

L'adolescenza cambia anche le madri: il cambiamento di cui si parla troppo poco

Quando si parla di **adolescenza**, l'attenzione si concentra quasi sempre sui figli: i cambiamenti fisici, la ricerca di autonomia, le emozioni intense e la costruzione dell'identità.

Eppure, mentre gli adolescenti crescono, anche le madri attraversano una profonda trasformazione. La crescita di un figlio non modifica soltanto gli equilibri familiari, invita le donne a rivedere aspettative, abitudini, ruoli e aspetti della propria identità rimasti a lungo in secondo piano.

Cosa sta succedendo a tuo figlio?

"Non lo riconosco più", "Prima mi raccontava tutto", "Si arrabbia per qualsiasi cosa", sono frasi che molte madri ripetono durante l'adolescenza dei figli.

In realtà, l'adolescenza è una fase di intensa riorganizzazione biologica e psicologica. Le aree cerebrali coinvolte nelle emozioni maturano più rapidamente di quelle responsabili della pianificazione e del controllo degli impulsi. Allo stesso tempo, gli ormoni influenzano umore, percezione di sé e sensibilità emotiva.

A questo si aggiungono amicizie, scuola, sport, relazioni sentimentali e vita online. Se durante l'infanzia la famiglia rappresenta il centro del mondo relazionale, nell'adolescenza acquistano importanza **i coetanei, essere accettati, trovare il proprio gruppo e sentirsi riconosciuti**.

Per questo molti adolescenti appaiono contraddittori, un giorno cercano vicinanza, quello dopo rivendicano indipendenza; a volte mostrano sicurezza, altre volte fragilità. Non si stanno allontanando dai genitori, stanno costruendo la propria autonomia.

E tu? Come ti senti?

Mentre tuo figlio ridefinisce sé stesso, anche tu stai attraversando un cambiamento.

Per molte donne questa fase porta emozioni contrastanti: orgoglio per la crescita del figlio, nostalgia per l'infanzia, entusiasmo per le nuove conquiste, ma anche smarrimento e senso di perdita.

Per anni la maternità ha richiesto presenza costante e risposte immediate ai bisogni dei figli, con l'adolescenza, invece, la relazione cambia, le richieste diventano meno frequenti, le confidenze seguono tempi diversi e la vicinanza assume forme più mature.

Spesso questa trasformazione passa inosservata, perché le energie familiari si concentrano sui ragazzi e molte madri mettono da parte ciò che accade dentro di loro, eppure proprio in questa fase possono emergere domande importanti sulla propria storia, sui desideri personali e sul futuro.

Quando l'adolescenza incontra la mezza età

Per molte donne l'adolescenza dei figli coincide con altri importanti cambiamenti personali, basti pensare che in Italia l'età media al parto supera i 33 anni, ciò significa che molte mamme

affrontano l'adolescenza dei figli **tra i 45 e i 55 anni, proprio nel periodo in cui possono comparire i cambiamenti legati alla menopausa.**

Sonno, energia, equilibrio emotivo e percezione di sé possono attraversare una fase di assestamento, a questo si aggiungono spesso responsabilità lavorative e, talvolta, la cura di genitori anziani.

Si incontrano così due potenti percorsi evolutivi sotto lo stesso tetto: da una parte il figlio che cerca indipendenza, dall'altra la madre che ridefinisce la propria identità adulta.

La generazione sandwich

Molte donne si trovano schiacciate tra esigenze diverse: figli adolescenti, lavoro, relazioni, gestione della casa e cura dei genitori anziani, la cosiddetta "generazione sandwich": una fase in cui il carico emotivo e organizzativo può diventare particolarmente intenso.

A volte emerge la paura di non essere più necessarie come prima, altre volte si fa strada la sensazione di aver trascurato parti di sé per troppo tempo.

Per questo l'adolescenza dei figli non rappresenta soltanto una tappa della loro crescita, ma può diventare anche un'occasione per interrogarsi su chi si è oggi, oltre al ruolo di madre.

Come comportarsi?

Molte domande sorgono spontaneamente:

- Devo controllare di più?
- Dovrei preoccuparmi maggiormente?
- Sto facendo abbastanza?
- Mio figlio si sta allontanando da me?

Non esistono risposte valide per tutti, esiste però una direzione utile: accompagnare senza trattenere, sostenere senza dirigere, ascoltare senza invadere.

L'adolescenza richiede una presenza diversa da quella dell'infanzia, **i ragazzi vanno lasciati liberi di sperimentare, scegliere, sbagliare e imparare dalle proprie esperienze, sapendo però di poter contare su una base sicura e di uno sguardo vigile e consapevole.**

La distanza che spesso spaventa molti genitori non coincide necessariamente con una perdita del legame. Spesso rappresenta il modo attraverso cui la relazione evolve e diventa più matura.

E quindi, cosa dovresti fare?

Forse la domanda non è cosa fare di più, ma cosa concederti.

Per anni hai costruito la tua vita attorno ai bisogni degli altri. Ora potrebbe essere il momento di **recuperare spazi personali, coltivare relazioni significative, riprendere interessi lasciati in sospeso e dedicare attenzione al tuo benessere.**

Il benessere di una madre influenza profondamente il clima familiare, quando una donna si sente più equilibrata, presente e soddisfatta, anche la qualità delle relazioni migliora.

I figli continuano a osservare gli adulti e a imparare dal loro esempio, pertanto una madre che affronta il cambiamento con consapevolezza trasmette un messaggio importante: crescere significa continuare a evolvere, in ogni fase della vita.

Una crescita che coinvolge tutta la famiglia

L'adolescenza coinvolge e stravolge così l'intero sistema familiare.

I ragazzi imparano a conoscere sé stessi; gli adulti riscoprono risorse, desideri e aspetti della propria identità che forse avevano messo da parte, gli equilibri cambiano, la comunicazione evolve e le relazioni assumono forme nuove.

Forse non hai bisogno di diventare una madre diversa, ma forse **hai bisogno di tornare a essere una donna più presente a sé stessa.**

Mentre tuo figlio costruisce la propria identità adulta, puoi cogliere l'occasione per riscoprire la tua, con maggiore libertà, consapevolezza e spazio personale.