Aiutarsi a crescere

Autore: Antonella Ritacco
Fonte: Città Nuova

Alcune circostanze della vita possono renderci più vulnerabili e ostacolare lo sviluppo di una maturità affettiva. Qualche consiglio per imparare a superare gli ostacoli.

Parlavamo in un precedente articolo di come in alcune circostanze può essere difficile completare il **processo di separazione-individuazione** che conclude la fase adolescenziale e conduce all'età adulta. Abbiamo visto come questo mancato completamento lasci dei segni nella capacità delle persone di determinarsi. Vediamo adesso quali possono essere **le circostanze** della vita che più facilmente **possono ostacolare lo sviluppo di una maturità affettiva e quali piste sono possibili per superarle.** In generale possiamo dire che:

- **Si è più vulnerabili quando i genitori** vivono poco la relazione di coppia e riversano tutte le loro attenzioni, attese, senso di realizzazione e/o nutrimento socioaffettivo sulla vita dei figli. È il caso di quei genitori che ad esempio hanno sacrificato la loro vita lavorativa per i figli e che nel tempo non hanno sviluppato nuovi interessi. Non è infrequente udire infatti il rimprovero di una figlia "sarebbe stato meglio se mia madre dopo la mia nascita avesse continuato a lavorare invece che rimanere a casa".
- **Sono più vulnerabili i figli che hanno avuto una malattia di lunga durata** o hanno riportato conseguenze da incidenti che hanno richiesto lunghe cure e dedizione. Quando essi guariscono o camminano in direzione dell'autonomia, può essere difficile per il genitore accudente reinventarsi un nuovo ruolo.
- Una vulnerabilità pari esiste **quando è il figlio a crescere con un genitore ammalato**. Non è infrequente in questi casi che si verifichi una inversione dei ruoli e che il piccolo debba sviluppare precocemente autonomia e capacità di accudimento abdicando alle sue funzioni di bambino o giovane adulto.
- In altri casi può accadere che **il figlio** per svariati motivi **sia stato considerato fragile** e pertanto **sia stato protetto eccessivamente o troppo poco**. Sia in un caso che nell'altro il giovane ragazzo non può allenare la capacità di generare soluzioni e attuare azioni che gli facciano sperimentare la sua forza.
- **Sono vulnerabili i figli che hanno creduto di dover strutturare** una falsa immagine di sé per compiacere i genitori, e per paura di perdere il loro amore. Essi sentono su di sé richieste ed aspettative, ma non vedono riconosciuti i propri meriti.
- **Sono vulnerabili i figli di genitori che** disintegrano l'uno l'immagine dell'altro. Questi attacchi non ledono solo l'immagine dell'altro genitore, ma in primis i figli che hanno bisogno e diritto di identificarsi con gli aspetti sani del genitore e di continuare a relazionarsi con lui. A risentirne è anche l'immagine interiorizzata dell'altro sesso, per cui sovente in questi casi **i giovani sperimentano una grande difficoltà a mettersi in gioco nelle relazioni amorose**.

A partire da queste situazioni possono generarsi alla lunga sentimenti di sfiducia, risentimento, rabbia e distacco difficili da gestire anche a distanza di anni. Essi possono condurre in alcuni casi ad **allontanamenti temporanei o definitivi dalle famiglie di origine**, che appaiono l'unico modo per continuare a sopravvivere. Nella maggior parte dei casi si cerca invece un "aggiustamento". In questo accomodamento alcuni diventano compiacenti fino a permettere al genitore di orientare le proprie scelte. Altri traggono beneficio dal confronto con i pari e il mondo esterno, scoprono che esistono altri modi di relazionarsi nella coppia, che i genitori possono occuparsi dei figli in modi diversi e possono sbagliare anche loro, e cosa ben più importante: che **la crescita personale e**

l’autonomia sono traguardi da raggiungere non condizioni di fatto concesse da altri. È in questi casi che raccolgono tutta la loro forza e motivazione e spiccano il volo, a volte in modo diretto, altre volte lasciandosi sostenere da un professionista. **Ci sono errori che malgrado le buone intenzioni si ripetono nelle generazioni**. Questo avviene principalmente quando il problema non è stato identificato o sufficientemente compreso o le persone non hanno gli strumenti per risolverlo e fanno fatica a chiedere aiuto. Rileggere la propria storia non più solo a partire dai propri vissuti, ma tenendo conto della complessità delle circostanze in cui essa si è manifestata, permette di rielaborare la propria vita. Permette anche di aprirsi alle numerose possibilità di evoluzione di una situazione che, come ci mostrano numerose biografie, sono sempre possibili a partire dalle proprie scelte.