

Il ciclo vitale della famiglia

La famiglia come sistema in trasformazione continua

La famiglia non è una struttura statica. Dal punto di vista psicologico e sistemico essa rappresenta **un organismo vivo**, caratterizzato da un movimento costante tra due poli fondamentali: **evoluzione e omeostasi**.

Da un lato, ogni sistema familiare tende a **preservare il proprio equilibrio interno**, mantenendo ruoli, regole e modelli relazionali relativamente stabili. Questo è il principio dell'omeostasi, concetto centrale nella teoria sistemica della famiglia sviluppata da autori come [Gregory Bateson](#) e [Salvador Minuchin](#).

Dall'altro lato, la famiglia è continuamente attraversata da **processi evolutivi**: nascite, separazioni, adolescenze, cambiamenti sociali, crisi economiche, migrazioni, malattie. Questi eventi obbligano il sistema familiare a modificarsi, a ristrutturarsi e a ridefinire continuamente i propri equilibri.

Il risultato è una tensione permanente tra:

- **stabilità** (omeostasi)
- **trasformazione** (evoluzione)

Questa tensione non è patologica, al contrario, costituisce **la condizione stessa della vita familiare**.

Ogni famiglia attraversa inevitabilmente momenti di crisi. La parola *crisi*, tuttavia, non va interpretata esclusivamente in senso negativo.

Dal punto di vista evolutivo la crisi rappresenta spesso **una fase di passaggio**, una soglia che permette al sistema familiare di riorganizzarsi a un livello più complesso.

Come accade nello sviluppo individuale del bambino — che attraversa fasi di crescita alternate a momenti di instabilità — anche la famiglia vive **periodi di equilibrio seguiti da momenti di**

tensione e ridefinizione.

Il ciclo vitale della famiglia

La psicologia della famiglia ha identificato diverse fasi che costituiscono il cosiddetto **ciclo vitale familiare**. Questo modello, sviluppato da studiosi come Carter e McGoldrick, descrive il modo in cui le famiglie si trasformano nel tempo attraverso una sequenza di passaggi evolutivi.

Tra le fasi principali troviamo:

1. formazione della coppia
2. nascita del primo figlio
3. famiglia con bambini piccoli
4. famiglia con figli adolescenti
5. uscita dei figli dalla casa
6. coppia nella maturità e nella vecchiaia

Ogni fase comporta **compiti evolutivi specifici** e richiede alla famiglia nuove modalità di adattamento. Le crisi emergono spesso proprio nei momenti di passaggio da una fase all'altra.

Dalla coniugalità alla genitorialità: la prima grande trasformazione

Uno dei momenti più critici nel ciclo vitale della famiglia è **il passaggio dalla coppia alla genitorialità**.

Prima della nascita di un figlio la relazione di coppia è centrata principalmente sul

rapporto tra i partner: la condivisione emotiva, la sessualità, la progettualità. Con la gravidanza e la nascita del bambino, la coppia deve affrontare una trasformazione radicale.

La relazione non è più soltanto coniugale: diventa **triadica**, includendo un terzo elemento. Molte crisi coniugali emergono proprio in questo momento.

Non è raro che coppie apparentemente stabili entrino in difficoltà dopo la nascita del primo figlio. Questo accade perché il bambino riattiva profondamente **la storia infantile e transgenerazionale dei genitori**.

La nascita di un figlio non è soltanto un evento biologico o sociale: è anche un evento psichico. Ogni genitore, nel diventare tale, **rivive inconsciamente la propria esperienza di figlio**.

La fase simbiotica madre-bambino

Nei primi mesi di vita del bambino si instaura una relazione molto particolare tra madre e figlio: **la fase simbiotica**.

La psicoanalista Margaret Mahler ha descritto questo periodo come una fase in cui il bambino vive in una condizione di fusione psicologica con la madre.

Il neonato non percepisce ancora una distinzione netta tra sé e l'altro, il mondo è inizialmente organizzato attorno alla figura materna. Durante questa fase la madre rappresenta:

- nutrimento

- protezione
- regolazione emotiva
- continuità affettiva

Donald Winnicott ha parlato della figura della **madre sufficientemente buona**, cioè una madre capace di rispondere ai bisogni del bambino senza essere perfetta.

Una madre perfetta sarebbe paradossalmente problematica, il bambino ha bisogno anche di sperimentare piccole frustrazioni per sviluppare progressivamente la propria autonomia.

Il ruolo della funzione paterna

In questo processo evolutivo svolge un ruolo fondamentale **la funzione paterna**.

Non si tratta necessariamente del padre biologico, la funzione paterna rappresenta simbolicamente **l'introduzione del terzo elemento nella relazione madre-bambino**.

Il padre facilita il passaggio:

- dalla diade
- alla triade

Questo passaggio è essenziale per lo sviluppo psicologico del bambino. La funzione paterna permette al bambino di iniziare il processo di **separazione e individuazione**, cioè il graduale distacco dalla fusione originaria con la madre.

Se questa separazione non avviene, il rischio è la permanenza in relazioni simbiotiche anche nella vita adulta.

La separazione come processo evolutivo

Secondo la teoria della separazione-individuazione di Mahler, lo sviluppo del bambino procede attraverso varie fasi che conducono gradualmente alla costruzione di un'identità autonoma.

Questo processo inizia intorno ai sei mesi di vita, quando il bambino comincia a esplorare l'ambiente circostante. Camminare, allontanarsi dalla madre, esplorare il mondo: sono tutti momenti cruciali nella costruzione dell'autonomia.

In questa fase emerge anche un aspetto interessante descritto da **Erich Neumann**, uno dei principali allievi di Carl Gustav Jung.

Neumann osserva che il bambino, per potersi separare da una figura archetipica, deve attraversare una trasformazione nella percezione di quella figura. Prima il bambino vive **l'archetipo materno nella sua dimensione positiva**, successivamente deve incontrarne anche la dimensione negativa.

Questo passaggio è necessario affinché il bambino possa rivolgersi verso nuovi oggetti relazionali. Se la madre rimanesse esclusivamente "buona", **il bambino non avrebbe alcuna motivazione psicologica per separarsene**.

L'ingresso nella scuola dell'infanzia

Un altro momento critico nel ciclo vitale familiare è **l'ingresso del bambino nella scuola dell'infanzia**.

A tre anni circa la simbiosi originaria si è ormai dissolta, il bambino è pronto per un'esperienza di separazione più ampia.

Il primo giorno di scuola rappresenta spesso un momento emotivamente intenso non solo per il bambino ma anche per i genitori.

Molte madri vivono questa fase con una certa nostalgia o con sentimenti ambivalenti, è il segnale che una fase della relazione si è conclusa.

La formazione della coppia: amore o illusione?

Quando due persone si incontrano e decidono di formare una coppia, non partono mai da zero. Ognuno porta con sé **la propria storia familiare**. Si potrebbe dire, in modo metaforico, che quando due persone vanno a letto insieme non sono mai sole.

Insieme a loro ci sono:

- le famiglie d'origine
- i modelli relazionali interiorizzati
- le aspettative inconsce
- le ferite affettive del passato

La psicoanalisi ha descritto questo fenomeno attraverso il concetto di **identificazione proiettiva**. Durante l'innamoramento ogni partner tende a proiettare sull'altro i propri bisogni e le proprie idealizzazioni.

L'innamoramento è quindi, in parte, **una dolce illusione**, questo non significa che sia falso. L'illusione svolge una funzione fondamentale: **permette la nascita della coppia**.

Dall'innamoramento all'amore

Il passaggio cruciale nella vita di una coppia consiste nel trasformare l'innamoramento in amore.

L'innamoramento è caratterizzato da:

- idealizzazione reciproca
- identificazione proiettiva
- fusione emotiva

Con il tempo emerge inevitabilmente la realtà. Il partner non corrisponde perfettamente all'immagine idealizzata. È il momento della **disillusione**.

Donald Winnicott ha descritto questo passaggio nello sviluppo infantile: **il bambino deve gradualmente rinunciare all'illusione di controllare completamente la madre.**

Lo stesso processo avviene nella coppia, se la disillusione viene accettata, può nascere **l'amore reale**. Un amore che riconosce l'altro nella sua complessità, con i suoi pregi e i suoi limiti.

Quando la coppia resta intrappolata nell'illusione

Se invece la coppia rimane bloccata nell'illusione, la relazione può diventare patologica. Spesso emerge la fantasia:

“Con l'amore riuscirò a cambiarlo.”

Questa aspettativa è quasi sempre destinata al fallimento, perché un partner non è un progetto terapeutico. Quando l'illusione si rompe, può emergere un forte sentimento di

rabbia. L'oggetto idealizzato diventa improvvisamente **l'oggetto persecutorio**.

Questa dinamica è stata descritta da Melanie Klein attraverso il passaggio:

- dalla posizione schizoparanoide
- alla posizione depressiva

Il transgenerazionale nella scelta del partner

Un elemento fondamentale nella formazione della coppia è il cosiddetto **transgenerazionale**: ogni individuo porta con sé la storia emotiva della propria famiglia. Questo influenza profondamente la scelta del partner, e la scelta può avvenire secondo diversi modelli:

scelta per somiglianza

Il partner ricorda inconsciamente uno dei genitori.

scelta per opposizione

Si sceglie qualcuno completamente diverso da un genitore problematico.

scelta di fuga

La relazione diventa un modo per allontanarsi dalla famiglia d'origine.

In ogni caso, la famiglia di origine continua a esercitare una forte influenza.

La crisi dell'adolescenza e la famiglia

Un altro momento critico nel **ciclo vitale della famiglia e crisi della coppia** si verifica durante l'adolescenza dei figli. L'adolescenza riattiva nuovamente il tema della separazione. Il figlio deve progressivamente emanciparsi dai genitori. Questo processo può generare tensioni familiari. In alcuni casi emerge il fenomeno del **paziente designato**.

Un figlio sviluppa un sintomo (per esempio disturbi alimentari o comportamentali) che ha la funzione inconscia di mantenere unita la famiglia.

Il sintomo diventa un modo per evitare il conflitto coniugale.

La sindrome del nido vuoto

Quando i figli crescono e lasciano la casa, la coppia si trova di fronte a una nuova trasformazione.

È la cosiddetta **sindrome del nido vuoto**: molti genitori — soprattutto le madri — sperimentano un senso di perdita. Se la coppia ha investito tutto sulla genitorialità, trascurando la relazione coniugale, questo momento può diventare estremamente difficile.

La coppia deve imparare a **reinventarsi**, non è più definita dal ruolo genitoriale, e deve trovare nuovi modi di stare insieme.

Il compito della psicoterapia

Nel lavoro clinico queste dinamiche emergono frequentemente, molti pazienti adulti portano in terapia difficoltà legate a:

- relazioni simbiotiche
- incapacità di separarsi
- ripetizione dei modelli familiari
- difficoltà nella costruzione della coppia

Il processo terapeutico ha spesso lo scopo di aiutare il paziente a completare **il processo di separazione-individuazione**.

In questo senso l'analisi stessa diventa un percorso di separazione, una terapia ben riuscita è quella che permette al paziente di **separarsi anche dal terapeuta**.

Conclusione

Il ciclo vitale della famiglia è un processo complesso e dinamico, ogni fase porta con sé sfide evolutive, conflitti e trasformazioni. La famiglia non è un sistema statico ma un organismo in continua evoluzione, attraversato da tensioni tra stabilità e cambiamento.

Comprendere queste dinamiche permette non solo di interpretare meglio le crisi familiari, ma anche di riconoscere il loro potenziale trasformativo.

Le crisi non sono necessariamente segni di fallimento, spesso rappresentano **le soglie attraverso cui la famiglia evolve e si trasforma**.

Appunti di una lezione in [AIPA](#), 13 Marzo 2026, Psicopatologia dello sviluppo, didatta F. M.