



Quando i figli vanno via la coppia è chiamata a rifocalizzare la propria identità, a cercare nuove modalità per comunicare, ritrovarsi, ri-scegliersi. A scoprire che si è ancora e sempre famiglia.

di Raffaello Rossi

# LE FAMIGLIE E IL NIDO VUOTO

## Grandi cambiamenti

L'argomento scelto per questo numero è quanto mai attuale: la *sindrome del nido vuoto*. Di cosa si tratta?

Potremmo definirlo uno stato ego-distonico, che coglie percentualmente più le madri che i padri, riferito al periodo di grandi cambiamenti in famiglia: l'uscita di casa dei figli, il loro matrimonio, ma a volte anche una presenza in casa altalenante, da molti genitori vissuta come strumentale, quasi che il figlio o la figlia considerassero la casa come un "albergo gratuito"

senza più condividere nulla con la coppia genitoriale e dando per scontati benefici che i genitori vedevano "normali" in una dinamica familiare, ma che vedono come "privilegi egoistici" quando il legame familiare sembra dissolto.

L'ho definito stato ego-distonico in quanto spesso comporta reazioni in cui i genitori provano a mantenere lo stato precedente, con promesse, lusinghe, minacce, piccoli o grandi ricatti. Di seguito c'è uno spaesamento e un vissuto simile alla depressione, uno svuotamento di senso in cui i genitori sono chiamati a rifocalizzare la loro identità di coppia andando oltre al ruolo essen-

zialmente genitoriale tanto a lungo ricoperto in modo quasi esclusivo.

## Adolescenza interminabile

In un periodo in cui i figli sono stati definiti "mammoni" o "bamboccioni", con una adolescenza che in Italia spesso arriva ai trentatré anni, in cui i giovani adulti solo molto avanti negli anni e con grande fatica lasciano la casa in cui sono nati e cresciuti, esiste ancora la realtà del nido vuoto? Sì, essa è presente secondo una casistica abba-

stanza ben definibile e ricorrente. Come consulente familiare negli ultimi dieci anni ho seguito un numero di coppie sempre crescente che rientrava in queste tipologie. Vediamo alcuni tratti ricorrenti.

**Il genitore piovra.** Il figlio si sposa e i genitori (più spesso la madre) non riescono ad accettare la distanza e l'autonomia resa evidente dall'uscita di casa, si tramutano così in affettuosissime ed invadenti piovre che hanno accesso ad ogni tempo e ad ogni spazio del figlio e della nuova coppia, con elevati rischi di tensione, di simbiosi, di dipendenze assai limitanti per il cammino dell'autonomia e della crescita interiore e sociale del figlio.

Questo eccesso di cura e di "amore" nasconde un legame invischiato e copre le paure del genitore, che potrebbe vivere forti forme di ansia da controllo o incapacità a ridefinire la propria identità accentuandone gli aspetti coniugali e individuali.

**L'ospite tiranno.** Il figlio ha terminato o interrotto gli studi, ha un lavoro ma non esce di casa per vari problemi. Partecipa in modo inconsistente alla vita familiare, afferma che poiché lavora non è tenuto a collaborare in casa come faceva prima, ha orari completamente diversi dal resto della famiglia e incrocia i genitori di tanto in tanto, rientrando molto tardi la notte e lasciando le tracce della sua presenza in casa tramite oggetti, abiti da lavare, piatti sporchi, eccetera.

I genitori si sentono sfruttati ed esclusi, ma hanno paura a parlare con lui, paura di perdere il figlio irrimediabilmente se "mettono dei palletti" alla sua permanenza in famiglia. Restano uniti nel reggere il ciclone figlio, ma ogni altro elemento di coppia sembra perdersi nello sfondo di nebbie, chiusure e incommunicabilità.

**Il nido vuoto.** Il figlio parte e la casa sembra vuota, senza senso, le giornate si allungano, l'umore diviene altalenante, il vissuto è simile a quello di tante persone che, andate in pensione, perdono i loro orizzonti e il senso del loro viaggio. Invece di reagire attivandosi, i genitori tendono a spegnersi progressivamente e si distaccano anche da altre abitudini di vita precedenti,

con grande sofferenza emotiva che spesso sfocia in improvvisi e progressivi sintomi fisici.

## Famiglia-ancora

Cosa accomuna queste tre tipologie? La crisi del sistema famiglia e il bisogno di riscoprire che si è famiglia-ancora. Nella nostra cultura la famiglia si stringe attorno ai figli, giustamente offre loro la protezione, l'affetto. Ma questo processo condiziona l'identità stessa della famiglia limitandone spesso le potenzialità oltre il giusto e il necessario e seppellendo tanti talenti di cui col tempo ci si dimentica. Appena il nido si svuota è il momento di andare a caccia del proprio tesoro individuale, di coppia e sociale.

Quando i figli vanno a scuola quasi tutti i legami sono incentrati su di loro: alle feste si invitano i compagni di classe e i loro genitori. Ci si organizza per fare sport insieme ai compagni, per l'accompagnamento a scuola, il ritorno e così via... Col tempo il genitore si vive come totalmente assorbito dal rapporto con i figli. La sua parte di identità di moglie e di donna, spesso anche quella di lavoratrice, viene sacrificata al ruolo genitoriale. Col passare del tempo questo tipo di assolutizzazione diviene un automatismo, è dato per scontato, si irrigidisce, non prevede alternative.

Molte coppie oggi si separano quando i figli raggiungono la maggiore età o escono di casa, come a sostenere che la loro era esclusivamente una unione genitoriale, ma la coppia si era persa nelle pieghe del tempo e non dovendo più preoccuparsi per i figli non ha più nulla da condividere.

## Un nuovo tempo

La coppia si ritrova ad avere un tempo e una gestione dello spazio diversa, tanto da lasciare confusi. Che fare di questo nuovo tempo? Come viverlo? Alcuni genitori di fronte al nido vuoto entrano in una forma di *passività depressiva*, altri in una forma di *attivismo compulsivo*, quasi una seconda adolescenza, fatta di tutto ciò che in passato si erano negati e spesso focalizzata

su eventi da "aperitivo" e mondanità che in alcuni casi suscita tenerezza, a volte pena, in quanto maschera un disagio più profondo. Entrambe queste reazioni al nido vuoto sono compensatorie e scarsamente costruttive.

Come vivere allora questo nuovo tempo e questo nuovo spazio? Potrebbe essere un tempo bellissimo e creativo: un tempo di crescita della coppia, un'opportunità per dedicarsi attenzioni, esperienze, condivisioni. Certo non si cambia dall'oggi al domani, ma a piccoli passi si possono scoprire nuovi territori della coppia, nuovi interessi da condividere, nuove modalità per comunicare, ritrovarsi, ri-scegliersi.

È anche un tempo per il nutrimento culturale e spirituale. Per leggere, interessarsi a nuove discipline o approfondirne di già conosciute, per viaggiare, guardarsi attorno con occhi nuovi e capaci di stupirsi ed assorbire come mai era successo fino a questo momento. Ora sono possibili cammini spirituali, di preghiera e di meditazione vissuti con nuova consapevolezza, proprio in virtù dell'esperienza genitoriale che li ha tanto impegnati.

È un tempo di impegno sociale, sia esso politico o di volontariato. Tanti settori hanno bisogno di presenza e di esperienza, dalla parrocchia all'associazionismo a progetti concreti ed utili per il benessere. La vita ci offre ciclicamente nuove opportunità e nuovi frutti, sta a noi prepararci a coltivarli e a raccogliarli nella stagione opportuna. Ogni stagione è la più bella, se vissuta intensamente e consapevolmente nel suo presente.

Termino l'intervento con due riflessioni. La prima è ai genitori, per vivere una prospettiva educativa che miri ad una serena autonomia dei figli: «I genitori fanno due doni ai figli: le radici e le ali. Più in profondità si spingeranno le radici più in alto i figli sapranno librarsi grazie alle loro ali». La seconda è alla coppia, al genitore che resta nel nido dopo che il figlio è volato. È il triplice motto della meditazione consapevole: «Non perdere te stesso per cercare il mondo; non perdere il divino per cercare te stesso; non perdere il mondo per cercare il divino».

R. R.