
Sindrome da nido vuoto

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Prepararsi per tempo all'uscita dei figli da casa. L'importante di curare il rapporto di coppia in tutte le fasi della vita di famiglia

Si parla di **sindrome da nido vuoto** quando, dopo essersi occupati in maniera costante e privilegiata della famiglia, la coppia o uno dei genitori si ritrova a temere la così detta **uscita di casa dei figli**. Quando i figli vanno a vivere per conto loro, si ritrova a non saper più come impiegare il proprio tempo, con evidenti ricadute sul tono dell'umore. Nei casi più estremi i sintomi possono essere paragonabili a quelli del lutto, con dolore e depressione. In questo momento della vita della famiglia si percepisce chiaramente quale sia **l'importanza di non trascurare la relazione di coppia**. In realtà questo passaggio così naturale nell'evoluzione umana (lo svincolo dei figli) può essere rallentato o addirittura ostacolato da una relazione di coppia troppo incentrata sull'accudimento dei figli. È necessario infatti che questo passaggio venga preparato per fasi, sin da quando i figli sono piccoli, non perdendosi mai di vista come partner e cercando di curare la relazione di coppia in ciascuna fase della vita della famiglia. Già durante la fase dell'adolescenza i figli chiedono maggiore indipendenza, di poter essere considerati più autosufficienti. Allo stesso tempo molti genitori avvertono che dietro questa richiesta c'è comunque ancora un messaggio ambivalente, ed effettivamente è così. Ma è un'ambivalenza che va tollerata, in quanto parte di una **fase di passaggio**. I figli hanno bisogno di libertà di azione, di fiducia, di ricevere permessi utili allo svincolo e contemporaneamente di trovare un porto sicuro quando ritornano dopo l'esperienza maturata. **I figli si separano più serenamente se sanno che il genitore sa prendersi cura di sé**, sa come impiegare il tempo libero che ha a disposizione ed è autenticamente felice per il futuro che essi si costruiscono. Dal loro canto sono contenti di vedere che i genitori si scambiano attenzioni reciproche. Dall'altra parte i genitori hanno necessità di volgere la loro attenzione verso qualcos'altro per impegnare il tempo prima dedicato al figlio, altrimenti il rischio è quello di trasmettere un messaggio a metà non accompagnato da un permesso interiore e che finisce per comunicare: **«tu sei grande, ma se te ne vai io soffro»**. Con un messaggio di questo tipo, i figli non sentono mai un'autorizzazione piena a essere autonomi, per cui o non si allontanano oppure restano sempre alle pendici di casa, divisi a metà. Questo maggiore tempo per sé apre una fase nuova della vita di coppia. Alcuni si ritrovano dopo anni per la prima volta a cenare da soli, a doversi organizzare le vacanze o un fine settimana in due, a dover ricreare una rete sociale a loro misura. È necessario **imparare ad utilizzare un tempo a cui non si era più abituati**. La coppia ha l'occasione di reinventare un proprio spazio e di riscoprirsi. Ci sono coppie che hanno sempre custodito la relazione a due e per loro può non essere immediato il percepire che c'è un cambiamento. Eppure a ben vedere si cambia anche nel modo di dedicarsi attenzione. **Farsi promotori di questo benessere a due** rinvigorisce la relazione e fa sentire le persone sempre nuove, dinamiche e contemporaneamente permette di **costruire una giusta distanza** tra la dimensione coppia e la dimensione famiglia, tra la funzione partner e la funzione genitoriale, tra la relazione col coniuge e quella col figlio. Per non farsi cogliere impreparati dalle trasformazioni che il ciclo naturale di vita della famiglia comporta, è importante rimanere sempre sintonizzati sui diversi livelli a cui si vive: il **livello personale, di coppia, familiare e sociale**. **Arriva sempre l'ora di spolverare vecchi sogni nel cassetto**, progetti o desideri non ancora realizzati, nuove idee da cogliere al volo, proposte da fare o da accettare. Per evitare di incorrere nella sindrome da nido vuoto, occorre essere in sintonia con sé stessi e mantenere o riprendere il ritmo della vita di coppia. Al bando il **«ma questo non l'abbiamo mai fatto»**, piuttosto questo può essere un motivo in più per fare nuove esperienze ed aprirsi a nuove conoscenze. E se è uno dei due genitori ad avere maggiori difficoltà a separarsi dal figlio, vuol dire che sarà l'altro ad

aiutarlo e sostenerlo, in primis riconquistandosi proprio quello spazio che nel tempo aveva ceduto e ricominciando a dare attenzioni al partner. **Prepararsi per tempo all'uscita dei figli da casa**, è per la coppia un esercizio di complicità, l'occasione di riscoprirsi e di ri-innamorarsi, di rimettere mano alle cose mai fatte. E al contempo è una bella testimonianza di come ci si prende cura della relazione per i figli, che dal loro canto non aspettano altro.