
Accompagnare all'autonomia i figli

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

I figli crescono ed anche velocemente. Come accompagnarli nel processo di autonomia tra desideri e paure, tra appartenenza e libertà?

L'estate è un tempo buono anche per i più piccoli per sviluppare **autonomia**. In estate si è più liberi dalle consuete occupazioni: il lavoro per i genitori, lo studio per i figli. Questa maggiore libertà permette di avere più occasioni di svago, di confronto con gli altri e di tempo all'aria aperta e può rappresentare un'opportunità per sostenere la capacità dei figli di essere sempre più autonomi. Ciascuno con le competenze proprie della sua età si cimenterà in nuove imprese: dall'imparare a nuotare, alla prima escursione e notte in tenda, alla prima uscita con gli amici.

Ogni nuovo traguardo è accompagnato, nel genitore, dalla gioia di vedere il figlio che cresce; ed al contempo dalla paura del rischio di cosa potrà accadergli, dal chiedersi se saprà già destreggiarsi da se stesso nelle situazioni. Due forze opposte, indispensabili entrambe, si incontrano: lo **slancio fiducioso verso il futuro** e il **desiderio di proteggerlo**. Entrambe trovano sostegno negli studi di **Bowlby** e di **Winnicott**, due psicanalisti inglesi che con studi differenti ci hanno mostrato come è importante per il bambino fare esperienze relazionali positive di accudimento e di apertura al mondo, e ricevere rinforzi e permessi per costruire una fiducia in sé stesso e nelle sue capacità.

Lo slancio fiducioso verso il futuro e l'autorizzazione a fare una cosa nuova dovrebbero essere commisurate **all'effettiva età e maturità del figlio**, in questo modo anche il desiderio di protezione può essere soddisfatto. Sarà comunque necessario tener conto che esiste una normale **ansia** che il genitore sperimenta di fronte alle "prime volte" di un figlio.

Molte mamme si preoccupano della loro ansia. **È veramente così nociva?**

L'ansia del genitore che si pre-occupa può certamente diventare nociva, ma non lo è in partenza. Nasce come **segnale positivo** che individua la possibilità di un pericolo mentre non ne conosce ancora né la forma né la sussistenza.

La paura del distacco che accompagna il genitore, se ben dosata, aiuta il figlio a **consapevolizzare l'idea di un pericolo**; e gli permette di sperimentare che è pensato, voluto bene, che ci si fida di lui e delle sue capacità qualunque età egli abbia. Gli permette di comprendere l'importanza di imparare a gestire e controllare sé stesso. Il genitore che ha difficoltà a separarsi e che manifesta un'ansia molto grande non permette al figlio di percepirsi come capace. Percezione su di sé di cui il figlio ha bisogno per potersene appropriare e costruire la sua **base sicura**, quella fiducia interna in sé che lo accompagnerà in tutte le sue future esperienze. Ogni figlio che fa una conquista infatti chiede anche che gli sia data occasione di mostrare quanto sta crescendo e che questa crescita gli venga riconosciuta.

Se da un lato il figlio è più portato a chiedere maggiori permessi in estate, in virtù del maggior tempo libero di cui gode per le vacanze estive, dall'altro il genitore può facilmente trovarsi intrappolato in un altro vissuto interno: **il senso di colpa riparatore**. Può trovarsi dunque a sperimentare da un lato il piacere di fare le cose insieme con tutta la famiglia, e dall'altro il suo bisogno di riparare al poco

tempo passato insieme durante l'anno lavorativo. Se il genitore avverte in sé questo bisogno di riparare a precedenti assenze, e chiede al figlio maggiore disponibilità a passare del tempo insieme, deve tenere ben a mente che possono esserci differenze molto ampie nei reciproci bisogni in base all'età del figlio. Una mamma con 5 figli di cui 4 adolescenti ed una di 7 anni, racconta infatti che è sempre più frequente la situazione in cui l'unica figlia ad accompagnare i genitori è quella di 7 anni.

Qualunque sia la composizione della famiglia, è importante ricordare che il grande lavoro quotidiano, a volte più facile altre volte più ragionato, è quello di scoprire sempre modi attuali e validi per gli specifici componenti del nucleo familiare per co-costruire un equilibrio tra i bisogni del genitore di **“lasciar andare e appartenere”** e del figlio di **“poter andare e ritornare”**.

È questa una grande sfida nel sostenere l'autonomia dei figli.