



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

7 giugno 2025

Il Ciclo Vitale della Famiglia

La famiglia con figli adolescenti parte terza

La Differenziazione e il Trampolino di Lancio

dott.ssa Paola Torrieri

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

Pagina 1 di 57



Pagina 2 di 57

IL PROCESSO DI DIFFERENZIAMENTO e la FASE DEL TRAMPOLINO DI LANCIO



Pagina 3 di 57

FAMIGLIA CON FIGLI ADOLESCENTI

Quando i figli entrano nell'adolescenza, non hanno più bisogno di essere accuditi costantemente come durante l'infanzia. La famiglia si trova allora ad affrontare una nuova sfida evolutiva: integrare due movimenti in apparenza opposti.

- Da un lato, c'è la naturale tendenza del sistema familiare a mantenere UNITÀ, coesione e senso di appartenenza: il desiderio che tutti restino connessi, che i legami affettivi rimangano saldi, che ci si senta "famiglia" anche nei cambiamenti.

Pagina 4 di 57

- Dall'altro, emerge con forza la spinta dell'adolescente verso la **differenziazione**: il bisogno di autonomia, libertà e distacco, per costruire la propria identità personale, distinta da quella del nucleo familiare.

📍 Il compito della famiglia in questa fase non è scegliere tra l'una o l'altra direzione, ma imparare a tenere insieme questi due poli: appartenenza e autonomia, legame e libertà.

Pagina 5 di 57

COMPITI EVOLUTIVI fondamentali per l'Adolescente

Durante l'adolescenza, il compito evolutivo principale è il doppio processo di Separazione e Individuazione.

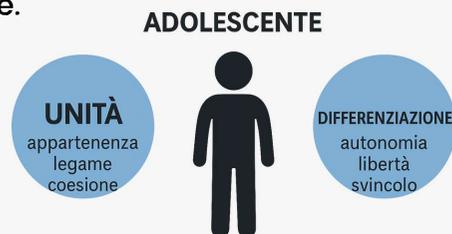
- ◆ **Separazione** significa rinegoziare la propria indipendenza psicologica: l'adolescente inizia a percepirsi come distinto dagli altri, soprattutto dalle figure genitoriali, e cerca uno spazio di autonomia nei pensieri, nelle scelte e nei valori.



Pagina 6 di 57

- ◆ **Individuazione**, invece, riguarda la definizione delle distanze emotive e psicologiche all'interno del sistema familiare: ogni membro della famiglia ridefinisce il proprio ruolo e le modalità di relazione, adattandosi al cambiamento del giovane che sta diventando adulto.

Questo processo non è un distacco freddo o conflittuale, ma una riorganizzazione fondamentale per costruire un'identità personale autentica e relazioni più mature.



Pagina 7 di 57

COMPITI DI SVILUPPO CONIUGALE

- **Ridefinire la relazione coniugale**, reinvestendo tempo ed energie nella coppia:
 1. Come impieghiamo il nuovo tempo a disposizione? In che modo possiamo prenderci cura del legame?
 2. Valorizzare il percorso professionale e lavorativo di entrambi i partner, riconoscendone l'importanza e sostenendosi a vicenda.
- **Coltivare** interessi comuni, creando spazi di condivisione e progettualità a due.
- **Nutrire** gli interessi individuali, rispettando i bisogni di crescita personale e autonomia di ciascuno.

Pagina 8 di 57

COMPITI DI SVILUPPO GENITORIALI

- Rinegoziare la relazione genitori-figli, per favorire il processo di differenziazione e consentire ai figli di sviluppare una propria identità autonoma.
- Rendere più flessibili i confini familiari, permettendo uno svincolo graduale e sano: una protezione “elastica”, come redini morbide che tengano conto sia dei bisogni di dipendenza sia di quelli di autonomia.
- Offrire una guida stabile e coerente, diventando modelli di riferimento credibili, in grado di ispirare fiducia e fornire orientamento durante il cambiamento.

Pagina 9 di 57

LA DIFFERENZIAZIONE

- Un bambino — e poi un adolescente — costruisce la propria identità personale distaccandosi gradualmente dai genitori e sviluppando con loro un nuovo tipo di legame, più maturo e autonomo.
- Significa creare uno spazio unico e autonomo come persona a sé, pur rimanendo in relazione con le generazioni precedenti.

Pagina 11 di 57

🔄 Ogni generazione ha una doppia responsabilità:

- mantenere il legame affettivo e simbolico con le radici familiari,
- rinnovare la propria storia, organizzando la vita in modo originale, in linea con i propri valori, bisogni ed evoluzioni.

💡 Questo processo viene definito **continuità innovativa**: cioè la capacità di custodire ciò che ha valore nella storia familiare, arricchendolo con scelte nuove, più adatte al proprio tempo e alla propria unicità.

Pagina 12 di 57

IL CICLO DI VITA FAMILIARE

- La separazione dalla famiglia d'origine e la formazione di una nuova coppia
- La nascita dei figli
- **Figli adolescenti**
- **Giovane adulto (Trampolino di lancio)**
- Nido vuoto
- L'invecchiamento e la separazione della coppia per la morte del coniuge

Pagina 13 di 57

DALL'APPARTENENZA ALL'INDIVIDUAZIONE: UN CAMBIAMENTO DI SGUARDO

- L'approccio sistemico-relazionale ha introdotto un cambio di prospettiva nel modo di intendere la crescita e lo sviluppo dell'identità personale.
- Questo nuovo sguardo mette al centro la dinamica relazionale tra due forze fondamentali e complementari:
 1. **Appartenenza**: il bisogno di sentirsi parte di una famiglia, di un sistema affettivo, di sapere di "avere un posto" in una rete relazionale.
 2. **Individuazione**: il bisogno di differenziarsi, di sviluppare un'identità autonoma e definita, distinguendosi dagli altri significativi, soprattutto dai genitori.

Pagina 14 di 57

- ◆ In questo quadro:
 - **Appartenenza** è legata al concetto di **Attaccamento**: la base sicura da cui partire.
 - **Individuazione** è legata al concetto di **Autonomia**: la libertà di esplorare e diventare sé stessi.

➤ L'obiettivo non è scegliere tra una delle due, ma imparare a tenere in equilibrio entrambe:
sentirsi connessi senza perdere sé stessi e sentirsi liberi senza recidere i legami.

Pagina 15 di 57

L'invischiamento



Pagina 16 di 57

COSA SUCCEDA SE NON AVVIENE LA DIFFERENZIAZIONE?

Se una persona non riesce ad evolvere da un legame simbiotico (cioè una relazione troppo fusa, senza confini chiari tra sé e l'altro), si può parlare di:

● Schema di invischiamento

È una dinamica in cui i membri della famiglia restano eccessivamente intrecciati a livello emotivo e relazionale, al punto da non riuscire a sviluppare pienamente la propria autonomia.

Pagina 17 di 57

● Sé poco sviluppato

Significa che l'individuo fatica a costruire una propria identità definita, a prendere decisioni in autonomia, a sostenere punti di vista diversi da quelli della famiglia d'origine.

● In altre parole, non avviene la differenziazione:

non si riesce a separarsi psicologicamente pur restando in relazione e il percorso di crescita personale resta bloccato.

Questo limite può riflettersi in ogni ambito della propria vita: si diventa soffocanti: non permetto nè la mia libertà nè quella dell'altro (ad es. nella coppia).



Possibile sabotaggio nelle relazioni

➤➤➤ SINDROME DEL PORCOSPINO

L'espressione nasce da un'osservazione attribuita al filosofo Arthur Schopenhauer (ripresa poi da Freud), che raccontava come, in una fredda giornata d'inverno, due porcospini si avvicinassero l'uno all'altro per scaldarsi. Ma, nel farlo, le loro spine li pungevano, costringendoli ad allontanarsi. Tuttavia, se si allontanavano troppo, sentivano di nuovo freddo e tornavano a cercare vicinanza.

Il risultato? Un movimento continuo tra avvicinamento e allontanamento, alla ricerca di una distanza "giusta": abbastanza vicini da sentirsi accolti, ma non tanto da farsi male.

In ambito sistemico-relazionale, questa metafora viene adottata in chiave relazionale/affettiva per descrivere:

- la difficoltà a stabilire una distanza ottimale tra sé e l'altro;
- il conflitto tra desiderio di intimità e timore della sofferenza.

Chi vive questa dinamica ha un bisogno profondo di intimità e connessione, ma teme il rifiuto, il dolore o la delusione. Il risultato può essere:

- paura del legame profondo
- autosabotaggio nelle relazioni

Può essere una metafora molto potente per:

- spiegare il comportamento degli adolescenti nei confronti dei genitori;
- aiutare le coppie a comprendere le loro dinamiche di distanza/prossimità;
- riflessione sulla costruzione di confini sani nelle relazioni.

Pagina 22 di 57

POSSIBILI CONSEGUENZE:

- COMPROMETTERE PROFONDAMENTE LA COMPrensIONE DI SÉ (chi sono io?)
- CAUSARE CONFUSIONE E PROVOCARE ANSIA RISPETTO ALLA CREAZIONE DI RELAZIONI INTIME
- LIMITARE LA CAPACITÀ DI FUNZIONAMENTO DELL'INDIVIDUO, IMPEDENDOGLI DI SFRUTTARE APPIENO IL PROPRIO POTENZIALE (non so se e quanto valgo veramente...)

Pagina 23 di 57

La Differenziazione è un processo di crescita costante e sottile.

Conoscere questo processo implica indagare con consapevolezza il proprio funzionamento (miti familiari...).

Questo concetto è utile per comprendere molte difficoltà non solo in adolescenza, ma anche nella coppia e nella genitorialità. Dove c'è invischiamento, c'è spesso paura del distacco, ipercontrollo o dipendenza affettiva.

Pagina 24 di 57

In famiglia ...

- È possibile mantenere una relazione in presenza di dissonanze, disaccordi, conflitti, diversità?
- È possibile rinegoziare la relazione?
- È possibile riparare?
- Le emozioni possono essere manifestate e accettate o devono essere combattute e/ o negate?
- Di fronte all'emergere di emozioni di disagio c'è spazio per capirne il significato?

Pagina 25 di 57

→ È cioè possibile in famiglia sviluppare un senso di fiducia in una relazione che nel tempo si modifichi senza che questo ne segni la perdita?

→ È possibile tollerare la perdita senza che questo significhi annullare la propria identità?

Pagina 26 di 57

Stiamo parlando di
distacco psicologico,
NON affettivo!!!
L'ADULTO non ha
bisogno del genitore

Pagina 27 di 57

In famiglia dovrebbe essere chiaro a tutti che ognuno ha diritto di affermare:

“SONO INDIVIDUO DIFFERENTE DA CHI MI HA PRECEDUTO E DA CHI MI SEGUIRÀ.”

Il legame affettivo che ci unisce non si spezzerà mai, ma ognuno ha il suo confine, ognuno è un INDIVIDUO unico!



Pagina 28 di 57

TRAMPOLINO DI LANCIO - GIOVANE ADULTO

FASE CRUCIALE PER LA DIFFERENZIAZIONE

- Durante la transizione verso l'età adulta, la persona affronta una fase cruciale in cui deve “lanciarsi” nella vita con maggiore autonomia. È una sorta di trampolino simbolico, da cui ci si allontana dalle radici per costruire la propria strada.
- ◆ Che cos'è quindi la differenziazione?
È il processo attraverso cui una persona inizia a:
 - definire chi è davvero,
 - distinguere il proprio sentire e pensare da quello della famiglia di origine,
 - prendere decisioni in modo autonomo, ma senza tagliare i legami affettivi.
- ✦ Non è una “rottura”, ma una trasformazione del legame: più maturo, più libero, più consapevole.

Pagina 29 di 57

Differenziarsi significa: rispondere di sé

Chi si sta differenziando impara a:

- essere responsabile dei propri pensieri, emozioni e comportamenti;
 - riconoscere l'eredità emotiva della propria famiglia, ma scegliere cosa farne;
 - affrontare il dolore del distacco senza sentirsi in colpa o abbandonato.
- ♦ Serve **forza emotiva**, perché richiede di sostenere la separazione (anche solo simbolica) dalle aspettative familiari o dai ruoli assunti da sempre.

Pagina 30 di 57

Cosa comporta questo passaggio? La nascita dell'autonomia

L'autonomia non è solo "fare da soli", ma regolarsi da sé.

Significa saper:

- distinguere i propri confini emotivi da quelli dell'altro;
- riflettere su se stessi (auto-consapevolezza);
- calmarsi da soli senza dipendere dall'esterno;
- entrare in empatia con gli altri (e non essere centrati solo su di sé);
- mantenere coerenza e integrità personale anche in presenza di persone o situazioni emotivamente attivanti.

Pagina 31 di 57

Il legame che unisce rende possibile la differenziazione

La possibilità per un figlio di differenziarsi – cioè di diventare pienamente se stesso – si fonda su due pilastri fondamentali:

- La **sicurezza della matrice comune**, ovvero: il senso di continuità con la storia familiare, le radici, le generazioni precedenti. Sapere da dove si viene aiuta a capire dove si sta andando.
- L'**affidabilità del legame**, cioè: la certezza che, anche se cambiano i ruoli e le distanze, il legame affettivo resta solido. Questo "legame che unisce" è ciò che rende possibile l'esplorazione e il cambiamento.

♥ È proprio dalla forza del legame che nasce lo slancio per l'avventura della differenziazione.

Pagina 32 di 57

Una trasformazione reciproca: figlio e genitore

Il processo di differenziazione non riguarda solo il figlio!

È nello svolgersi di questa dinamica che:

- Il **figlio** forma la propria identità, imparando a separarsi senza perdere il legame.
- Il **genitore** evolve nella sua funzione, lasciando spazio, sostenendo senza controllare, accettando la crescita dell'altro come parte della propria.

In questo senso, figlio e genitore crescono insieme, ognuno nella propria posizione evolutiva.

Pagina 33 di 57

Fase del giovane adulto: il trampolino di lancio

Questa fase segna il passaggio cruciale verso la piena assunzione di responsabilità adulte.

I compiti evolutivi sono simili a quelli dell'adolescenza, ma diventano più concreti e sociali, perché: il giovane deve passare dalla dipendenza familiare (genitorialità parentale) alla responsabilità sociale (genitorialità sociale), costruendo una propria posizione nel mondo.

- ◆ Oggi questo passaggio è reso difficile da fattori culturali ed economici:
 - modelli genitoriali iperprotettivi;
 - scarsa spinta emancipativa nelle istituzioni e nel mercato del lavoro.

Pagina 34 di 57

Compiti della famiglia in questa fase

- Sostenere i figli nella costruzione del progetto professionale e nel prendere decisioni affettive stabili (scelta del partner, convivenza, famiglia).
- Accompagnarli verso la responsabilità adulta, aiutandoli a sentirsi capaci e legittimati ad "uscire" dal nucleo familiare.

Pagina 35 di 57

Condizioni necessarie perché questo accada

Perché questo distacco sia sano, la famiglia deve garantire:

- ✓ Confini chiari e flessibili
- ✓ Interesse e responsabilità, senza invadere (≠ intromissione)
- ✓ Vicinanza emotiva, ma senza fusione o disimpegno totale

Quando questi elementi sono presenti, la famiglia riesce ad affrontare meglio la "crisi" evolutiva del distacco.



Pagina 36 di 57

Solo così si riuscirà a realizzare

IL DISTACCO DALLA FAMIGLIA

- Genitori e figli devono affrontare IN QUESTA FASE il processo chiave: **LA DIFFERENZIAZIONE RECIPROCA** (io mi stacco da te)

“Figlio mio, ti lascio andare per la tua strada”

“Cari genitori, io vi lascio e vado per la mia strada”

Pagina 37 di 57

Sembra molto naturale (e lo è!), ma in realtà, diventare INDIVIDUI DIFFERENZIATI non è così facile...

Bisogna fare i conti con il **senso di colpa** che accompagna il processo:

LA CONVINZIONE CHE LA SEPARAZIONE POSSA DANNEGGIARE L'ALTRO E FARLO SOFFRIRE!

Pagina 38 di 57

Il processo sano di DIFFERENZIAZIONE:

- COMINCIA nell'adolescenza
- SI EVIDENZIA nel TRAMPOLINO DI LANCIO
- SI RIMETTE MOLTO IN GIOCO nella COPPIA
- ...E NEL RAPPORTO CON I FIGLI
- SI SVILUPPA molto TRA I 40-45 ANNI
- SI RIMETTE IN MOTO A OGNI EVENTO DI CAMBIAMENTO-DISTACCO

Pagina 39 di 57

Ma.... La differenziazione inizia solo se prima c'è stata appartenenza

Il processo di differenziazione – cioè diventare sé stessi, autonomi e capaci di prendere decisioni indipendenti – è una tappa fondamentale della crescita, ma non può partire nel vuoto.

✦ Per potermi separare con fiducia, devo prima essermi sentito amato, riconosciuto, accolto.

Solo chi ha sperimentato una base sicura può avere il coraggio di andare nel mondo da solo.

Pagina 41

! Ma se non ho mai vissuto la vera appartenenza? Se da piccolo o adolescente non mi sono mai sentito davvero accolto o valorizzato, mi chiederò: "Da cosa mi sto staccando, se non ho mai sentito un vero legame?"

☞ In questi casi, invece di differenziarmi, passo la vita a cercare disperatamente l'appartenenza che non ho avuto:

- cerco la fusione,
- mi aggrappo alle relazioni,
- desidero amore e vicinanza, per sentirmi finalmente degno, stabile, amabile.

Pagina 42

Come avviene il processo di differenziazione?

- Avviene a piccoli passi, richiede molto tempo, non finisce mai...
- Ad ogni piccolo passo corrisponde un piccolo squilibrio emotivo del sistema familiare
- Si rimette in moto ogni volta che c'è un cambiamento/distacco

Pagina 42 di 57

Che cos'è davvero una differenziazione riuscita?

- ◆ La vera differenziazione nasce quando una persona compie un percorso per sé stessa, con l'obiettivo di:
 - diventare più solida interiormente,
 - costruire un sé maturo e autonomo,
 - riuscire a stare nel mondo in modo coerente e autorealizzato.

Quando questo accade, il sistema familiare o relazionale ne beneficia naturalmente, perché la persona porta chiarezza, centratura e stabilità.

Pagina 43 di 57

Ma attenzione: non è vera differenziazione se...

Se il cambiamento viene fatto:

- per accontentare gli altri,
- per ottenere approvazione o riconoscimento,
- per "salvare" qualcuno del sistema...

...allora non è vera differenziazione, ma un tentativo di mantenere coesione e fusione.

In altre parole: è un **adattamento**, non una crescita autentica.

- In questi casi si parla di **sforzo di coesione**, non di separazione evolutiva.

Pagina 44 di 57

Come riconosciamo un sé davvero differenziato?

Un individuo differenziato è in grado di:

- ✓ mantenere obiettività emotiva, anche quando attorno a lui c'è tensione o disordine emotivo;
- ✓ restare in relazione con gli altri, senza tagliare i ponti, ma nemmeno fondersi o triangolare (cioè mettersi in mezzo tra due parti del sistema per gestirne i conflitti).

La differenziazione non è isolamento.
È libertà interiore dentro una relazione sana.

Pagina 45 di 57

Differenziarsi senza combattere

Una vera differenziazione relazionale avviene senza bisogno di difendersi, giustificarsi o attaccare.

Chi riesce a mantenere la propria posizione in modo calmo, centrato e rispettoso, spesso disinnescava la reazione emotiva dell'altro, che alla fine si adatta e accetta il cambiamento.

Differenziazione vs. Fusione

- **Differenziazione:** parte da un "IO" forte e consapevole. Penso, credo, voglio, merito...
- **Fusione:** si esprime in modo impersonale e conformista. "Si fa così", "non si dice", "è giusto/sbagliato"

Pagina 46 di 57

- Nella fusione, il valore è dato a:
 - sacrificarsi per gli altri,
 - pensare prima agli altri che a sé,
 - sentirsi responsabili del benessere altrui.→ Ma tutto questo blocca la crescita personale e l'autenticità.

- LA DIFFERENZIAZIONE è la capacità di mantenere l'individualità all'interno di un'unione emotiva
- La fusione emotiva è l'unione emotiva senza l'individualità

Pagina 47 di 57

Chang ed Eng nacquero nel 1811 a Meklong, nel Regno del Siam, uniti per la parete toracica da una striscia di cartilagine e parte del fegato. Divennero noti in tutto il mondo come i "gemelli siamesi" e per un periodo furono esibiti come fenomeni da baraccone. Ma rifiutarono presto quel destino.



Pagina 48 di 57

- Impararono l'inglese da autodidatti, girarono l'Europa, furono ricevuti da reali e intellettuali, fino a decidere di stabilirsi in Carolina del Nord, dove scelsero di vivere da uomini liberi, coltivando la terra con successo e inventando un aratro che permetteva loro di lavorare come quattro uomini!

Ma è nella loro scelta di vita familiare che si rivela un esempio straordinario di differenziazione relazionale.

- Nonostante fossero uniti fisicamente per tutta la vita, Chang ed Eng sposarono due sorelle, costruirono due case distinte e fondarono due famiglie.

Pagina 49 di 57

- Ebbero complessivamente 21 figli: Chang ne ebbe 10 e Eng 11 .
Costruirono due case separate e alternavano la loro residenza ogni tre giorni, permettendo a ciascuno di vivere con la propria famiglia.
- Oltre alla vita familiare, gestivano una piantagione di 650 acri, coltivando cereali e allevando bestiame. Erano noti per la loro abilità nel lavoro manuale, spesso utilizzando la loro condizione fisica a vantaggio nelle attività agricole .
- Nel 1870, Chang subì un ictus che lo lasciò parzialmente paralizzato. Eng si prese cura di lui fino alla loro morte. Chang morì il 17 gennaio 1874 per un coagulo cerebrale e Eng morì poche ore dopo

Pagina 50 di 57

La cosa straordinaria era questa:

- quando un fratello si trovava nella casa dell'altro, si metteva completamente da parte, lasciando che l'altro agisse come padre e capofamiglia, secondo il proprio stile, le proprie regole, le proprie scelte.

Una lezione potentissima:

- essere legati non significa essere fusi;
- pur condividendo un corpo, avevano costruito due identità distinte, rispettandosi profondamente, lasciandosi spazio, esercitando l'autonomia e la reciprocità che ogni relazione matura richiede.

Pagina 51 di 57

Differivano molto nella personalità, negli interessi e nei comportamenti. Chang era più irritabile e focoso, era un grave alcolista mentre Eng era astemio.

La loro forza???

- si sono adattati alle differenze personali e hanno collaborato a livelli inimmaginabili. Hanno fatto trionfare il libero arbitrio e la libertà all'interno dei rapporti umani.

In un'epoca in cui spesso la differenziazione è confusa con il distacco o il rifiuto del legame, la storia di Chang ed Eng dimostra l'opposto:

- si può essere profondamente legati e profondamente separati.
- si può vivere uniti, ma non confusi.

Questo vale per ogni relazione: genitori-figli, partner, fratelli

Pagina 52 di 57

Perché è così difficile staccarsi dalla famiglia d'origine?

a) Conflitto di lealtà

“Mi avete dato la vita, come faccio a lasciarvi per pensare a me? Sarebbe da ingrati”

Qui si prova colpa per il desiderio di autonomia.

b) Paura di non appartenere più

“Se divento diverso, smetterò di far parte del gruppo”

Il rischio percepito è diventare “la pecora nera”.

Pagina 53 di 57

c) Paura del conflitto

Se in famiglia non si è mai potuto dissentire, si ha il terrore che l'amore venga ritirato.

“Non ti voglio più bene se non fai come dico io”

Chi non ha mai sperimentato conflitti sani, crede che dire “no” significhi perdere l'amore.

d) Senso di colpa per le scelte autonome

Se le scelte che voglio fare sono molto diverse da quelle attese dai miei genitori, posso provare un forte senso di colpa:

“Li deluderò... li farò soffrire...”

Pagina 54 di 57

Se Gianna Nannini avesse aspettato:

1° il permesso

2° la conferma

3° la benedizione del Padre...

...NON SAREBBE DIVENTATA QUELLA CHE È, NON AVREBBE SEGUITO la sua essenza che era legata alla Musica e non ai biscotti...

Il lavoro sulla differenziazione personale è profondo: non basta “staccarsi”, bisogna liberarsi internamente da queste fedeltà invisibili e imparare a stare in relazione da adulti liberi, non da figli colpevoli o obbedienti.

Pagina 56 di 57

Differenziarsi è portare sé stessi nel mondo,
senza rinnegare da dove si viene, ma
scegliendo con consapevolezza chi si vuole
essere.

Pagina 57 di 57