

Relazioni familiari a distanza

Francesca Balestra

Psicologa e psicoterapeuta, Centro Bolognese di Terapia della Famiglia

La parola alla pediatra

Ho incontrato la prima volta la famiglia di Samira alla sua nascita, 14 anni fa. Madre e padre, coetanei, impiegati, nati in Turchia, hanno seguito le rispettive famiglie in un progetto migratorio che li ha portati a vivere qui in Italia in età scolare. A distanza di 8 anni da Samira è nato Amir, il secondogenito e la madre ha smesso di lavorare per dedicarsi a tempo pieno all'accudimento familiare.

Negli anni, in occasione delle visite dei figli in ambulatorio, il padre aveva più volte raccontato la sua profonda insoddisfazione nei confronti della propria condizione lavorativa, economica e sociale, che considerava estremamente frustrante e senza possibilità di crescita. Dopo circa 18 mesi dalla nascita di Amir, ha quindi deciso di trasferirsi in Germania, per lavorare in un piccolo ristorante etnico avviato da alcuni cugini. Ha visto nell'opportunità di raggiungere i propri familiari all'estero e lavorare con loro una chance di miglioramento da cogliere senza indugio.

La madre, in accordo con il marito, ha deciso di rimanere nella città dove era cresciuta, dove la figlia maggiore frequentava la scuola elementare e in cui vivevano anche i nonni e gli zii, per poi valutare eventualmente col tempo se affrontare insieme ai figli il trasferimento all'estero. È stato solo in occasione di una richiesta di aiuto da parte della madre, quando Amir aveva circa 2 anni, che sono venuta a conoscenza del nuovo assetto familiare. Amir aveva iniziato a comportarsi in modo irrequieto, a essere aggressivo nei confronti della sorella, a rifiutarsi di stare seduto a tavola durante i pasti, di mangiare le pietanze che aveva accettato fino a pochi mesi prima e di andare a dormire la sera all'ora abituale.

In seguito, per farsi aiutare, la mamma ha iniziato a coinvolgere sempre più spesso i nonni nella routine familiare quotidiana e ha deciso di iscrivere il figlio al nido. Il suo è stato un inserimento estremamente graduale perché, per molte settimane, Amir si è rifiutato di allontanarsi dalla figura materna e ha manifestato il proprio disagio al distacco con pianti prolungati e inconsolabili.

Quando ho rivisto Amir dopo qualche mese, in occasione di una visita per malattia acuta, la mamma mi ha riferito che, con i cambiamenti introdotti, le cose a casa andavano meglio sia per lei sia per i bambini, e che anche i nonni erano molto contenti di poter essere più partecipi nella vita dei nipoti e della figlia. I contatti con il papà venivano mantenuti attraverso videochiamate quotidiane, alle quali però lui, a detta della mamma, partecipava in modo frettoloso e poco volentieri.

A un anno e mezzo dalla partenza, a causa di disaccordi con i familiari con cui lavorava, il padre è rientrato definitivamente in Italia. Pochi mesi dopo la mamma mi ha contattata per chiedermi di certificare le numerose assenze da scuola di Samira, giustificate da malesseri che non avevano richiesto sul momento il consulto medico, perché si erano sempre risolte in pochi giorni, ma che, sommate tra loro, mettevano a rischio la promozione all'anno scolastico successivo. Da un incontro con la ragazza in ambulatorio è emerso che Samira era molto preoccupata da quando il papà era rientrato in Italia,

perché lui era spesso arrabbiato, assente o disinteressato, criticava aspramente sia la mamma sia i figli e anche motivi futuri innescavano liti violente e offese verbali. Tutto questo la faceva stare molto male, al punto che spesso rimaneva a casa per giorni. Dietro mia indicazione, Samira ha seguito un percorso psicoterapeutico, che ha richiesto il coinvolgimento di entrambi i genitori. Solo in seguito sono stata informata della diagnosi di depressione che era stata formulata anni prima al padre di Samira e Amir e che lui aveva sempre rifiutato.

Riflettendo sulla storia di questa famiglia, nella quale alle difficoltà legate alla separazione e alla distanza a seguito di un processo migratorio, si aggiungono elementi di complessità e di malattia, mi sono interrogata su quali siano le criticità e i rischi che possiamo intercettare nelle famiglie che perdono la vicinanza fisica e su come il pediatra può essere un aiuto nell'attivarne le risorse.

La parola alla psicologa

La situazione presentata dalla pediatra intercetta un fenomeno dalle molteplici sfaccettature, quello delle famiglie a distanza, in cui i rapporti sono vissuti senza poter contare sulla costante presenza fisica dei componenti del nucleo familiare. I membri di una famiglia possono trovarsi a vivere lontani a causa di tipologie di lavoro che richiedono un'assenza per periodi di tempo definiti (come nel caso dei militari in missione), per eventi imprevedibili (per esempio nel caso dell'arresto di uno di essi) o per scelte di tipo economico e/o di miglioramento della propria condizione di vita che portano uno o più di essi a spostarsi in un altro luogo. Sebbene ognuno di questi diversi scenari comporti sfide e compiti specifici per affrontare le mutate condizioni familiari, vi sono tuttavia alcuni aspetti che accomunano tutte le famiglie a distanza e che riguardano la necessità di riorganizzare i ruoli di cura e la gestione del vissuto di ambiguità dei confini familiari che ne deriva [1].

Quando le famiglie unite affettivamente non possono più contare sulla presenza fisica dei loro membri si trovano sia a dover organizzare redistribuendo ruoli e responsabilità tra i membri rimasti, sia a cercare un modo per mantenere vivo il legame con la figura assente in modo diverso rispetto a quando potevano contare sull'assiduità della presenza fisica. Per le famiglie a distanza, la possibilità di continuare a cooperare come genitori è limitata, per quanto possibile, alla condivisione delle scelte educative o al sostegno reciproco, ma per l'accudimento in presenza il genitore che resta a casa si avvale anche del sostegno di altre figure appartenenti al più ampio contesto relazionale. Questo comporta che spesso per queste famiglie non sia facile, almeno per un periodo di tempo, definire chi fa parte della famiglia e da chi sono esercitati i diversi ruoli familiari. Qual è "la famiglia"? Quella quotidiana, basata sulla presenza di un genitore e di un caregiver esterno, ma in qualche misura temporanea, oppure la famiglia con la coppia coniugale e genitoriale, seppure a distanza? L'ambiguità dei confini che si crea può avere ripercussioni sia sul versante strutturale-organizzativo, sia su quello psicologico. Rispetto al primo punto, può accadere che le decisioni vengano postposte o non condivise, che le routine quotidiane vengano meno, che i compiti di cura non siano svolti e che alcuni familiari vengano ignorati. Dal punto di vista psicologico, invece, la confusione di ruoli e di confini può comportare un vissuto di colpa, ansia o passività, descritto da Boss [2] con il costrutto di perdita ambigua, che fa riferimento a quelle perdite che non sono completamente tali poiché le persone lontane permangono nel legame. Nelle famiglie a distanza, infatti, il genitore lontano è percepito come fisicamente assente ma psicologicamente presente, cioè in grado di ricomparire nella vita familiare in un futuro più o meno determinato e attraverso l'uso dei mezzi di comunicazione. Questo tipo di perdita "incompleta" non sempre viene riconosciuta socialmente e gli stessi

soggetti coinvolti possono sentire come ingiustificati i vissuti di lutto che sperimentano.

La diade genitore-figlio che rimane a casa quando un genitore non è più fisicamente presente conta spesso sull'aiuto di un terzo esterno alla famiglia che si propone come supporto nella gestione dei figli. Tuttavia, poiché il genitore assente è psicologicamente ancora presente e raggiungibile con i diversi mezzi di comunicazione, le relazioni tra genitore presente e figli si giocano contemporaneamente sia con il caregiver esterno, che con il genitore distante. Il compito in queste famiglie è dunque quello di far coesistere i processi familiari che si realizzano in presenza (es. la cura quotidiana) e quelli che si realizzano a distanza (es. le scelte educative). Per riuscire a prendersi cura delle relazioni tra caregiver in presenza, caregiver a distanza e figli, integrandole tra loro, è necessario considerare che esse sono interdipendenti. La relazione con il genitore a distanza, infatti, sarà tanto più positiva quanto più il genitore in presenza e/o il caregiver esterno saranno in grado di valorizzarla e riconoscerne l'importanza; allo stesso modo, la possibilità di affidarsi al caregiver esterno, dal punto di vista sia organizzativo sia affettivo, è legata al riconoscimento che quest'ultimo riceve dal genitore in presenza e dal genitore a distanza, il quale deve poter sentire di delegare parte delle sue funzioni senza venirne espropriato.

Pur considerando le difficoltà psicologiche che i membri di queste famiglie si trovano a vivere per la natura della distanza che li separa e per le dinamiche connesse a questa, è necessario precisare che non sempre l'esito di queste situazioni è patologico. Sono numerose le famiglie che riescono a superare con successo le insidie della lontananza e a trovare un equilibrio relazionale soddisfacente. Oltre alla capacità della famiglia di ripensarsi secondo le mutate esigenze, sui diversi esiti agiscono anche fattori legati al tipo di separazione. Nel caso proposto dalla pediatra, il padre di Samira e Amir è emigrato volontariamente con il desiderio di migliorare le condizioni di vita della famiglia. Tutte le famiglie i cui membri, a seguito di una migrazione, vivono per un arco di tempo separati gli uni dagli altri in Paesi differenti vengono definite "transnazionali": i legami familiari, infatti, non si interrompono con la partenza di un genitore, ma si "allungano" attraverso i confini geografici accompagnando lo sviluppo familiare. La complessa dinamica relazionale che si crea in questa situazione mette alla prova le famiglie. Da una parte, per i genitori che partono e scelgono di migrare, avere la possibilità di prendere delle decisioni per il proprio benessere e quello dei propri familiari contribuisce ad attenuare il senso di perdita dei legami affettivi. Dall'altra, svolgere il proprio ruolo familiare a distanza genera preoccupazione e ansia per il timore di non essere genitori e partner sufficientemente presenti. Per i figli avere un ruolo marginale nella scelta migratoria può favorire sentimenti di confusione e abbandono [3]. Per i familiari rimasti nel Paese di origine, minori contatti o meno sostegno da parte di chi è partito causano sofferenza e una sensazione di perdita. La ricerca ha tuttavia mostrato che l'angoscia e i vissuti negativi possono essere sperimentati in maniera molto differente dalle famiglie transnazionali a seconda dell'influenza di tre fattori specifici [4]: le norme culturali, il grado di capacità a svolgere il proprio ruolo familiare e la più o meno incerta possibilità di ricongiungimento.

Per quanto riguarda le norme culturali, provenire da una comunità in cui l'esperienza del transnazionalismo è comune può facilitare l'adattamento cognitivo e psicologico alla lontananza, poiché i membri della famiglia trovano maggiore comprensione e supporto nel contesto sociale di riferimento. Un ulteriore fattore protettivo è dato dall'appartenere a una cultura in cui le responsabilità connesse alla cura dei figli sono condivise da più persone: in questi casi la flessibilità dei confini è una premessa culturale e fa sì che membri della famiglia

diversi dai genitori possano assumere il ruolo di caregiver primario senza mettere in discussione la composizione stessa della famiglia. Culture dove è radicato un modello familiare in cui all'uomo è associata la responsabilità del sostentamento economico alla famiglia e alla madre le responsabilità di cura possono mitigare gli effetti della migrazione maschile poiché i vissuti di angoscia si verificano solo quando il padre migrante non riesce a inviare un supporto economico sufficiente tramite le rimesse. Al contrario, questa ripartizione di ruoli di genere può risultare problematica quando a partire è la madre: la migrazione femminile mette in discussione sia la costruzione sociale di maternità basata esclusivamente sulla vicinanza fisica ed emotiva, sia l'idea di paternità fondata unicamente sul sostentamento economico [5].

Sentire di poter adempiere al proprio ruolo all'interno della famiglia e contemporaneamente di poter affidare i propri cari alle cure di altri è ciò che permette ai genitori migranti di sperimentare una minore ambiguità dei confini. Il raggiungimento di questo benessere è legato alla qualità del rapporto che si stabilisce all'interno del "triangolo di cura" che coinvolge il genitore migrante, i figli e il/i caregiver nel Paese di origine [6]. Poiché i genitori migranti hanno ridotte possibilità di verificare di persona il benessere dei loro figli e l'utilizzo che viene fatto del denaro inviato [7], il ruolo di coordinamento dei caregiver in presenza è di centrale importanza per ridurre il senso di estraneità o di abbandono che genitori e figli possono provare nel corso di una separazione prolungata. Spetta infatti a chi si prende cura in presenza gestire le rimesse e i regali, facilitare la comunicazione e dare un senso all'assenza del genitore secondo forme e modi appropriati all'età dei figli. In questo triangolo, i figli sviluppano un legame di attaccamento nuovo o più intenso con la figura accidentale che rimane, e anche con le altre persone che entrano a far parte della loro quotidianità. La letteratura indica che le relazioni conflittuali tra il genitore emigrato e il caregiver possono minare l'autorità dell'intero sottosistema genitoriale e ridurre la frequenza dei contatti tra il genitore e i propri figli, impedendo a chi è a casa di applicare e far rispettare regole e limiti, e al genitore migrante di sentire che la propria voce e il proprio ruolo sono riconosciuti [3]. Le moderne tecnologie di comunicazione consentono alle famiglie transnazionali di rimanere in contatto tra loro, facilitando il mantenimento della presenza psicologica e, conseguentemente, il senso di appartenenza familiare [8]; le famiglie che riescono a sentirsi con più costanza possono sperimentare una perdita meno ambigua. La frequenza dei contatti, però, non pone necessariamente al riparo dalla riduzione del livello di intimità tra genitori e figli: le telefonate possono diventare routine che si svuotano di senso, spazi in cui vengono scambiate sempre le stesse informazioni [3]. La comunicazione transnazionale può creare cioè una sorta di bolla atemporale che ostacola la percezione dei cambiamenti che investono gli altri significativi e, più in generale, il loro contesto di vita [7].

La possibilità di un ricongiungimento, a lungo desiderata da molte famiglie transnazionali per mettere fine alle emozioni negative connesse alla lontananza, può rivelarsi anche un'esperienza destabilizzante, in cui si sperimenta un incremento del senso di ambiguità dei confini, soprattutto quando c'è l'aspettativa che il rientro del genitore migrante riporti la famiglia alla sua configurazione originale. Il ricongiungimento è un momento delicatissimo, che richiede la disponibilità a riconoscere che la famiglia da cui si è usciti non è più la famiglia in cui si torna. Dopo il periodo di lontananza ruoli, confini e identità vanno nuovamente negoziati: i coniugi sono chiamati a ridefinire il proprio rapporto regolando distanze e intimità, mentre come genitori riprendono i propri ruoli negoziando una nuova posizione per chi fino a quel momento ha aiutato il genitore presente a prendersi cura dei figli e che non può sem-

plicemente scomparire al ricomporsi della famiglia. Sul piano simbolico, infine, tornare insieme significa anche fare i conti con le esperienze vissute finché si era lontani e che per alcuni membri della famiglia possono essere state segnanti: eventi che hanno modificato la percezione che il genitore ha di sé stesso e degli altri e che inevitabilmente influenzano la qualità delle relazioni con gli altri membri della famiglia e la ripresa delle routine familiari.

Se, come dice Falicov [9,10], la casa è dove ci sono le persone e le cose che amiamo, nei vissuti delle famiglie transnazionali emerge tutta l'ambiguità di chi appartiene a *una* famiglia che occupa *due* mondi diversi. Una condizione di vita che non può essere compresa né facendo riferimento solo alle dinamiche che caratterizzano la famiglia nucleare, né con la sola focalizzazione sull'esperienza della migrazione, ma che richiede un diverso quadro di analisi per comprendere le relazioni familiari e definire interventi appropriati. Per sostenere le famiglie transnazionali è importante dunque prestare attenzione a tre dimensioni tra loro interconnesse: relazionale, comunitaria e sociopolitica. La dimensione relazionale ha a che vedere con la strutturazione di una nuova organizzazione familiare. In quest'area è importante che le figure professionali cui le famiglie si rivolgono considerino le interazioni tra tutti gli attori presenti e le dinamiche relazionali di interdipendenza che le caratterizzano, coinvolgendo l'intero sistema familiare separato geograficamente, ma psicologicamente unito. Questa parte del lavoro clinico può essere coadiuvata dalle nuove tecnologie di comunicazione che consentono di connettere la famiglia in presenza con i componenti distanti. Per le famiglie transnazionali un fattore importante è il legame con la comunità di appartenenza, sia esso reale o virtuale. Si tratta di un ulteriore tassello che può essere utile considerare nell'ecosistema terapeutico poiché esso può costituire sia una risorsa sia un vincolo per il benessere familiare. Sostenere le famiglie transnazionali, infine, significa anche considerare le differenze nei valori, nelle credenze e nei sistemi di significato che de-

rivano dalle appartenenze culturali, mettendo da parte l'imposizione acritica di norme considerate universali e interrogandosi sulle diversità che regolano sia i rapporti familiari, sia le interazioni con il contesto sociale. ■

Bibliografia

1. Balestra F. Ci sono, ma non qui. Vivere le relazioni familiari a distanza. In: Fruggeri L. Famiglie d'oggi. Quotidianità, processi e dinamiche psico-sociali. Carocci, 2018.
2. Boss P. *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*. Harvard University Press, 1999.
3. Rodriguez AJ, Margolin G. Parental incarceration, transnational migration, and military deployment: Family process mechanisms of youth adjustment to temporary parent absence. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2015 Mar;18(1):24-49.
4. Solheim CA, Ballard J. Ambiguous Loss Due to Separation in Voluntary Transnational Families. *Journal of Family Theory & Review* 2016;8:341-359.
5. Parreñas RS. *Children of global migration: Transnational families and gendered woes*. Stanford University Press, 2005.
6. Suárez-Orozco C, Todorova IL, Louie J. Making up for lost time: The experience of separation and reunification among immigrant families. *Fam Process*. 2002 Winter;41(4):625-643.
7. Bonizzoni P, Boccagni P. Care (and) circulation revisited: a conceptual map of diversity in transnational parenting. In: Baldassar L, Merla L. *Transnational families, migration and the circulation of care: Understanding mobility and absence in family life*. Routledge, 2013.
8. Bacigalupe G, Lambe S. Virtualizing intimacy: Information communication technologies and transnational families in therapy. *Fam Process*. 2011 Mar;50(1):12-26.
9. Falicov CJ. Emotional transnationalism and family identities. *Fam Process*. 2005 Dec;44(4):399-406.
10. Falicov CJ. Working with transnational immigrants: Expanding meanings of family, community, and culture. *Fam Process*. 2007 Jun;46(2):157-171.

f.balestra@yahoo.it

Elezioni ACP 2024/2027

Care socie e cari soci,

vi ricordiamo che sono aperte le votazioni per il rinnovo delle cariche elettive ACP.

Alla presidenza si ricandida Stefania Manetti per un nuovo mandato, al consiglio direttivo si candidano: Elisabetta Dalla Gasca, Claudia Mandato, Guido Marinelli, Maria Letizia Rabbone.

Le votazioni saranno attive fino alle ore 12 del 20 settembre, si svolgeranno esclusivamente online e potrete esprimere le vostre preferenze collegandovi all'area riservata del sito dell'ACP con le vostre credenziali. Dopo l'accesso troverete nella parte sinistra della schermata la voce "Votazioni".