

famiglia | *comportamento*

E NON SE NE vogliono andare

Non sono per forza "bamboccioni", ma è fuori discussione che oggi la maturità avviene più tardi e spesso i figli adulti restano a casa. Come reimpostare i rapporti? Ce lo dice una psicologa

Una volta raggiunti i 18 anni si può guidare, si diventa pienamente responsabili delle proprie azioni e si acquisiscono i diritti e doveri di un adulto, ma la convivenza o la dipendenza dalla famiglia si protrae ben oltre. Tutto ciò rende difficile il rapporto tra genitori e figli adulti perché non si riescono a definire i ruoli e i compiti di ciascuno, causando frustrazioni e disagio. Come reimpostare il rapporto? È giusto dare regole ai figli grandi? Ecco qualche consiglio per affrontare le situazioni più comuni.

Quelli che vivono da soli...

Moltissimi ragazzi vanno ad abitare da soli, lavorano, convivono e magari hanno dei figli, ma continuano a dipendere dai genitori. La mamma stira le camicie e prepara le porzioni di cibo per tutta la settimana, papà passa un contributo mensile per arrotondare lo stipendio, o paga l'affitto e così via.

... MA NON SONO INDIPENDENTI

Tutto ciò, pur fatto senza dubbio con le migliori intenzioni, rischia di far sentire i figli frustrati, in debito e inadeguati, anche se fisicamente non vivono più in casa. Genera stati di ansia, che nei casi più gravi possono arrivare a manifestarsi con attacchi di panico e a volte con forme di depressione, perché il legame con i genitori diventa una dipendenza dalla quale non si riesce a uscire.

Uno strumento per riorganizzare i ruoli sono le riunioni di famiglia durante le quali ci si divide i compiti e le spese, si contrattano le regole e gli orari. Obblighi e doveri sono condivisi da entrambe le parti, come in un vero contratto. I genitori non solo spingono il figlio a crescere, ma lo aiutano ad avere fiducia in se stesso.

→ SE IL FIGLIO CHIEDE UN PARERE, È IMPORTANTE ESSERE SEMPRE MENTRE OGNI INGERENZA GRATUITA

Adolescenti fino a 30 anni

La maggiore età non è sinonimo di maturità. «Forse era così fino a una quindicina di anni fa, ma ora a questa età i figli sono molto più simili ad adolescenti e nella maggior parte dei casi si può iniziare a parlare di maturità soltanto dopo i 30 anni. Questo non significa che i 20enni siano "bamboccioni", ma che per una serie di cambiamenti economici e sociali la maturità si conquista più tardi e si fa sempre più fatica a staccarsi dalla famiglia d'origine» spiega Stefania Andreoli, psicoterapeuta esperta dell'Ordine degli psicologi della Lombardia. *** «Sui manuali di psicologia i requisiti per essere considerati adulti sono: avere un partner stabile e un progetto di vita insieme in cui magari programmare dei figli e "metter su casa", avere un lavoro e un'ambizione di vita e trasformare il rapporto figli-genitori in uno tra adulti alla pari. Spesso capita che il compito evolutivo più difficile sia proprio l'ultimo».**

102 viversaniebelli

PRECARI A OLTRANZA

I motivi della lunga convivenza tra genitori e figli sono di ordine economico e sociale. «Le condizioni lavorative con impieghi precari e mal pagati, abbinati al costo della vita, sono i primi ostacoli, non gli unici» dice l'esperta. «Anche la famiglia è cambiata: da patriarcale, ora si basa su un modello nel quale la mamma è felice di accudire i suoi "piccoli adulti" e il padre non è più la legge, ma un amico. Ciò rende il nucleo familiare un'isola felice, dalla quale nessuno vorrebbe allontanarsi» aggiunge la psicologa.

Come "incentivare l'esodo"

Quando un figlio ha lavoro, stipendio e compagna, ha i requisiti per vivere da solo: se non lo fa, i genitori dovrebbero spingerlo in questa direzione. Ecco come. *** NON FACILITARE LA VITA.** Il figlio va coinvolto in modo responsabile nelle cose che lo riguardano. Risolvendolo

tutti i problemi non lo si sprona a crescere, è come dirgli "faccio io perché tu non sei in grado", minando la sua autostima.

*** STABILIRE DEI LIMITI.** Mettere dei paletti alla sua libertà e non essere accondiscendenti, in modo da spronarlo a desiderare di avere una propria casa dove

invitare chi vuole tutelando la privacy di tutta la famiglia.

*** CHIEDERE DI PARTECIPARE ALLE SPESE.** Si può chiedere un contributo o decidere un giorno alla settimana in cui sarà lui a fare la spesa e cucinare per tutti: si sentirà stimato sia come adulto sia perché lavora e guadagna.

re...



SINCERI SENZA FERIRE È CONTROPRODUCENTE

NON PAGARE i conti al posto loro

Come aiutare i propri figli quando sono in difficoltà, ma allo stesso tempo spronarli a diventare adulti? «Bisogna insegnargli a far fronte agli imprevisti. Per esemplificare, dico sempre che si diventa grandi quando si incomincia a pagare il dentista da soli. Ciò significa che se il figlio ha una spesa improvvisa, ma non ha i soldi per affrontarla, non bisogna aiutarlo pagando al posto suo senza che nemmeno lo chieda. Andrà aiutato, ma a certe condizioni: dovrà restituire il denaro entro un tempo stabilito o ripagare i genitori facendo lavoretti in casa. Non sentirsi in debito è balsamo per l'autostima e la fiducia in se stessi» suggerisce la psicologa.

Servizio di Elena Cassin. Con la consulenza di Stefania Andreoli, psicologa psicoterapeuta, esperta dell'Ordine degli psicologi della Lombardia.

MAMMA E PAPÀ hanno qualche colpa

Molti genitori si annullano nel ruolo di mamma e papà. Quando i figli se ne vanno, svanisce l'unico motivo per il quale stavano insieme e vanno in crisi. Alcuni si lasciano, altri cadono in quella che viene definita "sindrome del nido vuoto". Per questo tanti hanno paura di lasciare andare i figli e frenano (anche inconsapevolmente) la loro spinta verso il mondo esterno. «La soluzione è ricominciare a investire sulla coppia e tornare a essere moglie e marito, riscoprire il piacere di stare insieme, cercare interessi comuni, trovare argomenti che esulino dai figli. Si dovrebbe fare il prima possibile, quando i bambini sono ancora piccoli, ma non è mai troppo tardi per iniziare. Oltre a riscoprire la coppia si costruisce un modello sano che aiuta i genitori a staccarsi dai figli e viceversa» conclude la psicologa.

Il rapporto tra fratelli è il più paritario: i genitori devono lasciarli gestire le divergenze. «Ci impiegheranno di più per risolverle e potranno allontanarsi, ma queste esperienze li aiuteranno a crescere saldando il loro rapporto con un legame profondo, non incollato dall'esterno. Ogni volta che si risolve autonomamente un conflitto si cresce nelle relazioni. I genitori devono fornire ai figli gli strumenti e avere fiducia nelle loro capacità di gestirli» consiglia la psicologa.

viversaniebelli 103

