

CON LA CONSULENZA DI



Lisa Canaccini Gestal counsellor a Livorno, è referente nazionale FamilyLab Italia (www.familylab-italy.it), un'organizzazione internazionale di counselling per lo sviluppo dei rapporti all'interno della famiglia
 Francesca Santarelli Psicologa clinica e di comunità, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale a Milano, si occupa di problematiche individuali per adulti e bambini svolgendo anche terapia di coppia e della famiglia.

TAGLIARE

il cordone ombelicale

Come accettare la graduale separazione e consentire ai figli di diventare indipendenti?
 I consigli delle esperte per riuscirci
 (per madri e per figli)

“Ho le idee chiare, ma ho sempre bisogno di conoscere il parere di mia mamma, come se le mie scelte dipendessero ancora da lei”, afferma Chiara, 25 anni, impiegata a Pisa. “Fin da piccolo ho avuto una grande stima di mia madre, sempre disponibile e presente. Oggi, a 29 anni, non sono ancora riuscito a trovare una compagna... Nessuna regge il suo paragone”, confessa Marco, grafico a Roma. “Mia figlia è ormai adulta e, dopo anni di sacrifici, ho la sensazione di non esserle più utile e mi rendo conto di farla sentire in colpa”, dice Ada, insegnante 55enne a Torino. Sono molte le persone che, come Chiara, Marco e Ada, hanno difficoltà a tagliare il “cordone ombelicale”, quel legame speciale che unisce madre e figlio fin dalla nascita e che contribuisce a determinare il carattere, l'autostima e la sicurezza personale. Con gli anni, dal rapporto quasi in simbiosi dei primi mesi, attraverso un processo di evoluzione di sé, madre e figlio iniziano una graduale separazione che permette loro di costruire una reciproca indipendenza. Intorno ai 30 anni, la maturità raggiunta porta il figlio, nella maggior parte dei casi, ad accettare la responsabilità per ciò che pensa, a decidere senza dare colpe ai genitori, a pensare in modo autonomo e responsabile. La madre, da parte sua, dovrebbe accettare il suo ruolo e accompagnare il figlio all'indipendenza. Ma come riuscire a creare il giusto equilibrio tra due persone ormai adulte legate dalla nascita?

Per le madri

ACCRESCERE LA CONSAPEVOLEZZA

► Quando vostro figlio è piccolo ha bisogno di voi in ogni momento. Trascorrete, infatti, la maggior parte del tempo con lui, cercate di soddisfare ogni sua esigenza e questo vi fa sentire al centro del suo mondo. Con il tempo, questa sensazione diminuisce perché vostro figlio, a poco a poco, si ritaglia uno spazio tutto suo. È importante quindi avere ben chiaro il vostro ruolo e accompagnarlo a sperimentare l'indipendenza. Per accettare la graduale separazione, senza provare sensi di colpa o farsi travolgere dalle emozioni, bisogna accrescere la propria consapevolezza: interrogatevi quindi sul significato che attribuite al distacco. Seguite l'istinto e scrivete 10 parole che legate al concetto di “separazione”. Verificare le emozioni che suscitano in voi e il valore che attribuite a ciascuna associazione, vi aiuta a focalizzare sia le difficoltà che percepite nel distacco sia il significato profondo che questo occupa nella vostra vita.

Capire quello che si desidera davvero ed essere se stessi, al di là dei condizionamenti familiari, è fondamentale per diventare autonomi e consapevoli delle proprie scelte

Per i figli

ASCOLTARE SENZA PREGIUDIZI

► Il bisogno di esprimere pienamente voi stessi e realizzare quello che desiderate (anche se non coincide con quello che gli altri vorrebbero) non esclude la volontà di confrontarvi con le persone che più vi amano, come vostra madre. Riconoscere questi due bisogni è il primo passo per mantenere la vostra integrità. Ascoltare senza pregiudizi e considerare anche le ragioni dell'altro è il passo successivo per costruire quella fiducia e intesa che vi permettono

di crescere senza rabbia e risentimenti, con la certezza di poter contare su vostra madre in qualsiasi momento.

Per prendere consapevolezza di chi siete veramente e di quello che volete, provate a costruire un puzzle con le diverse parti di voi. Inserite nei riquadri emozioni, idee, azioni, bisogni ed eventi che in qualche modo vi hanno condizionato e verificate quale sentite propriamente vostri e quali, invece, avete appreso in famiglia. Questo esercizio vi aiuterà a conoscervi meglio e a comprendere come potete essere voi stessi al di là dei condizionamenti familiari.

ESPRIMERE LA PROPRIA UNICITÀ

► Crescere e acquisire autonomia significa rendervi conto del vostro valore, esprimere autenticamente ciò che sentite. Provate a ricordare come vi siete sentiti quando avete rinunciato a esprimere quello che sentivate e provavate. Avete ottenuto quello che volevate o avete creato le condizioni per un falso quieto vivere? Essere se stessi, esprimendo la propria unicità e accettando le differenze, permette di accrescere l'autostima e l'indipendenza.

Educare all'autonomia significa avere ben chiaro il proprio ruolo, accettare il progressivo distacco, senza provare sensi di colpa, incoraggiando i figli a sperimentare l'indipendenza e a valorizzare la loro personalità

RICONOSCERE L'INDIVIDUALITÀ

► Tra i bisogni di ognuno c'è quello di essere riconosciuto nella sua individualità. Questo significa considerare l'altro come espressione delle sue necessità, riconoscere pari dignità, valorizzare cioè l'unicità focalizzando desideri, opinioni e bisogni personali. Prendete un foglio, dividetelo in due colonne (io, mio figlio) e, in ciascuna, scrivete i rispettivi desideri e bisogni che riuscite a determinare. Chiedetevi poi quale valore assumono nella vostra relazione. Grazie a questo elenco, riuscirete a comprendere meglio il rapporto madre-figlio, capirete cosa è naturale e autentico e cosa, invece, nel vostro comportamento, svolge una funzione di controllo. In questo modo imparate anche ad accettarvi per come siete, con i vostri pregi e i vostri difetti.

FAVORIRE L'AUTONOMIA

► Riflettete sul significato che attribuite all'essere madre, sulle responsabilità che sentite ogni giorno come genitore e su come vi percepite nel rapporto con vostro figlio. Prestate attenzione alle vostre azioni e decisioni quotidiane e verificate l'effetto che hanno nella relazione che, a piccoli passi, guida vostro figlio a una reale autonomia. Come sostiene il terapeuta danese della famiglia Jesper Juul, "trasformate l'amore emotivo e l'impegno in un comportamento d'amore". Educare e far crescere i figli trasmettendo loro i valori e la cultura della società in cui vivete lo aiuta a sviluppare la sua personalità e a diventare un individuo unico nella relazione con se stesso, con voi e gli altri.

ASSUMERSI LE PROPRIE RESPONSABILITÀ

► Essere responsabili delle vostre emozioni e azioni è fondamentale per affermare la vostra indipendenza. Quando riuscirete a farlo, allora sarete anche capaci di prendervi cura degli altri. Ponetevi alcune domande per capire a che punto siete: vi assumete la responsabilità delle vostre scelte? Cosa volete dalla vita? Cosa vi impedisce di raggiungerlo? Vi comportate seguendo i vostri desideri o vi state adeguando, invece, alle scelte di altri?... Interrogarvi per fare chiarezza è un modo per iniziare a essere liberi di esprimervi. G.C.

P **S** **Y** da leggere

■ **L'esperienza del distacco**
di Verena Kast, Red Edizioni –
pagg. 141, 8,50 euro

■ **Due in una. Dal legame madre-figlia alla relazione terapeutica donna-donna**
di Anna Cotugno, Meltemi –
pagg. 168, 14,46 euro

■ **Madri e figli**
di Alain Braconnier, Raffaello
Cortina – pagg. 222, 19 euro