

Crescere come coppia, crescere come genitori di figli adolescenti

Iolanda Lo Bue*

Abstract

La relazione coniugale è il pilastro principale della vita di una famiglia. I partner hanno una relazione paritaria, con medesimi diritti e doveri, con molti passaggi critici e nuovi compiti per la realizzazione degli obiettivi tra cui quello della generatività, intesa come capacità di "prendersi cura in modo responsabile di ciò che è stato generato insieme". Si è adeguati genitori nel momento in cui si è capaci di essere cogenitori, condividendo la responsabilità di aver messo al mondo dei figli e di doverli crescere nella maniera più adeguata per loro. In particolare, nel caso di genitori di figli adolescenti è importante che essi siano indirizzati verso un'educazione alla scelta, siano nutriti a livello affettivo e siano resi autonomi dando loro fiducia in se stessi e nelle loro capacità. Cogenitori non si nasce, lo si diventa. Alcune figure specializzate (psicoterapeuti, psicologi, educatori, assistenti sociali) possono aiutare i genitori nel potenziare la loro identità e le loro abilità, attraverso percorsi di sostegno genitoriale o di parent training.

The marital relationship is the main pillar of family life. The partners have an equal relationship, with the same rights and duties, with many critical steps and new tasks for the realization of the objectives including that of generativity, understood as the ability to "take care responsibly of what has been generated together. We are adequate parents when we are able to be co genitors, sharing the responsibility of having given birth to the children and having to make them grow in the most appropriate way for them. Especially, in the case of parents of teenage children it is important that they are directed towards an education of choice, are nurtured on an emotional level and are made autonomous by giving them confidence in themselves and in their abilities. Co genitors are not born, one becomes that. Some specialized figures (psychotherapists, psychologists, educators, social workers) can help parents to strengthen their identity and their abilities, through parenting or parent training courses.

* Psicologa Psicoterapeuta della Gestalt.

Introduzione

La vita di ogni essere umano è relazionale. Per vivere bene occorre entrare in contatto pieno con l'altro, un contatto che avviene attraverso incontri significativi tra l'io-tu divenendo «noi»¹. Attraverso l'incontro tra l'io-tu è possibile sperimentare la conoscenza e la realizzazione della propria identità. Essere Noi, infatti, «non significa perdere la propria individualità, ma appropriarsi di se stessi per incontrare l'altro diverso da sé»². In particolare, in questo articolo cercherò di soffermarmi sul come è possibile creare un rapporto intersoggettivo all'interno di una relazione di coppia, su come questo può crescere, ed essere determinante per la cogenitorialità, cioè per l'«essere genitori insieme» di figli che attraversano diverse fasi di vita, dalla nascita all'infanzia, dall'adolescenza (10-18 anni), all'*emerging adulthood*³ (19-29 anni), fino all'età adulta (30 anni). Rispetto alla cogenitorialità, approfondiremo in particolare la condizione delle coppie che sono cogenitori di figli adolescenti ed in che modo essi possono intervenire nella vita di coloro che hanno messo al mondo; senza proibirgli di crescere o di attraversare le crisi dell'età adolescenziale.

«La relazione di coppia è intesa come esperienza che nasce nello spazio tra i partner, e non dalla proiezione sull'altro di vissuti personali»⁴. Lo spazio relazionale della coppia vive una condizione di riservatezza e di isolamento rispetto alla rete di relazioni sociali, come se fosse indipendente. Infatti potremmo dire che «l'intimità desiderata e vissuta tra i due partner non dipende dalle generazioni precedenti (famiglie d'origine) o successive (prole), ma dal loro reciproco concedersi e affidarsi l'uno all'altro sia a livello psicologico sia corporeo; dall'esperienza di fiducia nel Sé e nell'altro; dalla capacità di esprimere i propri sentimenti, i propri desideri, bisogni e preoccupazioni creando un alto livello di «sicurezza emotiva»⁵, accogliendo

¹ E. Polster - M. Polster, *Terapia della Gestalt integrata, profili di teoria e pratica*, tr. it., Giuffrè editore, Milano 1986, pp. 96-97.

² I. Lo Bue, *Vivere la coppia in un'intimità desiderata e vissuta*, in «Tredimensioni», 1 (2017), (XIV), pp. 81-87.

³ J.J. Arnett, *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*, in «American Psychologist», 55 (2000), pp. 469-480.

⁴ M. Spagnuolo Lobb, *Essere al confine di contatto con l'altro: la sfida di ogni coppia*, in «Terapia Familiare», 86 (2008), pp. 56.

⁵ R.G. Lee, *Il linguaggio segreto dell'intimità. Un modello gestaltico per liberare il potere nascosto nelle relazioni di coppia*, FrancoAngeli, Milano 2009, pp. 41-42.

do anche la diversità l'uno dell'altro»⁶. La coppia, sin dal momento in cui si crea, attraversa diverse fasi di crescita e di processi⁷: dall'innamoramento e formazione della coppia alla scelta di amarsi reciprocamente, dalla scelta del matrimonio al concepimento del primo figlio, dall'essere coppia (coniugi) all'essere genitori insieme. Ogni fase è caratterizzata da compiti evolutivi differenti e da "cambiamenti evolutivi" fisiologici e necessari che consentono alla coppia di crescere sia come partner sia come genitori. Non si può svolgere al meglio la funzione cogenitoriale, se non si svolge al meglio la funzione di coppia. Pertanto è necessario riconoscere che «*il benessere dei figli viene sempre co-costruito dalla coppia genitoriale: non è possibile essere un buon padre o una buona madre senza l'altro genitore*»⁸. G. Salonia sostiene che: «il legame di ogni genitore con il figlio è intrecciato e condizionato all'interno di un'articolazione triadica. Il disagio del bambino è figura che emerge dal disagio dei genitori»⁹.

Ogni madre può abbracciare in maniera differente il/la proprio figlio/a in base al rapporto con il partner ed in base al rapporto tra il cogenitore ed il/la figlio/a. È necessario che i genitori possano sostenersi l'uno con l'altro e riconoscersi entrambi essenziali per la crescita della prole, soprattutto in età adolescenziale. Infatti l'*adolescenza* è una fase evolutiva critica che segna il passaggio dall'*infanzia allo status adulto*, caratterizzata da cambiamenti corporei, psicologici, sociali, familiari e scolastici che rendono i ragazzi particolarmente vulnerabili, instabili, irrequieti ed alla ricerca della vera identità (chi sono io?). Dinanzi a questa instabilità dei figli, ancor di più la coppia si deve attivare nel saper vivere la cogenitorialità, "essere genitori di, essere genitori con".

1. Dalla formazione della coppia alla coppia che cresce

L'*innamoramento* è la fase iniziale della coppia, caratterizzata dall'incontro di due persone con storie familiari e vissuti differenti, in cui ciascuno porta con sé il proprio bagaglio di esperienze su diversi aspetti dell'af-

⁶ I. Lo Bue, *Vivere la coppia in un'intimità desiderata e vissuta*, cit., pp. 81-87.

⁷ A. Giannakoulas, *Curare la relazione. Saggi sulla psicoanalisi e la coppia*, FrancoAngeli, Milano 2002, pp. 27-29.

⁸ A. Merenda, *Genitori con. Modelli di coparenting attuali e corpi familiari in Gestalt Therapy*, Cittadella Editrice, Assisi 2017, p. 139.

⁹ G. Salonia - V. Conte - P. Argentino, *Devo sapere subito se sono vivo. Saggi di Psicopatologia Gestaltica*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2013, p. 36.

fettività, delle relazioni sociali, della sessualità, e sull'attaccamento¹⁰ con le figure di origine (madre, padre). Insieme cominciano a sperimentare forti sentimenti nel guardarsi reciprocamente e nel condividere spazi, tempi comuni ed interessi. Questa *fase* può avvenire nel medesimo momento in cui due persone si incontrano, con il cosiddetto "colpo di fulmine o amore a prima vista". Può accadere che, attraverso il primo sguardo corrisposto con la persona incontrata, si sperimenti una sensazione di piacere, di familiarità, di desiderio profondo che la persona possa far parte *per sempre* della propria vita. In altri casi, l'innamoramento può anche avvenire dopo avere sperimentato l'esperienza della conoscenza della persona attraverso un periodo più o meno lungo di amicizia. Successivamente alla fase dell'*innamoramento*, vi è la fase della *scelta*: «Io scelgo te», guidata non soltanto da sentimenti o emozioni provati, ma dal senso di responsabilità della persona che decide di voler condividere con l'altra una progettualità comune, una direzione medesima, cercando di cocostituire una relazione stabile, equilibrata, caratterizzata dalla fiducia, dalla fedeltà, dall'intimità, dalla capacità di condividere liberamente la propria opinione, dalla capacità di essere se stessi dinanzi all'altro. «La lunga durata del legame è proprio garantita dall'*intimità* che viene riconosciuta come risorsa che comprende il saper vedere il bene, il condividere gioie e dolori, il saper perdonare (a sé, all'altro) e il prendersi cura che riguarda sia gli aspetti relazionali (fare l'amore, considerare l'altro e la sua condizione, compresa la malattia), sia gli aspetti gestionali (finanze di casa)»¹¹. S. Mitchell¹² definisce l'amore come «un castello di sabbia per due che merita l'opera frequente di ricostruzione», ed in questa opera è necessario l'impegno di entrambi i partner nel portare avanti la relazione con atteggiamenti di amore e di cura reciproca. Nel momento in cui la coppia decide di vivere l'amore nel matrimonio, o in due, è necessario che essa possa superare l'ostacolo principale che «è *lasciare la casa* (il padre, la madre, altre figure

¹⁰ J. Bowlby, *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1988, pp. 10-12.

¹¹ V. Cigoli - D. Margola - M. Gennari - D.K. Snyder, *Terapie di coppia. L'approccio integrativo e l'approccio relazionale-simbolico*, FrancoAngeli, Milano 2014, p. 131.

¹² S. Mitchell, *L'amore può durare?*, tr. it, Raffaello Cortina, Milano 2002.

significative e fondanti il sé) e nel *costruire casa*»¹³. Tubbs¹⁴ scrive alcune righe poetiche rispetto al vissuto della vita di coppia:

*Se io semplicemente faccio le mie cose e tu le tue
 Rischiamo di perderci a vicenda
 E di perdere noi stessi
 Non sono in questo mondo per esaudire le tue aspettative;
 Ma sono in questo mondo per confermare te
 In quanto essere umano unico
 E per essere confermato da te.
 Siamo pienamente noi stessi solo in relazione l'uno con l'altro;
 L'io staccato da un Tu
 Si disintegra.
 Io non ti trovo per caso;
 Ti trovo attraverso una vita attiva
 In cui cerco di raggiungerti
 Invece di lasciare passivamente che mi succedano le cose,
 Posso agire intenzionalmente per farle accadere.
 Devo cominciare con me stesso, vero;
 Ma non devo finire con me stesso;
 La verità comincia con due.*

Leggendo queste righe, intendo soffermarmi sul valore della *relazione* tra l'io che incontra un Tu diverso da sé, divenendo “noi”. Un “noi” che permette di riscoprire l'identità (chi sono io e chi è l'altro per me), di apprezzare la vita partendo da se stessi per incontrare pienamente l'altro, senza paura del legame, senza paura di vivere la *fusione Io-Tu*, per lasciarsi andare in un “noi”, che conferma la propria “unicità”, il sentirsi “scelti” ed “attesi”. Questo sentimento di unicità è un bisogno vitale di ciascuna persona che ha origini lontane, collegabili al momento in cui si è nati ed “all'essere unici” per la madre ed il padre: si è infatti «*attesi e scelti*»¹⁵. Esso

¹³ V. Cigoli - D. Margola - M. Gennari - D.K. Snyder, *Terapie di coppia. L'approccio integrativo e l'approccio relazionale-simbolico*, FrancoAngeli, Milano 2014, p. 133.

¹⁴ In R.G. Lee, *Il linguaggio segreto dell'intimità. Un modello gestaltico per liberare il potere nascosto nelle relazioni di coppia*, cit., p. 178.

¹⁵ V. Cigoli - D. Margola - M. Gennari - D.K. Snyder, *Terapie di coppia. L'approccio integrativo e l'approccio relazionale-simbolico*, cit., pp. 142-143.

«si nutre dello sguardo non solo della madre, ma della parentela tutta»¹⁶. Nella relazione di coppia, l'uno diventa unico per l'altro, «è al contempo amante, padre, madre, fratello, sorella, compagno/a di vita che *sceglie proprio me*»¹⁷.

La fase dall'*innamoramento* all'*amore* implica una conoscenza più approfondita dell'altro, un passaggio dall'illusione di vedere l'amato/a idealizzato/a, privo di difetti e di limiti, al poter scoprire il suo reale volto, amandolo/a così com'è. Attraverso un *dialogo sincero*, è possibile che la coppia possa affrontare insieme le difficoltà, cercando una *negoziazione*¹⁸ per il bene della vita in due. La comunicazione diventa necessaria in un rapporto maturo. Occorre evitare di nascondere la propria opinione, superando la sfida nel poter essere se stessi dinanzi alla persona scelta, trovando l'adeguata modalità con cui comunicare, esprimendo all'altro il desiderio di raggiungerlo e di concretizzare nel loro interagire l'intenzionalità del contatto. «I membri della coppia possono sentirsi "a casa", liberi di esprimere la propria intenzionalità di contatto verso l'altro»¹⁹. Più la coppia sperimenta l'autenticità nella vita in due, più cresce verso una maturità del legame, verso un'intimità vissuta in maniera spontanea e creativa, verso una progettualità responsabile. «Molte coppie attempate trovano insopportabile la vicinanza proprio per questa angoscia della relazione nuda»²⁰. Diventa insostenibile la convivenza sotto lo stesso tetto, i due evitano di condividere frequentemente uno spazio ed un tempo comune e cercano di coinvolgere sempre persone esterne alla coppia. Potrebbe essere utile per questa tipologia di coppie poter richiedere aiuto ad uno specialista psicoterapeuta, capace di riattivare la comunicazione tra i partner, la spontaneità creativa ed una progettualità che li faccia sentire uniti.

¹⁶ *Ibi*, p. 143.

¹⁷ *Ibi*, p. 144.

¹⁸ E. Scabini - R. Iafrate, *Psicologia dei legami familiari*, Il Mulino, Bologna 2003, p. 113.

¹⁹ R.G. Lee, *Il linguaggio segreto dell'intimità. Un modello gestaltico per liberare il potere nascosto nelle relazioni di coppia*, cit., p. 80.

²⁰ *Ibi*, p. 91.

2.1. Essere genitori insieme...

La relazione coniugale è il pilastro principale della vita di una famiglia. Walsh²¹ sostiene che «*le persone hanno bisogno di tre matrimoni: in giovinezza un amore romantico e appassionato; per allevare i figli un rapporto con responsabilità condivise; più tardi nella vita un rapporto con un compagno con forti capacità affettive e di accudimento reciproco. Piuttosto che di nuovi partner, le persone hanno bisogno di cambiare il contratto relazionale a seconda delle diverse fasi del ciclo di vita, dal momento che le cose necessarie per il soddisfacimento all'interno di un rapporto cambiano nel corso del tempo anche al variare dei requisiti familiari*». I partner hanno una relazione paritaria, con medesimi diritti e doveri, volta a superare insieme le diverse tappe evolutive richieste dal sistema «*famiglia*»²², devono affrontare molti passaggi critici e nuovi compiti per la realizzazione degli obiettivi tra cui quello della *generatività*, intesa come capacità di «*prenderci cura in modo responsabile di ciò che è stato generato insieme*»²³. Si può generare in varie forme, mettendo al mondo figli naturali, o includendo figli tramite adozione, o ancora dando vita a progetti condivisi sul piano sociale. Non si nasce genitori, ma lo si diventa. Vi sono capacità che si apprendono attraverso l'esperienza, riuscendo a superare tutte le paure: la paura di un legame indissolubile quale quello con i figli, la paura di non essere adeguati a livello affettivo e a livello educativo. Salonia sostiene che, nel momento in cui due persone *generano*, ovvero diventano genitori, devono distinguere le loro due funzioni: «*essere genitori di*» (io sono il padre/ madre di questo figlio) ed «*essere genitori con*» (sono padre di questo figlio con questa madre)²⁴. Si è adeguati genitori nel momento in cui si è capaci di essere cogenitori, condividendo insieme la responsabilità di aver generato. I partner, con una cogenitorialità positiva, hanno la capacità di gestire i conflitti, si rispettano reciprocamente nell'intenzionalità di prendersi cura della prole, mostrano interesse alla prospettiva dell'altro genitore con curiosità, non svalutando a priori l'uno o l'altro punto di vista, impegnandosi a trovare una soluzione relazionale educativa sia per i figli sia per la coppia, ed infine provano gratitudine dell'esserci l'uno

²¹ In E. Scabini - R. Iafrate, *Psicologia dei legami familiari*, cit., p. 111.

²² *Ibi*, pp. 45-46.

²³ *Ibi*, pp. 119-120.

²⁴ In A. Merenda, *Genitori con. Modelli di coparenting attuali e corpi familiari in Gestalt Therapy*, Cittadella Editrice, Assisi 2017, p. 79.

con l'altro riuscendo a superare ogni conflitto ed ogni diversità nell'essere genitori. Essi collaborano per guidare lo sviluppo e la socializzazione dei propri figli. Nel caso di separazione della coppia, fenomeno diffuso negli ultimi decenni, finisce la coniugalità, ma non la cogenitorialità che dura per sempre.

Con la nascita del primo figlio, vi è un passaggio dalla diade della coppia alla triade madre-padre-figlio. Secondo questa prospettiva, «la relazione ha sempre bisogno di un terzo per costituirsi e per essere compresa. Il terzo è lo sfondo necessario per dare senso alla figura, quindi anche quando osserviamo la diade madre-bambino sullo sfondo è sempre presente il padre»²⁵. La cogenitorialità inizia durante il concepimento, dal momento in cui madre e padre cominciano a pensare al bambino, a nutrire fantasie su come può essere e come lo immaginano. Durante la gravidanza anche l'intercorporeità tra i partner si modifica, infatti è possibile osservare il cambiamento non solo del corpo della madre, ma anche quello del padre. Anche rispetto a questo è osservabile un cambiamento epocale, ove nel passato i figli erano vissuti più dalla madre, soprattutto durante la fase della gestazione, che si trovava spesso a dover affrontare da sola i nove mesi di preparazione prima della nascita del bambino, mentre la figura paterna si impegnava ancor di più alla vita lavorativa, in modo da garantire una stabilità economica alla famiglia. Nell'epoca odierna, il padre desidera maggiormente stare accanto alla propria moglie, cercando di essere presente. Ad esempio, in genere partecipano entrambi durante le visite mensili di ecografie, dialogano sulle loro aspettative e sulle loro stesse paure nel raggiungere questa nuova identità, partecipano ai corsi pre-parto organizzati dalle diverse strutture pubbliche (Consultori Familiari, Ospedali) o private. Durante la fase della nascita, è gradita anche la presenza della figura paterna, in modo da concretizzare la triade sin dal primo momento di vita del bambino che sente il calore e la vicinanza di due corpi familiari e intimi tra di loro e con lui, trasmettendogli la gioia di essere venuto al mondo. Al contrario, i bambini che si ritrovano a vivere l'assenza del padre, non solo nella sala parto, vivono un'esperienza di nascita traumatica, come se fosse sgradito uscire dal corpo della madre e preferissero continuare a vivere "dentro" il ventre in maniera simbiotica. Un altro momento significativo per i cogenitori è l'assegnazione del nome

²⁵ G. Francesetti, *La sofferenza della Zwischenheit. Una lettura gestaltica di colpa e sensi di colpa di Martin Buber*, Apogeo, Milano 2008, p. 92.

e del cognome da attribuire al figlio, dandogli il permesso di accedere alle radici familiari e ai valori trasmessi in famiglia. «Trasmettere appartenenza e consentire l'accesso alle proprie origini vuol dire riconoscere e legittimare i figli come figli di quei genitori, consentendogli l'accesso all'albero genealogico materno e paterno»²⁶. È all'interno della relazione triadica che ogni figlio può crescere in maniera armoniosa e definire la propria identità personale. Il compito dei genitori è quello di garantire uno spazio ai figli in cui sul piano affettivo si sentono amati, protetti e curati, ma allo stesso tempo uno spazio in cui si avviano verso l'autonomia, senza paura di crescere e di poter costruire la propria identità personale.

2.2. Cogenitori di figli adolescenti

In una famiglia i figli non rappresentano soltanto la realizzazione personale dei genitori, ma continuano il futuro delle generazioni precedenti. E. Scabini e V. Cigoli sostengono che la loro identità può trovare piena affermazione soltanto se essi hanno il permesso di accedere e trarre alimento dal patrimonio valoriale delle due stirpi, materna e paterna. L'essere genitori richiede impegno, attenzione e generosità nel donarsi verso coloro che hanno generato, anche nei momenti in cui essi possono attraversare fasi di vita critiche, quali ad esempio l'adolescenza «transition to parenthood»²⁷ che inizia con la pubertà (11-16 anni). L'adolescenza è una fase evolutiva in cui il compito di sviluppo è la ristrutturazione del sé (Chi sono io? Cos'è che mi definisce? Qual è il mio posto nella società? Per cosa vale la pena spendere la propria vita?). Essa presenta problematiche differenti per ogni ragazzo in base ai fattori individuali (generi, caratteristiche di personalità), relazionali (sociali) e culturali. S.G. Hall²⁸ dice che «l'adolescenza è una fase di *storm and stress*: è l'età delle tempeste emozionali, degli innamoramenti irrazionali e degli odi ciechi, delle prese di posizione estremistiche, della fiducia smisurata nelle proprie forze e della disperazione per i propri limiti, della voracità intellettuale e sentimentale, e della rinuncia romantica sino all'autodistruzione, dei continui conflitti

²⁶ E. Scabini - R. Iafrate, *Psicologia dei legami familiari*, cit., p. 126.

²⁷ *Ibi*, p. 127.

²⁸ A. Palmonari, *Psicologia dell'adolescenza*, Il Mulino, Bologna 2011, p. 16.

con i genitori e della propensione al rischio». Da diverse ricerche svolte da Hall²⁹ e dall'Istituto IARD³⁰ è emerso che nella maggior parte dei casi:

- l'adolescente non si sente più appartenente alla categoria "bambino" e non vuole essere trattato come tale; comincia a frequentare i giovani più grandi sperimentando attività che precedentemente non svolgeva, ad esempio andare in discoteca, uscire la sera;
- l'adolescente si ritrova a vivere uno stato di incertezza nel comportamento, di conflittualità poiché non sa se le azioni che compie potranno avvicinarlo o allontanarlo dalle mete prefissate e teme di non ricevere l'approvazione dei genitori;
- l'adolescente vive un cambiamento a livello corporeo (aumento della peluria, formazione dei seni, comparsa delle mestruazioni) e delle pulsioni sessuali che cercano piena realizzazione (prime esperienze con l'altro sesso o omosessuali, masturbazione);
- l'adolescente vive un cambiamento a livello psicologico: timidezza, aggressività, si sente spesso annoiato, confuso, ansioso, vulnerabile, facilmente irascibile, ha scarse capacità comunicative, guarda al futuro con incertezza e con scarsa chiarezza per l'instabilità del terreno sociale; avverte tensione emozionale, propensione a mettere in atto atteggiamenti estremi ed a cambiare radicalmente posizione, manifesta scarsa articolazione cognitiva dello spazio di vita;
- l'adolescente vive un cambiamento dello stile di vita: trascorre più ore al di fuori del contesto familiare e partecipa sempre meno alle attività religiose.

A proposito degli studi sull'adolescenza, Margaret Mead³¹ ha potuto dimostrare, attraverso ricerche sperimentali compiute nell'Isola di Tau, che «le tempeste emotive dell'adolescenza non dipendono esclusivamente dal raggiungimento della maturità fisiologica, bensì la loro manifestazione è influenzata da fattori culturali»³². Secondo la prospettiva di M. Mead, l'*adolescenza* in una società occidentale è vissuta maggiormente come fase critica caratterizzata da tensioni e conflitti per differenti motivazioni:

²⁹ S.G. Hall, *Adolescence*, Appleton, New York 1904.

³⁰ A. Palmonari, *Psicologia dell'adolescenza*, Il Mulino, Bologna 2011, p. 61.

³¹ M. Mead, *Coming Age in Samoa*, New York 1928; W. Morrow, *L'adolescente in una società primitiva*, tr. it., Giunti Barbera, Firenze 1964.

³² A. Palmonari, *Psicologia dell'adolescenza*, Il Mulino, Bologna 2011, p. 20.

- in un ambiente familiare occidentale vi sono maggiori conflitti emotivi al seguito di una *dipendenza eccessiva tra genitori e figli*, ostacolando le relazioni con gli altri;
- *a livello educativo* i figli adolescenti vengono molto frustrati e resi *succubi dalla figura paterna*;
- *a livello della sessualità* l'adolescente non viene preparato abbastanza per poterla affrontare poiché essa è vissuta dalle figure di riferimento come un tema da evitare .

La famiglia è un luogo dove i bambini e gli adolescenti possono formare la propria stima di sé. I cogenitori si devono impegnare per la loro crescita assicurando stabilità, fiducia e capacità di essere autorevoli. I figli, con alta stima di se stessi, sentono la vicinanza di entrambi i genitori che cercano di far loro comprendere perché non approvano le loro scelte e propongono alternative valide. Diversamente, i figli che hanno genitori troppo permissivi o troppo autoritari si ritrovano ad avere una bassa stima, si sentono abbandonati dalle figure genitoriali o si sentono troppo soffocati dalle regole. La coppia, coinvolta nella funzione genitoriale, deve formare a livello educativo l'adolescente, indirizzandolo verso un'*educazione alla scelta*³³, deve nutrirlo a livello affettivo, ma allo stesso tempo deve favorire il processo di svincolo e di autonomia. L'educazione alla scelta consiste nell'aiutare i ragazzi per le scelte che devono intraprendere, insegnando loro a «*saper pensare e non ciò che devono pensare*»³⁴. Rispetto alla cogenitorialità, D. Baumrind³⁵ presenta un modello che consiste in due dimensioni importanti per l'educazione di figli adolescenti:

- l'accettazione del figlio per quello che è, apprezzando le sue capacità senza pretendere di doverlo cambiare secondo le proprie aspettative o con eccessivo controllo di quello che fa o non fa;
- guidare il figlio/a sul piano psicologico e comportamentale tanto da fargli sperimentare la vicinanza affettiva e corporea dei genitori insieme alla protezione.

³³ *Ibi*, p. 21.

³⁴ *Ibidem*.

³⁵ E. Scabini - R. Iafrate, *Psicologia dei legami familiari*, cit., p. 128.

2.3. *Cogenitori non si nasce, lo si diventa*

Si può imparare ad essere genitori sia con l'esperienza sia con il supporto di figure specializzate, ad es. psicoterapeuti, psicologi, educatori, assistenti sociali, attraverso percorsi di sostegno genitoriale, finalizzati alla conoscenza approfondita delle fasi critiche dei figli, del modo con cui poter stare loro vicino, nel modo con cui prendersi cura, poter comunicare, poter trasmettere sicurezza e stabilità affettiva, anche quando i figli arrivano a sbagliare in qualcosa, o anche quando non vanno bene a scuola, o cominciano a frequentare persone pericolose. Negli ultimi anni, a livello sociale, si è visto che i giovani adolescenti cominciano a compiere precocemente esperienze, quali ad esempio rapporti sessuali con persone diverse, fumare, fare uso di stupefacenti o alcolici, rimanere fino a tarda notte svegli per divertimento, assentarsi da scuola senza informare i genitori, usare il turpiloquio. Dinanzi a questa condizione sociale ci si chiede come i genitori devono comportarsi con i figli, cosa manca nella loro vita che li porta a cercare ciò che li distrugge.

“*Esserci*” è la regola principale, esserci con una presenza affettuosa non invadente e discreta, pronta ad ascoltare quando i figli desiderano raccontare qualcosa, evitando uno stile comunicativo giudicante, ma assumendo uno stile assertivo, capace di esprimere ciò che si pensa realmente senza ferire o punire. È necessario che ogni regola possa essere trasmessa ai figli attraverso l'amore, il dialogo, il poter fermarsi dinanzi all'errore commesso cercando di riflettere su ciò che è accaduto. La figura professionale, attraverso una terapia familiare, può facilitare la comunicazione tra i cogenitori e i figli, può proporre modalità con cui gestire il conflitto evitando forme di aggressività verbale, non verbale o fisica; può sostenere i genitori nel saper esprimere i propri sentimenti ed emozioni ai figli senza paura di sentirsi deboli di amare; può sostenere il sistema filiale nel prendere consapevolezza in ciò che sono e quali sono le loro difficoltà, offrendo forza e coraggio nel riappropriarsi delle proprie radici, del proprio senso di appartenenza e del loro bisogno di essere capiti. Nel caso in cui vi siano dei figli adolescenti che vivono delle condizioni in cui i genitori sono separati, occorre che lo psicoterapeuta possa prima incontrare la coppia, aiutarla ad affrontare la cogenitorialità, poiché, anche se hanno smesso di essere coniugi, non devono interrompere il loro “*essere genitori insieme di*”, riuscendo a prendersi cura della prole senza recare alcun danno alla loro vita affettiva ed educativa, evitando manipolazioni a livello relazionale, evitan-

do di proiettare sui figli il senso di colpa per la separazione, evitando di conquistare il loro amore solo attraverso beni materiali, sfruttandoli come “*pacchi postali*” che vanno da una parte all’altra per raggiungere i genitori. Il sostegno genitoriale dà forza e supporto ai cogenitori, in modo da poterli rafforzare nella loro identità e nelle loro abilità.

3. Conclusioni

Il benessere di una famiglia, dei figli dipende molto dal modo con cui i genitori hanno assunto la loro responsabilità di essere coppia e da come sono cogenitori, ovvero di come si prendono cura di ciò che hanno generato insieme. I genitori devono essere consapevoli del loro ruolo e ricercare le modalità adeguate per poter affrontare la crescita dei figli, anche quando arrivano ad attraversare periodi critici caratterizzati da instabilità. Ad esempio quando i figli vivono la fase dell’adolescenza, fase di transizione in cui non sono più considerati bambini, ma che comunque non hanno raggiunto lo status adulto. La maggior parte degli adolescenti vive un periodo caratterizzato da cambiamenti corporei, psicologici, comportamentali e relazionali che richiedono il superamento di sfide e di problematiche che creano disagio. A livello corporeo, è possibile individuare un cambiamento fisico, che, come sostiene K. Lewin, «scuote necessariamente la fiducia dell’individuo circa la stabilità del terreno su cui poggia e forse anche circa la stabilità del mondo in generale»³⁶. I ragazzi percepiscono che la propria immagine corporea ha subito un processo di cambiamento, modificando così l’immagine che hanno di se stessi, il rapporto con l’ambiente sociale e con il sistema familiare. È importante che i cogenitori trovino la modalità con cui poter stare vicino a questi figli adolescenti riuscendo così a costruire con loro un rapporto autentico e produttivo per la loro crescita e per lo sviluppo della loro identità. I figli attraverso i genitori imparano ad abitare la propria casa, ed in seguito ad abitare il mondo, trovando il loro posto, non come ospiti o stranieri, ma come padroni di se stessi, di ciò che sono e vogliono diventare.

³⁶ K. Lewin, *Behavior and development as a function of the total situation*, in L. Carmichel, *Teoria e sperimentazione in psicologia sociale*, Il Mulino, Bologna 1972.