



## Spiccare il volo dal nido a trent'anni e oltre

Paolo Mirri

Diventare adulti, quindi arrivare ad una fase della vita di relativa indipendenza, è un passaggio che soprattutto al giorno d'oggi è sempre meno scontato. Mentre fino a pochi decenni fa l'adolescenza terminava fra i diciotto ed i vent'anni e poi si entrava nella vita adulta, oggi troviamo tutta una giovinezza post-adolescenziale che è un terreno molto più sfumato e che consiste in una vera e propria età di passaggio fra l'adolescenza e l'età adulta.

Se ci riferiamo ai modelli dello Sviluppo Psicosociale di Erik Erikson (1950) l'individuo dai 12 ai 18 anni vive una fase della vita caratterizzata dallo sperimentare vari ruoli per capire cosa gli calza meglio, qualora riscontrasse difficoltà nella scelta ecco una sensazione di confusione. Nella fase successiva, dai 18 ai 40 anni il giovane adulto cerca relazioni intime e significative, qualora per varie ragioni non riuscisse nell'intento subentrerebbe la sensazione di solitudine ed isolamento. E' in questa specifica fase che la persona, nella propria ricerca dell'indipendenza, muove i propri passi al di fuori dell'alveo familiare per costruire un qualcosa al di fuori. In sostanza da un lato sperimenta concretamente cosa vuol dire gettare le basi per costruirsi un futuro in autonomia, ma dall'altro incontra un'altra persona e sperimenta nel concreto cosa vuol dire costruire una identità di coppia, quindi mettere alla prova la propria capacità di amare e di sentirsi accudito da qualcuno che non siano i propri genitori. Si tratta quindi di un periodo di vita dove si mette in gioco proprio la capacità di agire e se ne apprezzano i risultati, si gettano le basi per un futuro che andrà oltre il Sé. In sostanza mentre nell'adolescenza scegliamo un po' chi vogliamo essere, nella giovinezza, ovvero nella prima età adulta mettiamo in pratica questo ruolo staccandoci dalla famiglia (imparando a volare) e costruendo un nido altrove. Pensiamo quindi a quanto sia pesante il senso di responsabilità intrinseco in questa fascia d'età.

Statistica

Nel 2018 un numero considerevole di giovani over 30 abitava ancora a casa dei genitori, ed è plausibile pensare che oggi nel 2025 la questione sia cambiata di poco. Secondo dati piuttosto recenti, in un rapporto Eurostat del 2022, l'età media in cui i giovani italiani lasciano la casa dei genitori è di 30 anni, mentre la media europea è di 26,4 anni (<https://demografica.adnkronos.com/giovani/giovani->



italiani-bamboccioni-lasciano-casa-a-30-anni-la-media-in-europa-e-264/). Sempre secondo Eurostat, se consideriamo la fascia d'età tra i 18 ed i 35 anni, circa il 71% di questi giovani sta ancora a casa con i genitori (<https://www.infodata.ilsole24ore.com/2023/07/27/circa-il-67-dei-giovani-in-europa-vive-a-casa-dei-genitori-o-di-parenti-e-in-italia/#:~:text=In%2024%20dei%2029%20paesi,casa%20dei%20genitori%20nel%202021%20.>)

Vediamo quindi un fenomeno piuttosto diffuso nella popolazione italiana, ed un tema che spesso ricorre negli studi di psicoterapia.

Alla base di questo fenomeno ci sono numerosi fattori: economici, sociali e psicologici. Non tratto chiaramente l'importante aspetto economico, ma mi concentro principalmente su quello psicologico individuale e familiare.

Per la mia esperienza professionale uno dei temi maggiormente ricorrenti è appunto il distacco del giovane adulto dalla famiglia. Spesso le persone portano dei temi, anche con un forte correlato sintomatologico, come manifestazioni ansiose o perturbazioni del tono dell'umore, ma che sullo sfondo trovano il rapporto con i familiari in un'età dove la convivenza con i genitori inizia ad essere più complicata. Spesso la convivenza si fa burrascosa e nella casa nella quale si è cresciuti per tutta l'infanzia, l'adolescenza e la prima giovinezza "si inizia a starci un po' stretti, qui tutti insieme". Ci sono altre situazioni invece dove la persona si adagia in questa realtà familiare, e dall'alveo materno diventa una zona di comfort nella quale quasi ci si blocca, ci si iberna.

Questi giovani adulti hanno una cosa che li caratterizza: guardano il mondo dalla finestra e vedono gli amici che trovano lavoro, vanno a vivere da soli, fanno famiglia, mettono al mondo dei figli, mentre loro restano lì immobili, in un equilibrio precario dove la consapevolezza della propria età gli suggerisce di andare mentre c'è una misteriosa forza che li tiene legati a casa.

Ma allora cos'è quella forza che non permette al giovane adulto di andarsene?

Il fenomeno è molto complesso, variegato anche nell'ambito psicologico, non c'è "una" forza, ci possono essere numerose forze che agiscono in modo opposto, e l'individuo vive questa ambivalenza con un certo carico di sofferenza.

Il distacco da casa per molte persone è letteralmente come fare un salto nel vuoto, ci sono vari aspetti che vengono raccontati nello studio dello psicoterapeuta, tanti girano attorno al tema della solitudine e del cambiamento. Il passaggio da casa dei genitori al vivere da soli è sì un qualcosa di desiderato, ma la paura del cambiamento è dietro l'angolo. Spesso giovani adulti sottolineano quanto effettivamente abbiano timore della solitudine, ed attribuiscono a questa anche un significato



esistenziale, rendendosi conto che si tratta di una condizione che non hanno praticamente mai sperimentato. Spesso in famiglie particolarmente invischiate, nelle quali i confini tra i membri si confondono, questi giovani adulti a volte non hanno sperimentato spazi nemmeno veramente propri, nel senso una camera propria nella quale stare da soli o nella quale chiudersi durante una delle liti in casa. Quando tutto è invischiato e condiviso si agogna la solitudine, ma al contempo nell'immaginazione è temuta e mistificata. La cosa che salta particolarmente all'occhio è l'immaginario particolarmente orrifico che colora il tema della solitudine per alcuni di questi giovani. Alcuni di loro nei pochi momenti nei quali si ritrovano da soli hanno delle fantasie e dei timori classici dell'infanzia, come il ladro, l'assassino, il fantasma, la presenza maligna.

Per la mia esperienza non tutti questi giovani sono disoccupati, ovvero non tutti hanno un problema economico che non gli permette di guadagnarsi un'autonomia. Per questi è proprio una scelta dettata dalla paura e talora dai vantaggi secondari che si ritrovano nello stare in casa con i genitori, ovvero le comodità e la sensazione di sicurezza ad averli accanto. A volte invece è vero che non vi è una fonte di reddito personale che possa permettere lo spiccare il volo dal nido, ma al netto delle oggettive difficoltà che si possono riscontrare al giorno d'oggi sul tema dell'inserimento lavorativo, a volte questo non è nemmeno concretamente ricercato dal giovane, proprio per il fatto che per lui rappresenterebbe il principio di questo volo tanto agognato quanto temuto.

Questo tipo di giovani adulti potremmo definirli "fobici" o comunque persone con un'eccessiva paura della solitudine e dei cambiamenti.

Vi è un'altra situazione, a mio parere altrettanto frequente, nella quale il giovane adulto ha sì difficoltà ad uscire di casa ma l'aspetto della solitudine non assume un significato così pesante come nel caso precedente. Sono giovani che avvertono un'enorme pesantezza sul tema di assumere un ruolo.

Come abbiamo visto precedentemente durante l'adolescenza si sperimentano vari abiti per capire quale ci calza di più, questo ovviamente è un processo che dura nel tempo e che spesso è sottoposto anche a revisioni, deviazioni di rotta, cambiamenti, oppure semplicemente c'è chi è praticamente certo che quel vestito gli sta bene e sostanzialmente non si discosta da quell'idea. Le persone si sentono in un determinato vestito: nel vestito del medico, dello psicologo, nel vestito del camionista, ma anche nel vestito del padre o della madre, del fidanzato, dell'amante o dello scienziato. E' diverso dire "faccio il medico" da dire "sono un medico". Ci sono tanti ruoli che si possono interpretare e nei quali ci sentiamo coerentemente con noi stessi, però per poterli scegliere è importante saper rispondere alla domanda "chi sono io?". Questo non vuol dire che sia necessario avere la soluzione in tasca ad una domanda tanto esistenziale, ma possedere gli strumenti per potersi cercare all'interno degli elementi che ci possano farci formulare un accenno di risposta. In questo specifico caso, alcuni



giovani adulti hanno una forte ansia o angoscia ad assumere un ruolo, un po' come se avessero paura a definirsi. Un po' hanno paura di non riuscire ad essere all'altezza di un determinato ruolo, come se dovessero puntare al massimo (molto spesso una massimalità parecchio idealizzata) non concedendosi la minima sbavatura, un po' hanno paura di assumere quel ruolo e di viverlo come un'etichetta. Questo nella loro immaginazione è come se diventasse la fine, come se mettesse dei limiti troppo rigidi ad un'identità che è multiforme, ma tanto multiforme da diventare quasi gassosa. Il problema è che se l'identità è troppo gassosa, se per definire cosa voglio o addirittura chi sono, sto a guardare unicamente all'esterno, e definirmi per accostamento o rigida opposizione ad un modello esterno, è probabile che possa riscontrare grossi problemi nel formulare scelte importanti come quelle che si fanno in determinati momenti della vita, come nella prima età adulta.

In profili di questo tipo a volte si riscontrano difficoltà universitarie, la persona è stata portata ad essere molto brava nella teoria, eccelle alle superiori e se la cava molto bene negli studi universitari. Poi ad un certo punto si profila all'orizzonte la laurea ed arriva lo stop. Arriva lo stop perché spesso laurearsi vuol dire fare il primo passo concreto per poi scegliere chi essere ed arriva la consapevolezza che oltre a "saper fare il medico" è richiesto anche "essere un medico" sentirsi tale, e caricare le tue azioni da professionista col tuo modo di essere, forse sporcandole con le proprie imperfezioni, da un certo punto di vista, ma caratterizzandole e rendendole uniche. E laddove la caratterizzazione è difficile allora questo diventa fonte di ansia e da qui il ritiro.

Sovente è difficile allontanarsi da casa anche perché in alcuni casi è difficile immaginarsi ad esempio con un partner, a creare un nuovo nucleo familiare, ad esempio.

Il non uscire da casa quindi può essere anche una strategia, un accomodamento che garantisce al giovane così insicuro su sé stesso di non dover prendere decisioni o responsabilità su chi essere e quale ruolo sociale poi ricoprire.

Anche riguardo alla scelta del partner possono sorgere dei problemi, spesso i rapporti possono essere poco strutturati e molto corti, come se vissuta l'infatuazione dei primi momenti poi vi fosse difficoltà a creare qualcosa di più strutturato. Questo perché anche per essere un compagno o una compagna un minimo devo definire qual'è il mio ruolo come partner, cosa che di per sé vuol dire prendersi un impegno. La relazione quando inizia a stringersi viene spesso definita come permeata da un sentimento di noia, anche quando la persona sostiene di essere affezionata al partner, e qui la presa di distanza o addirittura la rottura della relazione.

Un altro aspetto relazionale importante è quello dell'asimmetria delle condizioni esistenziali dei partner. Capita che uno dei due abbia delle difficoltà a raggiungere un'autonomia, mentre l'altro può averla raggiunta ed avverta la necessità di costruire qualcosa di più; di qui il conflitto nel quale il



partner che non ha ancora raggiunto un'autonomia potrebbe sentirsi diviso da un lato a voler restare con la famiglia per restare nella sua comfort zone, dall'altro seguire il partner più indipendente ed affrontare la propria paura. A questo punto è abbastanza comune il fenomeno del "rimandare all'infinito" il tema della convivenza, provando a stare nel mezzo fra le aspettative del partner e la propria sensazione di sicurezza fra le mura domestiche. Nel caso vi fosse effettivamente uno slancio al di fuori del nido, se la persona non ha ancora maturato un senso di sicurezza di sé abbastanza stabile e vada a convivere col partner più indipendente è possibile che l'asimmetria sopra descritta si possa sentire all'interno della nuova convivenza. Tale condizione comporterebbe nel concreto asimmetrie sul piano lavorativo, magari con un partner che lavora e l'altro no, oppure sul piano dei ruoli, un partner con potere decisionale e l'altro più supino nelle decisioni.

Fra i due partner potrebbe maturarsi una situazione di dipendenza nella quale uno si ritroverebbe quasi a fare da genitore all'altro. Il partner indipendente proverebbe senso di sopraffazione alla vista della passività dell'altro e quindi rabbia; il partner dipendente invece si sente inadeguato nel percepire l'altro come troppo al di fuori della propria portata, quindi superiore, e si spaventerebbe o si deprimerebbe alla rabbia dell'altro. Queste relazioni vengono un po' descritte come un tragitto con due auto molto diverse, i partner stanno andando nella stessa direzione, ma uno ha una macchina moderna, l'altro invece ce l'ha vecchia e scassata e lo vede all'orizzonte allontanarsi sempre di più, sentendosi quasi in una gara che sta perdendo.

## Bibliografia

Erikson, E.H. (1950) *Childhood and Society*