

# Quando il nido resta VUOTO

Cosa accade alle mamme di oggi quando i figli spiccano il volo?



di **Chiara Gambino**,  
Psicologa, psicoterapeuta,  
mediatrice familiare.  
Socia dell'Associazione  
Italiana EMDR, Istruttrice di Yoga;  
Studio Clinico e di Medicina Naturale  
Liberamente Roma

**A**rriva un momento fisiologico nel ciclo di vita di ogni individuo in cui si sente il bisogno di spiccare il volo alla ricerca della propria autonomia.

Quando i figli crescono è naturale che inizino ad avvertire il desiderio di ricercare la propria privacy, di sperimentare nuove esperienze di vita e nuovi legami al di fuori delle protette e sicure mura domestiche. C'è chi decide di andare a convivere con amici o con un partner, chi va all'estero a lavorare e chi desidera andare a vivere da solo.

Decisioni e tempi di uscita dalla casa familiare sono dettati da molte variabili: i tratti di personalità del figlio, lo stile d'attaccamento con le sue figure genitoriali, la sua storia di vita, ma anche quella dei suoi genitori e della famiglia come nucleo con una sua specifica identità, oltre alle opportunità che la vita offre costantemente.

I tempi di permanenza in famiglia negli ultimi anni si sono dilatati sempre di più a causa del prolungamento degli studi e della difficoltà da parte dei giovani a trovare lavoro, oltre al progressivo mutamento strutturale della famiglia. Quest'ul-



tima rappresenta il primo e fondamentale contesto sociale all'interno del quale un figlio può crescere in modo armonico e sviluppare una personalità sana ed equilibrata verso la conquista di una progressiva autonomia, se lo scenario familiare è condito da alcuni ingredienti necessari e fondamentali.

Quando all'interno della famiglia i genitori sono in grado di tessere relazioni positive e rispettose tra i vari membri, di posizionarsi come guide amorevoli e autorevoli per i propri figli, di sostenersi a vicenda per promuovere il benessere di ciascuno, si genera un gruppo affiatato ed efficace, capace di dare sostegno, fiducia e sicurezza e di dare ai figli una base sicura.

Se i genitori sono inoltre capaci di autorealizzarsi innanzitutto come persone, di riconoscersi coesi come coppia coniugale e come coppia genitoriale, a questo punto saranno anche maggiormente in grado di riconoscere i bisogni dei figli, le loro

inclinazioni, e di sintonizzarsi al meglio con le loro esigenze man mano che crescono.

Così facendo i genitori eviteranno di creare legami di dipendenza, di evitamento o legami ambivalenti ed ansiosi che possono andare ad interferire con il processo di conquista di una sana autonomia.

Questi "ingredienti" rappresentano presupposti fondamentali che facilitano l'autostima e l'autonomia emotiva del figlio, il quale una volta cresciuto sarà maggiormente in grado di separarsi gradualmente dai genitori e di diventare una persona attiva e consapevole nel proprio percorso di studi e nella scelta professionale.

Nel momento in cui un figlio si sente legittimato nel suo bisogno di indipendenza, saprà separarsi dai suoi genitori senza sensi di colpa, paure, dubbi o preoccupazioni che lo rincorrono e lo limitano nel suo processo di individuazione e separazione.

### La sindrome del nido vuoto

Di fronte a tale cambiamento è fisiologico che all'inizio i genitori sperimentino un senso di vuoto, di disorientamento, di tristezza, di nostalgia e d'incertezza. Quando i figli vanno a vivere altrove, ci si ritrova improvvisamente in coppia o da soli a fare i conti con il passato e con un nuovo assetto organizzativo e relazionale. Nei giorni a seguire in cui il figlio non convive più nella casa familiare, spesso i genitori pur essendo felici per la realizzazione della sua indipendenza, si aggirano tra le mura domestiche alla ricerca di qualche dettaglio ed indizio che parli di lui, di quel bimbo che ora è grande e che se la deve cavare da solo, si va alla ricerca di quel profumo e di quell'atmosfera che fino al giorno prima colorava le giornate della famiglia.

Questo senso di perdita e di vuoto caratterizza il primo periodo in cui i genitori sono chiamati ad accettare e ad elaborare questa separazione, per poi reinventarsi una nuova esistenza. Nonostante questa separazione sia una tappa obbligata e fisiologica nel ciclo di vita di una famiglia che dovrebbe poi lasciare il posto ad una piena e gioiosa accettazione delle reciproche nuove autonomie, in alcuni genitori il nido lasciato vuoto può causare difficoltà più profonde, verificandosi un blocco nell'elaborazione del distacco dei figli da casa.

Quando si protraggano nel tempo sentimenti di vuoto, di tristezza, di apatia, mancanza di desiderio di fare e di reinvestire nella propria vita personale ed in quella di coppia, accompagnati da un senso di incompletezza e di solitudine, tale quadro rappresenta una situazione più complessa denominata "sindrome del nido vuoto", che sta ad indicare ciò che accade agli uccelli quando la prole spicca il volo.

Tale sindrome, descritta negli anni '70 da alcuni psicologi e sociologi americani, è simile ad un vero e proprio stato luttuoso che impedisce ai genitori di accettare di lasciar andare il proprio figlio per la sua strada e di riorganizzare la propria vita



in seguito ai cambiamenti avvenuti. Le reazioni dei genitori di fronte al vuoto lasciato da un figlio possono essere molto soggettive e differenti: dipendono innanzitutto dal tipo di relazione instaurata con quel figlio, dal rapporto di coppia, oltre che dal rapporto che ogni genitore ha con se stesso.

### Mamme di ieri e di oggi

Chi soffre di più, generalmente è la madre, specialmente quando si identifica in modo esclusivo nel suo ruolo di accudimento e di cura. La mamma in questi casi si sente ancora in dovere di proteggere il figlio, lo vorrebbe ancora accanto a lei e ha la sensazione che il figlio nonostante sia adulto non sia in grado di cavarsela da solo. Vi sono anche dei fattori storico-culturali che possono intervenire a condizionare il processo di separazione da un figlio specialmente nel legame madre-figlio.

Fino alla fine circa degli anni '70 il ciclo di vita di una donna era segnato da tappe più o meno obbligate che corrispondevano a patti impliciti dettati dalle norme sociali e dall'orologio biologico del corpo della donna. Intorno ai 25-30 anni ci si sposava, si creavano le condizioni per costruire un nido sicuro ove accogliere i figli desiderati e poterli crescere cercando di investire più tempo possibile per adempiere alle proprie funzioni di accudimento dei figli e cura della casa. Il ruolo della donna era fortemente investito di

questi obblighi e funzioni. La tutela del nido e la cura della prole erano una priorità nella vita della maggior parte delle donne. I ruoli tra i due genitori erano maggiormente separati e definiti e c'era meno sovrapposizione nelle funzioni di cura dei figli. Il padre era maggiormente concentrato sul proprio lavoro, nel mantenimento economico della famiglia e nell'esercitare un'educazione costellata da regole spesso rigide e indiscutibili, mentre la madre era maggiormente concentrata nella cura della casa e nella crescita psicofisica dei figli.

Nel momento in cui i figli crescevano e si dirigevano a conquistare una propria autonomia fino a compiere una separazione fisica con i propri genitori, quando si sposavano o andavano a vivere altrove, spesso la madre correva il rischio di andare maggiormente incontro a quel particolare stato psicologico caratterizzato da una sorta di vuoto e di senso di inutilità rispetto al proprio ruolo di mamma portato avanti a lungo con estremo senso di responsabilità, di sacrificio e di impegno.

Oggi la situazione delle mamme si è significativamente trasformata rispetto al passato; la maggior parte delle donne lavora e investe molte delle proprie energie nella propria realizzazione professionale e personale.

Oggi per una donna non è certamente facile trovare un equilibrio tra questa molteplicità di ruoli, impegni e aspettative a cui sempre di più è chiamata dalla società. Le mamme di oggi per tenere insieme tutti i pezzi del puzzle diventano delle vere e proprie equilibriste, dei saltimbanchi e delle veloci problem solvers. Il vantaggio di questa nuova condizione femminile è una maggiore soddisfazione nel riuscire a realizzare molti sogni e progetti che per le donne del secolo scorso erano delle vere chimere. La contropartita però si nasconde a volte in un livello di stress molto elevato e in una difficoltà a portare a termine alcune cose, oltre a dedicarsi con maggiore attenzione e cura ai propri figli. La donna frastornata da questo correre continuo oggi riesce ad affrontare il momento di fuoriuscita di casa del figlio con un maggiore spirito di adattamento, essendo la sua vita più ricca di impegni non solo lavorativi, ma anche sociali e attinenti al proprio tempo libero. In alcuni casi alcune mamme corrono addirittura il rischio di non accorgersi più di tanto quando un figlio vola via, poiché la propria vita è costellata da troppe attività che le portano a disidentificarsi sempre di più da quell'esclusivo ruolo di angelo del focolare domestico, che come un abito antico ormai è stato archiviato in un baule in cantina.

### E se il nido è sempre pieno?

Oggi molti genitori inoltre vivono addirittura il problema opposto al nido vuoto, ossia il nido sempre pieno, i figli vanno via di casa sempre più tardi e il momento di lasciare casa a volte sembra non arrivare mai: il lavoro è ancora troppo precario, le relazioni affettive mutevoli e gli studi non finiscono mai tra master, stage e corsi di specializzazione. Il permanere a lungo in casa di un figlio è dettato anche dal fatto che essendo i genitori impegnati su più fronti, spesso hanno dedicato un tempo di scarsa qualità nell'educazione del figlio, la cui indipendenza andrebbe coltivata fin da piccolo. Genitori sempre più distratti, inco-

erenti e frettolosi tendono oggi a ipernutrire i figli con falsi bisogni, rendendoli sempre meno autonomi, sempre più dipendenti e meno capaci di tollerare le frustrazioni ed i sacrifici che la vita ad ogni modo impone. I genitori spesso dicono sì a tutte le richieste dei figli che fin da piccoli vengono educati ad una sorta di tirannia, fino a che in età adulta a trent'anni, ancora molti uomini e donne non sono in grado di farsi un piatto di pasta, una lavatrice, un bonifico o di pagare un bollettino postale e lo stare comodamente in famiglia diviene un confort impagabile e insostituibile. I genitori si sentono in queste condizioni sfruttati, e non si sentono più padroni in casa propria, la convivenza con figli già adulti diventa sempre più complicata, costellata da continui compromessi per conciliare le proprie esigenze con quelle di un figlio che non è più né un bambino, né un ragazzo/a ma un adulto. A questo punto molti genitori sognano che il nido finalmente si svuoti e si alleggerisca.

Anche le politiche sociali e lavorative hanno un ruolo determinante nell'incentivare i giovani a spiccare il volo, nel momento in cui sono in grado di garantire loro un futuro più solido e sicuro, come di fatti accade nei paesi nordici dove i giovani fin dall'età dei 16 anni vanno a vivere da soli.

Tra il vuoto ed il pieno del nido, rimane pur sempre centrale la responsabilità che ogni genitore deve assumersi nell'imparare a decodificare correttamente i bisogni del figlio durante tutte le tappe della sua crescita, comprendendo che fin da piccolo un essere umano ha bisogno di sentirsi non solo protetto, ma anche libero di compiere le proprie esperienze, che possono contribuire a far crescere forte ed indipendente quel bambino.



È inoltre molto importante che i genitori **responsabilizzino i figli fin da bambini** ad assumersi piccoli compiti ed a collaborare in famiglia, oltre che valorizzare i loro talenti e predisposizioni. In questo difficile gioco di equilibri, ogni genitore ha inoltre il compito di non dimenticarsi di esistere innanzitutto come persona ed anche come coppia a cui dare spazio, attenzione ed ossigeno. Questi focus aiutano sicuramente a prevenire scompensi emotivi, stati depressivi o conflitti nel momento in cui la famiglia è chiamata a ristrutturare il proprio nido e ad assumere nuove configurazioni ed assetti.