



I figli se ne vanno. I genitori restano «soli soletti». E ora?

PATRIZIA MONTINI LIRGG

Il nido vuoto

◆ **Quando i figli «spiccano il volo»,** le madri, e spesso anche i padri, devono ridefinire i loro ruoli, come individui e come coppia. L'opinione e i consigli della psicoterapeuta. — GIORGIA VON NIEDERHÄUSERN

Statistiche alla mano, in Svizzera l'impegnativo lavoro di mamma e papà dura quattro-cinque lustri fino a quando i figli, nutriti, accuditi e educati, abbandonano la casa dei genitori. L'«empty nest syndrome», la sindrome del nido vuoto, è la crisi che possono vivere le madri, ma anche i padri, durante questa fase. Alla vigilia della festa della mamma, ne abbiamo parlato con Patrizia Montini Lirgg, psicologa e psicoterapeuta FSP/ATP a Balerna.

Quali sono le difficoltà dei genitori quando i figli vanno via da casa?

Il cambiamento incita i genitori a trovare un nuovo equilibrio e un nuovo orientamento sia individuale, sia nella coppia, sia nella famiglia. Bisogna inoltre tenere conto che nella nostra società la fase postgenitoriale si situa in quella fascia d'età tra i quaranta e sessant'anni, ovvero quando si è confrontati con altri eventi potenzialmente difficili, come l'arrivo della menopausa o l'assistenza dei geni-

tori anziani. Avvenimenti che amplificano lo stress percepito.

È vero che le madri soffrono più dei padri?

Studi recenti hanno dimostrato che, contrariamente a quanto registrato in passato, la maggior parte delle madri accetta la nuova distanza dai figli e gode della ritrovata libertà. Le donne che sono state attive professionalmente durante la fase genitoriale hanno più facilità a vivere il distacco dai

«NIDI VUOTI»: DATI STATISTICI

44,2%: il numero di 25enni che abitano ancora con i genitori in Svizzera.

Meno di 25 anni: l'età media dell'uscita di casa dei figli in Francia.

30 anni: l'età media dell'uscita di casa dei giovani italiani.

A 50 anni, 3/4 dei genitori svizzeri vive ancora con almeno un figlio.

In Svizzera, i figli escono di casa entro il 64esimo anno d'età dei genitori.



Patrizia Montini Lirg è psicologa e psicoterapeuta FSP/ATP.

... figli e il dolore dato dalla separazione per loro svanisce più in fretta.

E chi non ha avuto una carriera?

Per le madri casalinghe il dolore può essere più forte e durare più a lungo. Chi si è identificata unicamente nel ruolo di mamma corre il rischio di sviluppare problemi d'identità e di dover dare un nuovo senso alla vita.

Che consiglio si può dare alle mamme?

La capacità di vedere la nuova situazione come parte di un processo familiare e individuale aiuta ad affrontarla positivamente. La nuova fase porta a un cambiamento dei propri ruoli. Alle donne si presenta l'opportunità di riorientarsi. Cosa raggiungibile lanciandosi in nuove attività (professionali e non) o aumentando il grado di occupazione.

Quali invece le difficoltà per i padri?

Generalmente vivono il distacco in modo più razionale, ma anche per loro la nuova fase può essere difficile. Solitamente, durante i primi anni di vita dei figli, i papà sono molto impegnati sul lavoro. Quando i ragazzi diventano adulti, i padri si trovano invece a fine carriera. Una fase in cui consacrano più tempo alla famiglia, sviluppando un bisogno di prossimità. Questo periodo però coincide spesso con l'uscita di casa dei figli. Ecco allora che anche per loro si può innescare un senso d'abbandono. Inoltre, può nascere la sensazione di non aver vissuto sufficientemente il ruolo di padre. Una carenza che può essere compensata, più tardi, con l'accudimento dei nipotini.

Tutto ciò, che effetto ha sulla coppia?

La mette alla prova: il vuoto che lasciano i figli deve essere riempito dalla relazione con il coniuge. Ma attenzione: l'«abbandono» dei figli è un catalizzatore delle difficoltà tra i

partner e non una sua conseguenza. Se la coppia funzionava unicamente come squadra genitoriale, allora il rischio di separazione è alto.

Come evitare crisi matrimoniali?

Anche il ruolo della coppia deve essere ridefinito. Si tratta di trovare una nuova modalità di comunicazione costruttiva, che permetta lo scambio d'idee e opinioni e che di conseguenza ricrei prossimità, rispetto, tolleranza e affinità. I genitori, rimasti soli, devono porsi nuovi obiettivi e scoprire nuovi interessi. La libertà riconquistata può essere molto appagante: finalmente viaggi spontanei o sogni tenuti a lungo nel cassetto possono essere realizzati.

Come cambia la relazione con i figli?

Dopo la fase adolescenziale conflittuale, per i giovani adulti è importante sentirsi alla pari con i genitori. È importante che la loro autonomia sia rispettata. Se lo sarà, si avvicineranno a mamma e papà per raccontare loro le proprie esperienze. Il «nido vuoto» è spesso percepito negativamente: abbandonato, diventa simbolo del calore familiare passato e, di conseguenza, crea lutto. In realtà questa fase non costituisce una separazione familiare, ma unicamente spaziale. Quando i genitori si rendono conto che non hanno perso i loro figli, ma hanno trovato più libertà e spazio, la fase postparentale porterà nuova gioia nella vita a due e verso i figli. ●