riassetto della vita di coppia che può essere impegnativo ma anche molto gratificante per entrambi i genitori. Pensiamo poi che anche i nonni così come possono essersi sentiti abbandonati da noi in passato, possono al presente sentire il distacco dai nipoti che non hanno più così bisogno di loro.

Il tempo passa, dicevo, ed i nostri genitori invecchiano, diventando sempre più fragili. Talora è necessario modificare il nostro rapporto con loro e anche la rappresentazione che abbiamo di loro. Vederli diventare più vecchi è faticoso, ed è proprio con fatica che l'esame di realtà ci costringe, prima o poi, a questo passaggio. Dobbiamo arrivare a dirci: "non posso più rapportarmi con loro come quando ero bambino".

Dobbiamo cioè affrontare la difficoltà di adeguarci, giorno per giorno, ai cambiamenti della rappresentazione di genitori che abbiamo dentro fin da

bambini, modificando tale rappresentazione sulla base dell'esame di realtà. Occorre talora divenire protettivi con loro, in qualche modo invertendo i ruoli; occorre talora essere più comprensivi e più tolleranti; occorre anteporre i loro nuovi bisogni a nostre antiche abitudini di dipendenza da loro. E non è un compito facile!

L'estate è stagione della vita che comporta, oltre a soddisfazioni e gratificazioni, anche fatica per far fronte a tante differenti richieste, a nuovi adattamenti e all'inesorabile, ma vicino, arrivo dell'autunno.

Bibliografia di riferimento:

Joseph Sandler: "Il background della sicurezza" in La ricerca in psicoanalisi - Bollati Boringhieri 1980

Joseph Sandler - "Il concetto di mondo rappresentazionale" in La ricerca in psicoanalisi - Bollati Boringhieri

Joseph Sandler - "Note sul dolore, la depressione e l'individuazione" in La ricerca in psicoanalisi - Bollati Boringhieri

Joseph Sandler - "Persistenza nelle funzioni e nello sviluppo psicologico" in La ricerca in psicoanalisi - Bollati Boringhieri

Luigina Cuccini - "Problemi di apprendimento nella preadolescenza e adolescenza" in Rivista del servizio di sostegno pedagogico della scuola media centro didattico cantonale - n.17 1999

Patricia Grimaldi - "L'adolescenza: una battaglia per l'emancipazione" in Rivista del servizio di sostegno pedagogico della scuola media centro didattico cantonale - n.17 1999

M. Mahler, F. Pine, A. Bergman - La nascita psicologica del bambino - Bollati Boringhieri 1978

MT. Aliprandi, E. Pelanda, T. Senise - Psicoterapia breve di individuazione - Fetrinelli 1990

Felicitas Romer - "Quando i nostri figli crescono una bussola per genitori alle prese con figli adulti - Urra ed. 2012

Claudio Sandri: 48 anni, psicologo psicoterapeuta, formazione psicoanalitica, frequenta il Centro Studi di Via Ariosto Milano dal 1993 ove si specializza in psicoterapia del bambino e adolescente, ha lavorato presso l'Azienda Sanitaria Locale di Brescia nell'ambito del Servizio Sociale - Consultorio Familiare e Tutela Minori, Servizio Psichiatrico Territoriale CPS e Servizio per le Dipendenze. Attualmente lavora come psicoterapeuta in ambito privato.