

SCUOLA DI SCIENZE UMANE, SOCIALI  
E DEL PATRIMONIO CULTURALE

DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA,  
PEDAGOGIA E PSICOLOGIA APPLICATA (FISPPA)



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA**  
**DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E**  
**PSICOLOGIA APPLICATA – FISPPA**

**CORSO DI STUDIO**  
**IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE**  
**CURRICOLO SERVIZI EDUCATIVI PER L'INFANZIA**

Relazione finale

**AUTOEFFICACIA GENITORIALE, RESILIENZA ED OTTIMISMO PER**  
**UN BUON FUNZIONAMENTO FAMILIARE**  
**Sguardo durante l'emergenza COVID-19**

**RELATORE**

**Prof.ssa Santilli Sara**

**LAUREANDA Zanon Elena**

**Matricola 1227289**

Anno Accademico 2021/2022

# INDICE

INTRODUZIONE.....	4
CAPITOLO 1.....	6
LA FAMIGLIA .....	6
1.1 Definizione di famiglia .....	6
1.2 Normalità familiare.....	7
1.3 Modelli teorici di funzionamento familiare.....	9
La prospettiva strutturale.....	11
La prospettiva strategica .....	12
La prospettiva comportamentale e dello scambio sociale.....	12
La prospettiva psicotrasmissiva e multigenerazionale .....	13
La prospettiva di Bowen .....	13
La prospettiva esperienziale .....	14
1.4 Apporti dalle Scienze sociali .....	14
Il punto di vista dell'interazionismo simbolico .....	15
Il punto di vista dello sviluppo familiare.....	15
Il punto di vista dell'adattamento attivo della famiglia .....	15
1.5 L'influenza dell'ambiente .....	16
La teoria di rete di Bronfenbrenner.....	16
Lo strumento valutativo dell'ecomappa di Hartman .....	17
1.6 Ricercando un modello integrato del funzionamento familiare sano.....	17
CAPITOLO 2.....	22
BEN-ESSERE .....	22
2.1 L'autoefficacia.....	22
2.1.1 Convinzioni di efficacia personale .....	22
2.1.2 Efficacia collettiva.....	24
2.2 Resilienza .....	25
2.2.1 Resilienza individuale .....	26
2.2.2 Resilienza familiare.....	27
2.2.3 Il punto di vista evolutivo .....	28
2.3 Ottimismo e psicologia positiva.....	29
CAPITOLO 3.....	33
Funzionamento familiare in epoca pandemica .....	33
3.1 Stressor .....	34
3.2 Rischi della pandemia COVID- 19 in ambito familiare.....	36
3.3 Ricadute sui minori.....	38

Comportamenti problematici.....	40
Comportamenti regressivi.....	40
Uso e abuso di dispositivi elettronici.....	41
Disturbi del sonno.....	41
3.4 Nuovi sguardi di possibilità e potenzialità dalla crisi pandemica.....	41
RIFLESSIONI CONCLUSIVE.....	44
BIBLIOGRAFIA.....	46
PDF.....	47
SITOGRAFIA.....	48
VIDEO.....	48

# INTRODUZIONE

L'emergenza COVID-19 ha contraddistinto ed influenzato a livello mondiale l'organizzazione politica, sociale, culturale ed economica dei diversi paesi. Le nuove sfide hanno avuto un impatto sulle routine familiari rischiando di comprometterne il buon funzionamento o talvolta aumentando i rischi e diminuendo le possibilità di prevenzione. Le famiglie hanno dovuto affrontare diversi "stressor" quali l'isolamento sociale, l'incertezza sul futuro, la paura di ammalarsi o la difficoltà a prendersi cura di un familiare bisognoso. L'incertezza economica o addirittura la perdita di lavoro, con conseguente difficoltà a sostenere la propria famiglia, hanno avuto un forte impatto sulla gestione economica familiare. L'impossibilità di frequentare la scuola o diverse attività hanno generato noia e stress all'interno delle famiglie rischiando di avere un effetto anche sullo sviluppo emotivo dei bambini/ragazzi. Diverse sono le ricerche fatte in questi anni per valutare i primi impatti pandemici e diverse saranno quelle future, necessarie per una valutazione a lungo termine. Il presente elaborato cerca di recuperare alcuni risultati di queste prime ricerche per individuare caratteristiche genitoriali che possono fungere da facilitatori per la gestione dello stress: le credenze di autoefficacia genitoriale, l'ottimismo e la resilienza. Inoltre mette in risalto come queste caratteristiche supportino un buon funzionamento familiare e un'efficace gestione dei comportamenti inadeguati dei bambini, analizzandone i diversi cambiamenti dopo il periodo di chiusura.

L'elaborato si sviluppa mediante tre capitoli: i primi due si occupano di fornire il quadro teorico mentre l'ultimo indaga le diverse ricerche nell'ambito della situazione pandemica COVID-19. Nello specifico il primo definisce la famiglia e propone le diverse teorie che studiano e illustrano le caratteristiche per un buon funzionamento familiare. Il secondo tratta l'efficacia, la resilienza e l'ottimismo sia in un'ottica individuale che in ottica di sistema. Il terzo indaga attraverso le ricerche ciò che emerge come funzionamento familiare trattando i diversi stressor che si sono presentati durante il lockdown e i possibili rischi ed opportunità che la situazione storica offre. Le conclusioni propongono uno sguardo alle prospettive future a partire da sperimentazioni e supporti a sostegno della genitorialità svolti durante la crisi sanitaria.

Nell'ottica dell'educabilità umana indagare le possibilità e le risorse familiari permette di costruire interventi di prevenzione, promozione e cura per rispondere socialmente ai bisogni dei bambini ma anche delle famiglie che ne permettono e ne influenzano lo sviluppo psicologico, fisico e sociale per

conseguire un ben-essere globale. Un Ben-essere dunque che non si esula dalla società ma che impara ad “esserci” e vivere nel rispetto e nel bene comune<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Falaschi E., *Il benessere come bene comune. Una forte coscienza filosofica e un fondato impegno pedagogico*, Università degli Studi di Firenze, Studi sulla Formazione, 2017, p. 96.

# CAPITOLO 1

## LA FAMIGLIA

### 1.1 Definizione di famiglia

Il concetto di famiglia è molto mutato negli anni a causa delle variabili sociali, culturali, politiche ed economiche che ne influenzano gli stili di vita. Per le sue caratteristiche educative e formative ma anche per rispondere ai nuovi bisogni che con il mutare emergono man mano, risulta sempre più necessario indagarne i cambiamenti. Le politiche familiari, le scienze umane e sociali, al fine di promuovere la vivibilità dell'ambiente supportando il ben-essere dei diversi membri e prevenendo o recuperando condizioni di rischio, analizzano le strutture i comportamenti le relazioni e le diverse tipologie di famiglia che con il tempo sono andate a formarsi<sup>2</sup>. Il rapporto annuale dell'Istat definisce a livello anagrafico la famiglia "un insieme di persone legate da vincoli di matrimonio, parentela, affinità, adozione, affiliazione, tutela o da vincoli affettivi, coabitanti e aventi dimora abituale nello stesso comune. Una famiglia può essere costituita anche da una sola persona [...]"<sup>3</sup>. La famiglia, quindi, non è più analogabile al concetto di genitorialità ma è da intendersi in maniera più ampia come "sistema" cioè un'unità che in relazione ed interazione, agisce ed influenza le diverse parti modificando così l'intero sistema<sup>4</sup>. Infatti "le parti arricchiscono l'insieme e l'insieme arricchisce le parti"<sup>5</sup>. Scabini sottolinea l'aspetto relazionale definendola "un'organizzazione di relazioni di parentela che ha una storia e che crea storia"<sup>6</sup>. La famiglia è dunque più della somma delle sue parti ed il ciclo familiare che la interessa è lo spazio-tempo dove avviene lo sviluppo emozionale di almeno tre generazioni dei suoi membri. Il "ponte generazionale" che lega le generazioni più vecchie con quelle più nuove è costituito dai genitori dei figli sposati. Nel corso del ciclo di vita la ricchezza ma anche la rottura dell'equilibrio di ciascuna famiglia, deriva dalle diverse interconnessioni e interdipendenze tra le generazioni che possono influenzare anche a lungo termine, ad esempio con esperienze dolorose come la malattia o la morte, le relazioni ad ogni altro

---

<sup>2</sup> Sirignano C., *Famiglia e servizi alla famiglia: Il contributo della pedagogia sociale*, 2005, p. 255.

<sup>3</sup> Istituto Nazionale di Statistica (Istat), *Popolazione e famiglie*, 2020, p. 113.

<sup>4</sup> Gentili P. (edizione italiana a cura di), *Dizionario delle terapie familiari*, Roma: Edizioni Borla, 1993, p. 736.

<sup>5</sup> Minuchin S., [et al.], *Quando la famiglia guarisce. Storie di speranza e rinnovamento dalla terapia della famiglia*, Milano: Rizzoli, 1993, p. 312.

<sup>6</sup> Barni D., *Strumenti self-report per conoscere le famiglie*, Quaderni del Centro Famiglia 23. Vita e pensiero, 2006, p. 8.

livello<sup>7</sup>. Dunque per studiare la famiglia è necessario studiare le relazioni di genere e di generazione<sup>8</sup> facendo riflessioni trigerazionali che permettano “di legare le tre generazioni in un progresso evolutivo inscritto nel loro ciclo vitale”<sup>9</sup>.

## 1.2 Normalità familiare

Al mutarsi continuo del concetto di famiglia quali sono le caratteristiche ed i requisiti funzionali che deve possedere affinché possa essere definita “normale”?

L’analisi della famiglia “normale” permette, nell’ambito terapeutico, di definirne i criteri generali oltre che le adeguate prassi osservative rivolte alle relazioni interne per estenderle ed applicarle a ciascuna famiglia<sup>10</sup>.

Il concetto stesso di normalità deriva dalla propria esperienza e formazione personale, dal contesto culturale in cui ciascuno è inserito e da cui trae valori, credenze ed aspettative. Una ricerca di Froma Walsh evidenzia come quasi la metà dei terapeuti da bambini considerava la propria famiglia atipica rispetto a quella degli altri, seppur non necessariamente disfunzionale. Inoltre sottolinea come il buon funzionamento si focalizza per ciascuno su diverse dimensioni che sono ritenute importanti a causa della propria esperienza di vita familiare e dai modelli teorici scelti. Risulta quindi importante adottare una giusta distanza per evitare possibili coinvolgimenti<sup>11</sup> in quanto ciascuno di noi ha fatto un’esperienza familiare<sup>12</sup>.

Offer e Sabshin individuano quattro concezioni di normalità:

- Funzionamento familiare asintomatico: una prospettiva clinica che vede la famiglia normale come asintomatica;
- Funzionamento familiare ottimale: un metodo che prevede un continuum dove troviamo, da una parte le famiglie che svolgono in maniera ottimale i propri compiti e dall’altra quelle che li svolgono in maniera disfunzionale. Al centro troviamo le famiglie asintomatiche o medie. I valori maggiori riguardano la cura dei figli o comunque valori basati su determinati paradigmi;

---

<sup>7</sup> Walsh F. (a cura di), *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, Milano: Franco Angeli, 1993, pp. 259-261.

<sup>8</sup> Barni D., *Strumenti self-report per conoscere le famiglie*, cit., p. 8.

<sup>9</sup> Andolfi M., [et al.], *La famiglia trigerazionale. Dalle lezioni del Prof. Andolfi sull’osservazione relazionale*, Roma: Bulzoni Editori, 1988 p. 63.

<sup>10</sup> Ivi, p. 69.

<sup>11</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., p. 17.

<sup>12</sup> Barni D., *Strumenti self-report per conoscere le famiglie*, cit., p. 8.

- Funzionamento familiare statisticamente medio: secondo questa concezione, nata nel campo della sociologia, il funzionamento è paragonabile alla media, cioè corrisponde al modello adottato dalla maggioranza delle famiglie. Le altre categorie sono fuori dalla norma, nello specifico, funzionamento ottimale e disfunzionale sono entrambi casi eccezionali. Le famiglie possono dunque presentare sintomi a causa delle diverse difficoltà che incontrano senza essere considerate disfunzionali;
- Adeguatezza dei processi transazionali familiari: secondo questo pensiero è l'analisi dei processi fondamentali del sistema a decretare la normalità. I processi familiari riguardano l'integrazione, la stabilità e lo sviluppo individuale ma anche sociale.

Il funzionamento riguarda la valutazione della capacità di mettere in atto a livello familiare differenti strategie comportamentali o strutturali e dell'efficacia che queste hanno per raggiungere determinati obiettivi/scopi. Questo concetto differisce da quello di norma che prende in esame e differenzia il comportamento lecito da quello illecito. Risulta importante sottolineare come la norma sia definita dalla stessa famiglia a partire da quelli che sono i valori/vissuti fortemente influenzati dalla cultura di appartenenza<sup>13</sup>.

Diversi studi hanno evidenziato come squilibri o disfunzioni familiari siano causa di diversi eventi significativi quali la morte di un familiare o la nascita di un figlio, anche a distanza di tempo<sup>14</sup>. È importante comunque ricordare che eventuali squilibri o disfunzioni non corrispondono necessariamente a patologia ma necessitano di essere superati<sup>15</sup>. Ciascuna famiglia, infatti, di fronte agli imprescindibili stressor attiva le sue risorse interne derivate dai modelli generazionali ereditati che incorporano credenze, comportamenti, pregiudizi, paure..., che a loro volta definiscono emotivamente l'evento stressante. Dunque "il significato attribuito ad un evento, le modalità organizzative adottate ed il tempo impiegato per farvi fronte, non possono essere valutati secondo criteri esterni di normalità o patologia, ma vanno riferiti alla storia di ogni specifica famiglia"<sup>16</sup>.

Quando si parla di famiglia bisogna prendere in considerazione i due diversi assi che la interessano: l'asse orizzontale e asse verticale. Il primo si occupa dei diversi stress, quali quelli evolutivi, ma anche quelli inattesi (ad esempio la guerra, l'aborto spontaneo ecc.) che la famiglia affronta e dai quali può sviluppare ansia durante il proprio ciclo di vita. Il secondo riguarda il funzionamento familiare e relazionale tipico di ciascuna famiglia in quanto tramandato dai genitori. Se un forte stress nell'asse

---

<sup>13</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., pp. 47-49.

<sup>14</sup> Ivi, p. 266.

<sup>15</sup> Cusinato M., (a cura di), *Le sfide della genitorialità*, Edizioni Angelo Guerrini e Associati Spa. 2005, p. 20.

<sup>16</sup> Andolfi M., *La famiglia trigenitoriale. Dalle lezioni del Prof. Andolfi sull'osservazione relazionale*, cit., pp. 69-70.

verticale coincide con un leggero stress sull'asse orizzontale, o se la famiglia attraversa un importante stress orizzontale questo può innescare disfunzionalità familiari. Per capire come una famiglia attraversa ed agisce le diverse evoluzioni nel tempo è importante individuare il grado di ansia ed il punto in cui i due diversi assi coincidono. Un ulteriore stress di cui bisogna tenere conto è quello "contingente" cioè quello che riguarda il contesto sociale, culturale, politico ed economico di cui la famiglia fa parte<sup>17</sup>. Risulta ormai conclamato come i diversi episodi familiari che ne costituiscono il ciclo di vita influenzano anche a lungo tempo l'evoluzione familiare.

### 1.3 Modelli teorici di funzionamento familiare

Vari sono gli orientamenti che cercano di analizzare il funzionamento familiare distinguendo quello adeguato rispetto a quello disfunzionale. Tutti partono da una visione sistemica secondo cui la famiglia si configura come qualunque altro sistema aperto, attenendosi a precise regole e principi ed interagendo con il contesto culturale e sociale di cui fa parte.

Bertalanffy (1968) e Buckley (1967) individuano come principi cardine:

- Causalità circolare, si parla di circolarità in quanto ciascuna azione/evento prodotto da un singolo membro crea a sua volta una reazione dell'intero sistema con cui è in interazione in quanto non solo crea una reazione degli altri componenti ma a sua volta quella reazione influenza e modifica anche il membro stesso, fungendo così da moto circolare<sup>18</sup>. Ricordarlo permette di evitare di etichettare un membro come "capro espiatorio"<sup>19</sup>;
- Totalità e non sommatività, la "totalità" presuppone una relazione interattiva tra tutti i membri della famiglia, dove, ciascuna modifica del singolo agisce ed apporta dei cambiamenti nell'intero sistema. A questo si aggiunge l'impossibilità di sommare le singole parti per descrivere il tutto e la necessità di analizzare la struttura di interconnessioni del sistema per cercare di comprenderne le caratteristiche<sup>20</sup>;
- Equifinalità, secondo cui tendiamo a considerare le condizioni iniziali uguali, come i presupposti per un determinato finale, e viceversa. In realtà è l'organizzazione familiare, la sua conformazione interattiva oltre che la sua capacità di risposta allo stress che detta

---

<sup>17</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., pp. 261-263.

<sup>18</sup> Ivi, pp. 53-54.

<sup>19</sup> Gambini P., *Psicologia della famiglia. La prospettiva sistemico-relazionale*, Milano: Franco Angeli, 2007, p. 58.

<sup>20</sup> *Ibidem*.

ciascun risultato. Quindi durante una crisi, interna o esterna, il risultato deriva dalla capacità di quella specifica famiglia di mettere in atto le sue diverse strategie per superarla<sup>21</sup>;

- Comunicazione, si focalizza sui primi due assiomi della comunicazione umana secondo cui “non si può non comunicare, ed ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e un aspetto di relazione di modo che il secondo classifica il primo ed è metacomunicazione”<sup>22</sup>. Le relazioni vengono definite da una comunicazione chiara che prevede regole ed accordi precisi tra i membri, soprattutto durante i periodi di cambiamento, affinché questi non possano essere mal interpretati rischiando così di creare disunione;
- Regole familiari, l’equilibrio del sistema familiare è dato dalle sue regole, dichiarate o non, che definiscono le azioni possibili rispetto ai ruoli, influenzando anche sulle aspettative ed i risultati attesi. Partendo dal principio di “ridondanza” le sequenze che la famiglia mette in atto durante le proprie interazioni risultano essere ripetitive in quanto governate da regole limitate che diventano norme interne alla famiglia e ne sviluppano i diversi stili;
- Omeostasi, cioè la tendenza attraverso l’uso e la definizione delle norme, di cercare e mantenere un equilibrio interno da parte di tutti i membri;
- Morfogenesi, il ciclo di vita familiare prevede continui cambiamenti e passaggi di sviluppo. È quindi necessario per la famiglia dotarsi di flessibilità in quanto, per ricercare nuovi equilibri, è fondamentale modificare le norme affinché rispondano in maniera adeguata ai nuovi bisogni. Le crisi, quali ad esempio quella sanitaria che ci attraversa, richiedono a tutto il sistema una forte capacità adattiva.

Nei momenti di crisi l’individuo manifesta dei sintomi ed è proprio la reazione dell’intero sistema familiare al sintomo a decretare la disfunzionalità dell’intero sistema. Infatti la risposta che ciascun membro fornirà sarà importante per rinforzare o contrastare il sintomo. Dunque non è da intendersi disfunzionale il sintomo, che permette invece di ritrovare nuovi equilibri, ma la risposta interattiva che viene fornita. Quelli di seguito sono i modelli più utilizzati dai terapeuti per la comprensione delle dinamiche e interazioni familiari, oltre che per la prevenzione ed il supporto delle famiglie a rischio<sup>23</sup>.

---

<sup>21</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., pp. 53-54.

<sup>22</sup> Gasperi E., *La comunicazione nella formazione dell’educatore*, CLEUP 2012, p. 26.

<sup>23</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., pp. 55-56.

## La prospettiva strutturale

L'autore del modello è Minuchin e collaboratori (1974), il quale afferma che non esiste la concezione di normalità o disfunzionalità familiare in quanto visione idealizzata della realtà. Ogni famiglia vive cambiamenti, conflitti, problemi che deve man mano affrontare e negoziare insieme. La famiglia quale sistema operante<sup>24</sup>, complesso<sup>25</sup> e in trasformazione nel contesto in cui si trova, deve possedere tre caratteristiche fondamentali:

- Una struttura familiare aperta e in sviluppo;
- Una flessibilità che consente man mano di ristrutturarsi;
- Un obiettivo comune di sviluppo psico-sociale di ciascun membro.

Le regole che la caratterizzano riguardano la gerarchia di potere e le differenti aspettative, che definiscono gli accordi, i compromessi e le azioni messe in atto dai singoli membri<sup>26</sup>. "L'origine di queste aspettative risale ad anni di negoziati espliciti e impliciti su quelli che in apparenza sono definiti piccoli eventi quotidiani alla base del mito, della storia familiare. Sovente la natura dei contratti originari è stata dimenticata [...], ma i modelli permangono, quasi incorporati in una specie di pilota automatico e sono oggetto di reciproco accomodamento e di efficienza funzionale. Così il sistema mantiene se stesso" (Minuchin, 1974)<sup>27</sup>. La gerarchia permette di creare confini con gli altri sistemi o tra sottosistemi, quali ad esempio quello coniugale o quello filiale. Diverse sono le tensioni che la famiglia si trova ad affrontare nell'arco del tempo e che la costringono al cambiamento:

- Stress extra-familiare su un solo membro, per esempio sul lavoro;
- Conflitti esterni sull'intero sistema;
- Fasi di cambiamento nel ciclo di vita;
- Problemi di salute, quali malattia ecc.

Questi dunque non devono considerarsi disfunzionali ma nella norma come periodi di trasformazione del sistema<sup>28</sup>.

---

<sup>24</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., pp. 56-57.

<sup>25</sup> Minuchin S., [et al.], *Famiglia: Un'avventura da condividere. Valutazione familiare e terapia sistemica*, Torino: Bollati Boringhieri, 2009, p. XIV.

<sup>26</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., pp. 56-57.

<sup>27</sup> Minuchin S., *Famiglie e Terapia della Famiglia*, Casa Editrice Astrolabio, 1974, p. 55.

<sup>28</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., pp. 56-60.

## **La prospettiva strategica**

Gli esponenti di questo modello sono il gruppo di Palo Alto, la scuola di Milano e Haley. Il concetto di base per i primi due esponenti è che ciascuna famiglia incorre in problematiche che cerca di risolvere con le diverse strategie che ha a disposizione, cercando di agire per il meglio. Dunque per supportarla bisogna analizzare la comunicazione e le modalità che la famiglia ha deciso di adottare, senza trascurare le aspettative, le norme ed i valori, assunti dalla stessa. Solo così si potrà interrompere e modificare l'agire inadeguato favorendo alternative e superando modalità interattive che sostengono i sintomi. Resta comunque alla famiglia il diritto di decidere ciò che è sano e giusto per lei.

La visione di Haley è comune a quella di Minuchin e sottolinea la necessità di un'osservazione familiare in riferimento al ciclo di vita che sta attraversando ed in connessione con il suo ecosistema. Secondo l'autore se la famiglia non è in grado di affrontare il passaggio e rimane dunque bloccata su un particolare periodo del ciclo di vita, questa potrà presentare dei sintomi. Risulta quindi inefficace occuparsi di definire le diverse tipologie familiari ma importante creare a livello terapeutico una teoria che permetta il cambiamento. Le variabili che favoriscono a livello familiare tale cambiamento sono: la struttura organizzativa interna e il potere. La prima è di tipo gerarchico generazionale, può incorporare diverse generazioni e cambia con il contesto sociale di appartenenza. Quando risulta confusa rischia di creare sintomatologia, da intendersi come unico possibile atto che comunica incapacità di cambiamento. La patologia o la disfunzionalità familiare avviene per alleanze continue tra diverse generazioni assieme al contrasto verso un altro membro (per esempio genitore e figlio contro l'altro genitore)<sup>29</sup>.

## **La prospettiva comportamentale e dello scambio sociale**

La prospettiva comportamentale, basandosi su teorie comportamentiste, mette in rilievo come la famiglia impara o modifica i comportamenti sociali. Ciascun comportamento non è valutabile ma permette di conseguire diversi esiti relazionali, quali autonomia, confidenza... Per quanto riguarda il modello dello scambio sociale, afferma come la funzionalità sia frutto di relazioni di scambio in cui i benefici superano i costi soprattutto nel lungo termine. I benefici sostengono i comportamenti autorizzati dalla famiglia mentre quelli non desiderati non vengono sostenuti.

---

<sup>29</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., pp. 61-64.

Bisogna comunque prestare attenzione alle incomprensioni comunicative che potrebbero far male intendere il messaggio, danneggiando così la relazione<sup>30</sup>.

## **La prospettiva psicodinamica e multigenerazionale**

Questo modello di natura psicoanalitica si discosta dal focus iniziale rivolto alla diade genitoriale e si sposta verso una concezione più dinamica della famiglia intesa come unità sociale. Secondo quest'ultima visione Meissner (1978) sostiene che la famiglia normale ambisce allo sviluppo identitario del proprio figlio. I genitori rimangono comunque le figure fondamentali da cui deriva un funzionamento familiare sano o patologico, ma vengono riconosciuti anche come individui e coniugi. L'adeguatezza di questi ruoli è in parte causata dalle relazioni vissute nell'infanzia. Nelle famiglie disfunzionali sono invece i contrasti irrisolti, consci o non, ad interferire sulle relazioni in quanto riproducono il vissuto infantile per cercare di riviverlo e padroneggiarlo. Lidz (1963,1976) mette in risalto il ruolo mediatore della famiglia tra individuo e società. Questa infatti favorisce i coniugi grazie al matrimonio, i figli guidandone lo sviluppo e la società trasmettendo la propria cultura. Anche quest'approccio mette in risalto, come principi fondamentali per un buon funzionamento familiare, l'alleanza genitoriale ed i confini generazionali, introducendo inoltre il rispetto dei ruoli sessuali<sup>31</sup>.

## **La prospettiva di Bowen**

Le prime ricerche di Bowen (1978) prendono in considerazione famiglie con membri schizofrenici notando come alcune caratteristiche tipiche di queste famiglie appartengono a tutte le famiglie con diverse frequenze e gradi. Il funzionamento familiare differisce per "ansietà" e "livello di differenziazione del Sé". Quando la prima si presenta in maniera cronica modifica la seconda e crea sintomi. Bowen immagina gli individui in un continuum teorico. Da un lato troviamo le persone che "non sono in grado di differenziare il sistema affettivo da quello intellettuale" a causa della mancata differenziazione dell'io e che quindi vengono governate, nelle proprie scelte, dalle funzioni emotive, risultando particolarmente sensibili allo stress<sup>32</sup>. Dall'altro troviamo invece le persone che autonomamente governano i propri processi intellettivi e che quindi sono slegate da

---

<sup>30</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., p. 65.

<sup>31</sup> Ivi, pp. 66-69.

<sup>32</sup> Bowen M., [et al.], *Dalla famiglia all'individuo. La differenziazione del sé nel sistema familiare*, Roma: Astrolabio, 1979, p. 35.

rigidità emotive in quanto hanno ben superato i processi di sviluppo e di differenziazione. Nel mezzo troviamo la media familiare costituita da variabilità. I fattori che influiscono sulla variabilità sono<sup>33</sup>:

- Il grado di differenziazione o fusione dell'io<sup>34</sup> sviluppato nella propria famiglia d'origine;
- La triangolazione, come "modo naturale di essere [...] una visione più ristretta di un sistema relazionale più ampio"<sup>35</sup>;
- Il processo proiettivo familiare; attraverso il quale le problematiche genitoriali vengono trasmesse verso uno o più figli;
- L'influenza delle relazioni del sistema familiare con l'organizzazione emotiva dei fattori ambientali<sup>36</sup>.

## La prospettiva esperienziale

Due sono i terapeuti che propongono questo modello non prettamente teorico. Il primo, Satir (1964,1972), mette in relazione lo studio della comunicazione con i valori umanistici. Analizza il funzionamento ottimale di alcune famiglie riscontrando valori di autostima molto alti. Le modalità comunicative familiari sono chiare, indirizzate, sincere e definite. Le norme flessibili e negoziabili ed il rapporto con la società fiducioso ed aperto. Quelle disfunzionali, invece, presentano le caratteristiche opposte. Per supportare un buon funzionamento è necessario incrementare l'autostima, la comunicazione, le norme e le relazioni con la società. Il secondo, Whitaker, propone dei principi specifici per un adeguato funzionamento. In primis la percezione che la famiglia deve avere di sé, quale unione integrata tra generazioni, deve risultare flessibile nei ruoli e nelle norme. Un altro principio è che deve funzionare nell'ottica di sistema aperto nelle diverse relazioni sociali ma al contempo preservare la propria intimità familiare. Sono inoltre importanti la libera espressione dei diversi sentimenti, il gioco familiare e lo scorrere delle diverse fasi del ciclo familiare<sup>37</sup>.

## 1.4 Apporti dalle Scienze sociali

Diverse sono le scienze che si sono interessate alla teoria familiare quali la psicologia sociale, la sociologia, l'antropologia e la storia, e diversi sono i contributi che hanno fornito, alcuni dei quali

---

<sup>33</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit. pp. 70-73.

<sup>34</sup> Bowen M., [et al.], *Dalla famiglia all'individuo. La differenziazione del sé nel sistema familiare*, cit., p. 32.

<sup>35</sup> Andolfi M., *La famiglia trigerazionale. Dalle lezioni del Prof. Andolfi sull'osservazione relazionale*, cit., p. 56.

<sup>36</sup> Bowen M., [et al.], *Dalla famiglia all'individuo. La differenziazione del sé nel sistema familiare*, cit., p.32.

<sup>37</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., pp. 73-75.

già precedentemente presentati (la teoria dei sistemi, la teoria dello scambio sociale, la teoria comportamentista). Di seguito gli altri modelli particolarmente significativi in ambito clinico.

## **Il punto di vista dell'interazionismo simbolico**

L'autore di riferimento è Burgess (1926) il quale definisce la famiglia come un insieme di persone che vive in un contesto fisico e simbolico "influenzandone le interazioni"<sup>38</sup>. I presupposti di base di questo orientamento sono che i membri reagiscono all'ambiente a seconda del significato che gli attribuiscono attivamente e che questo è la conseguenza delle interazioni sociali. Le aspettative dell'unità familiare sanciscono i ruoli a partire dall'idea che ciascun membro ha di sé, ed è proprio l'insieme dei ruoli, dei significati e delle visioni soggettivi a decretare il funzionamento familiare.

Per Hess e Handel (1959) esistono quattro caratteristiche interattive per differenziare la normalità dalla disfunzionalità familiare:

- Il perseguire al contempo l'unione familiare e l'autonomia del singolo;
- Raggiungere una visione comune tra le interazioni;
- La creazione di confini nell'esperienza familiare;
- Trattare adeguatamente alcune problematiche bio-sociali, quali ad esempio le nascite ed il sesso<sup>39</sup>.

## **Il punto di vista dello sviluppo familiare**

Questo modello sottolinea l'interazione familiare nel tempo, cioè attraverso il proprio ciclo di vita, soprattutto nella relazione genitore e figlio. Ogni famiglia deve procedere percorrendo i diversi stadi in un'ottica evolutiva del medesimo sistema per permettere l'evoluzione dei suoi membri ma anche della stessa società<sup>40</sup>.

## **Il punto di vista dell'adattamento attivo della famiglia**

Il modello più importante, nato nella sociologia per illustrare le diverse ristrutturazioni relazionali durante i momenti di separazione e riavvicinamento derivati dalla guerra, è il modello di stress e coping ABCX. Il primo modello concepito da Hill (1949) prevede due fasi. In primis si esamina

---

<sup>38</sup> Cusinato M., *Le sfide della genitorialità*, cit., p. 22.

<sup>39</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., pp. 79-80.

<sup>40</sup> Ivi, pp. 80-81.

la crisi come conseguenza dell'interazione del momento critico (fattore X) e di ciò che comporta (fattore A), delle risorse (fattore B), e del sentire della famiglia (fattore C). Successivamente si esaminano le risposte della famiglia per stabilire i nuovi equilibri attraverso i diversi passaggi che affronta, quali disorganizzazione, riaggiustamento e nuova organizzazione. Burr (1973) ha aggiunto a tale modello la nozione di vulnerabilità e di rigenerazione familiare<sup>41</sup>. McCubbin, Cauble e Patterson (1982) hanno definito un evento stressante come un episodio che ha un effetto sull'unione dell'intero sistema e che provoca o potrebbe provocare delle modifiche sociali ed interne<sup>42</sup>. Antonovsky (1979, 1987) propone uno sguardo positivo del modello evidenziando come i momenti di crisi non sono necessariamente negativi in quanto permettono di attivare diverse risorse interne che fungono da collante per il sistema, permettendogli quindi di evolversi. Molto importante è guardare a quelle risorse come "sintomi di benessere familiare". Prendendo spunto da quest'evoluzione McCubbin e Patterson elaborano il FAAR Model (Family Adjustment and Adaptation Response) secondo cui la famiglia si alterna continuamente tra periodi critici e non, mettendo in atto strategie differenti quali l'evitamento, l'eliminazione e l'assimilazione che gli permettono comunque un buon adattamento. Qualora invece venga richiesta una nuova organizzazione familiare, per poterla superare, si parla di crisi vera e propria<sup>43</sup>.

## 1.5 L'influenza dell'ambiente

Quando si parla di ambiente si intende l'insieme delle condizioni esterne materiali, sociali, culturali, economiche e religiose nelle quali la famiglia si sviluppa, vive e dalle quali viene influenzata e allo stesso tempo influenza<sup>44</sup>. Olson afferma che quando la famiglia attraversa dei momenti critici, ridefinisce la relazione con l'ambiente attraverso un equilibrio interattivo tra adattamento e coesione tenendo salda la propria identità<sup>45</sup>.

### La teoria di rete di Bronfenbrenner

La teoria proposta da Bronfenbrenner (1979) riguarda l'ecologia dello sviluppo umano. Prende in esame lo sviluppo dell'individuo ponendolo nel nucleo interno di una struttura ad anelli

---

<sup>41</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., pp. 81-82.

<sup>42</sup> Cusinato M., *Le sfide della genitorialità*, cit., p. 23.

<sup>43</sup> Gambini P., *Psicologia della famiglia. La prospettiva sistemico-relazionale*, cit., p. 38.

<sup>44</sup> Appunti anno accademico 2021/2022 insegnamento "Neuropsichiatria infantile". F. Sinatora.

<sup>45</sup> Gambini P., *Psicologia della famiglia. La prospettiva sistemico-relazionale*, cit., p. 89.

concentrici a cui segue man mano una rete di relazioni dirette o indirette che ne influenzano lo sviluppo e viceversa.

Nel nucleo troviamo il microsistema composto da tutte le relazioni che influiscono in modo diretto sull'individuo e in modo indiretto sul resto dei membri. Il seguente è il mesosistema che comprende le connessioni tra i membri del microsistema. Troviamo poi l'ecosistema costituito dai contesti ambientali con cui l'individuo non entra in relazione diretta ma che influisce sui sistemi precedenti. L'ultimo è il macrosistema composto dalla cultura che produce e fa interagire tra loro i diversi sistemi. Successivamente ha aggiunto altri due sistemi cioè il biosistema che riguarda la struttura biologica dell'individuo e il cronosistema che riguarda il livello temporale da intendersi nel micro (età, periodo, ecc.) e nel macro (quali i cambiamenti sociali e culturali, ecc.)<sup>46</sup>.

### **Lo strumento valutativo dell'ecomappa di Hartman**

Hartman crea l'ecomappa per analizzare le relazioni familiari di rete facendo emergere le risorse che l'ambiente offre alla famiglia. Polansky, Chalmers e Buttenvieser (1979) comprovano tale teoria facendo emergere come famiglie colpevoli di abbandono di uno o più figli minorenni, non avessero un'efficace rete di sostegno. Anche Wolfe (1985) evidenzia come lo stress e la non accettazione del proprio ruolo, unito a discriminazione, difficoltà economiche ed isolamento aumenta la possibilità di violenza ed abusi familiari<sup>47</sup>.

## **1.6 Ricercando un modello integrato del funzionamento familiare sano**

Diversi sono gli autori che hanno provato ad integrare i concetti ritenuti essenziali nel definire un funzionamento familiare normale di matrice sistemica. Per primo Barnhill (1979) partendo dalle considerazioni teoriche attuate durante la terapia familiare ha individuato otto dimensioni corrispettive a quattro aree del ciclo familiare, che permettono di differenziare un funzionamento sano da uno disfunzionale. Si parla di ciclo in quanto le variabili sono strettamente collegate quindi se migliora il funzionamento in una dimensione si suppone influenzi e migliori anche nelle altre. Queste sono:

- Individuazione contro invischiamento;
- Comunicazione vicendevole contro isolamento;
- Flessibilità contro inflessibilità;

---

<sup>46</sup> Appunti anno accademico 2020/2021 insegnamento "Pedagogia della famiglia". S. Serbati.

<sup>47</sup> Gambini P., *Psicologia della famiglia. La prospettiva sistemico-relazionale*, cit., p. 91.

- Stabilità contro confusione;
- Percezione nitida contro percezione distorta;
- Ruoli definiti e specifici contro ruoli travisati o ostili;
- Reciprocità dei ruoli contro disorganizzazione ed ostilità;
- Confini generazionali delineati contro confini generazionali indefiniti o sconosciuti.

Fleck (1980) a partire dagli studi di Lidz sui compiti familiari essenziali collegati all'organizzazione e alla comunicazione interna, propone cinque criteri del sistema insieme alle relative aree di funzionamento familiare, quali:

- Leadership, attribuibile ai genitori rispetto alla loro personalità, capacità di mettere in atto azioni disciplinari, alleanza coniugale, e complementarietà nei ruoli;
- Confini familiari, riferibili a quelli individuali grazie alla costruzione dell'io, a quelli generazionali ed a quelli del sistema in rapporto al contesto sociale;
- Affettività, riconducibile alla riservatezza interpersonale, bilanciamento delle triadi, condivisione ed attenzione emotiva dei suoi membri;
- Comunicazione, che preveda capacità di pensiero immaginario e di significato oltre che una comunicazione chiara, coerente, espressiva e sensibile;
- Adempimento dei compiti in rapporto al raggiungimento delle mete, rispetto alla capacità di affiancamento alla crescita della prole, di superamento delle separazioni e dei momenti di crisi, gestione delle triangolazioni, emancipazione e scavalco della famiglia nucleare.

La prospettiva bio-psico-sociale durante il suo ciclo di vita è quella da prendere in esame per la valutazione dei criteri che differiscono quindi a seconda dello stadio in cui la famiglia si trova. Fleck ha poi proposto una griglia in cui ha inserito oltre che i criteri anche variabili storico-interattive da utilizzare sia per la valutazione che per la ricerca in un'ottica preventiva e di promozione alla salute. Kantor e Lehr (1975) hanno focalizzato la loro ricerca, tramite osservazione naturalistica, sulla descrizione dei processi familiari per poter rispondere alla seguente domanda: "La famiglia è un sistema di che cosa?" Individuano tre tipi di sistemi familiari a partire dai diversi stili di mantenimento delle distanze utilizzati per attuare i diversi obiettivi omeostatici prefissati che permettono al sistema familiare di evolversi senza sconosciersi. I tre sistemi sono:

- Sistema familiare aperto, in cui strutture relativamente salde, mutano nel tempo e permettono da un lato ordine e dall'altro un'evoluzione. L'obiettivo perseguito è il raggiungimento della soddisfazione dei bisogni sia del singolo che dell'insieme dei suoi membri;

- Sistema familiare chiuso, in cui le strutture salde diventano punti cardine per il cambiamento e per l'armonia del sistema. L'obiettivo a cui tende è il mantenimento della irremovibilità;
- Sistema familiare causale, in cui le strutture volubili fungono da base di riferimento. L'obiettivo riguarda l'esplorazione libera, con uno sguardo aperto all'inventiva ed alla straordinarietà.

I diversi sistemi secondo gli autori sono interconnessi in quanto ciascuna famiglia accoglie ed integra differenti aspetti di tipi differenti, inoltre non esistono famiglie più normali di altre<sup>48</sup>.

Olson (1979) propone "un modello circonflesso che prende in esame tre dimensioni:

- La coesione, viene raffigurata sull'asse orizzontale e prevede quattro gradi che indicano l'intensità di legame di vicinanza o di lontananza sia affettivo che cognitivo. La lontananza massima è rappresentata dal disimpegno ed indica la coesione emotiva minima tra i membri, mentre la vicinanza massima corrisponde invece all'invischiamento ed indica il massimo di coesione emotiva tra i membri, bloccandone il processo di individualizzazione. Nel mezzo troviamo la separatezza, che mette al centro l'autonomia individuale, senza sottovalutare la coesione e la connessione, tra il legame familiare e la libertà del singolo;
- L'adattabilità o flessibilità, viene rappresentata sull'asse verticale, fa riferimento alla competenza del sistema di mutare l'organizzazione gerarchica, i ruoli, le norme rispetto ai rapporti per contrastare e oltrepassare le evoluzioni e le diverse situazioni del ciclo di vita. Come per la coesione anche in questo caso troviamo quattro suddivisioni, per indicare il livello di cambiamento e sono rigido, strutturato, flessibile e caotico;
- La comunicazione, non viene raffigurata in quanto funge da supporto alle altre due dimensioni. Si riferisce alla prassi comunicativa adottata dai membri durante le interazioni. Risulta positiva quando prevede un ascolto attivo, empatico, aperto, chiaro, rispettoso, attento e interattivo. È negativa quando invece è impertinente, chiusa, non chiara, irriverente e manca di attenzione ed empatia, andando a ledere le possibilità interattive e quindi la coesione e l'adattamento.

Diversamente da Minuchin o Kantor e Lehr, Olson ritiene disfunzionali nella struttura i sistemi familiari disimpegnati, invischiati, chiusi e causali e non quindi dei diversi stili familiari<sup>49</sup>.

Le possibilità familiari che emergono dalle diverse intersezioni secondo il ricercatore sono sedici, quattro appartenenti al sistema familiare estremo, che risultano disfunzionali sia sul piano della

---

<sup>48</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., pp. 86-88.

<sup>49</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., p. 89.

coesione che sul piano dell'adattabilità e quindi anche nella comunicazione. Altre quattro appartengono al sistema familiare bilanciato, le quali sono funzionali in entrambi gli assi ma anche nell'individualizzazione personale e nel legame tra i componenti<sup>50</sup> e sono la famiglia flessibilmente separata, flessibilmente connessa, strutturalmente connessa e strutturalmente separata<sup>51</sup>. Nel mezzo troviamo tutti i sistemi delle famiglie intermedie che risultano per alcuni versi funzionali e per altri disfunzionali. Il modello di Olson risulta particolarmente significativo in quanto prevede una lettura dinamica della famiglia a seconda dei cambiamenti che la interessano durante il ciclo di vita<sup>52</sup>, pecca però nel non tener conto delle valenze valoriali e omeostatiche che differiscono sia a partire dal sistema familiare che dal contesto sociale in cui è inserito e da cui è influenzato<sup>53</sup>.

Froma Walsh propone una sintesi dei punti cardine che contraddistinguono il buon funzionamento familiare, e sono:

- Legame e dedizione dell'intero sistema al fine di supportare ed accudire ciascun membro;
- Riconoscimento valoriale, rispetto e sostegno dell'individualizzazione di ciascun membro familiare di tutte le generazioni;
- Diade coniugale caratterizzata dal rispetto, dalla condivisione e dalla responsabilità;
- Genitorialità autorevole e consapevole delle proprie responsabilità rivolta ad accudire, sostenere e proteggere i diversi membri, con uno sguardo attento a quelli che presentano maggiori debolezze e all'integrazione sociale dei figli;
- Organizzazione stabile, chiara, coerente e definita;
- Adattabilità per poter affrontare e superare i diversi eventi stressogeni ed i cambiamenti che si presentano durante il ciclo vitale;
- Comunicazione aperta chiara nelle norme e nelle attese, interattiva empatica ed accogliente delle emozioni dei membri;
- Metodi di problem solving e soluzione delle crisi efficaci;
- Una struttura di credenze e valori condivisi che permetta fiducia tra i membri, efficacia nella risoluzione dei problemi, e apertura verso il contesto sociale;
- Risorse confacenti per una tranquillità economica ma anche psicologica grazie ad una rete comunitaria di socialità.

---

<sup>50</sup> Gambini P., *Psicologia della famiglia. La prospettiva sistemico-relazionale*, cit., pp. 66-67.

<sup>51</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., p. 89.

<sup>52</sup> Gambini P., *Psicologia della famiglia. La prospettiva sistemico-relazionale*, cit., p. 67.

<sup>53</sup> Walsh F., *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, cit., p. 89.

I gradi ed i livelli di intensità di ciascun punto cardine differiscono da famiglia a famiglia in quanto corrispondono alle specifiche strutture, risorse, vincoli, aspettative, valori e cambiamenti nel ciclo di vita unici e irripetibili<sup>54</sup>.

---

<sup>54</sup> Gambini P., *Psicologia della famiglia. La prospettiva sistemico-relazionale*, cit., pp. 65-66.

## CAPITOLO 2

### BEN-ESSERE

Il funzionamento familiare, come detto nel capitolo precedente, riguarda la capacità di “azione” e l’efficacia delle strategie derivate dalle risorse interne che ciascuna famiglia mette in atto di fronte ai diversi eventi stressanti. Quali possono essere “i sintomi di ben-essere familiare” che caratterizzano positivamente i momenti di crisi?

#### 2.1 L’autoefficacia

“La persona non è il veicolo delle pulsioni, né il semplice ripetitore di copioni preordinati, ma l’agente attivo del proprio destino in quanto portatore di agentività (agency), cioè della capacità di far accadere gli eventi che anticipa e decide. Capacità di riflessione e di autoregolazione attestano le proprietà della human agency di agire trasformativamente nel mondo e permettono a ciascuna persona di contribuire attivamente e significativamente alla costruzione della propria personalità.

Le convinzioni di efficacia personale provano che ciò è vero e nulla più delle convinzioni di efficacia prova l’effettiva capacità di orchestrare al meglio il proprio rapporto con la realtà. [...] Le convinzioni di efficacia influenzano gli eventi e traggono vantaggio dai loro talenti e dalle opportunità delle circostanze, determinano gli scopi che vengono perseguiti e sorreggono l’impegno” (Gian Vittorio Caprara, 2000)<sup>55</sup>.

##### 2.1.1 Convinzioni di efficacia personale

É tipico per ciascun essere umano cercare di controllare gli eventi che accadono durante l’arco della vita. Immaginare le conseguenze future permette di favorire quelle convenienti e prevenire quelle indesiderate. L’esercizio del controllo contraddistingue la maggior parte delle azioni e favorisce risorse personali e sociali grazie alle caratteristiche di previsione. Da un lato, infatti, annulla l’incertezza causa di confusione ed ansia e dall’altro facilita l’adattamento facendo sentire la persona competente nell’ottenere ciò che desidera ed attiva un moto circolare volto all’evoluzione e ad ulteriore esercizio di controllo. Tutto questo permette all’individuo di favorire gli eventi desiderati ed indirizzare attivamente il proprio percorso di vita. Ovviamente questo non è separabile dal contesto sociale in cui è inserito e con cui interagisce anche per quanto riguarda gli esiti stessi. Le human agency determinano la funzionalità psico sociale di ciascun individuo e tra i meccanismi

---

<sup>55</sup> Bandura A., *Autoefficacia: Teoria e applicazioni*, Trento: Erickson, 2000, pp. 13-14.

che le compongono sicuramente quello più significativo e motivante sono le convinzioni di autoefficacia, o anche detta autoefficacia percepita<sup>56</sup>. È utile a tal proposito ricordare che, secondo la teoria socio cognitiva, è la percezione della propria capacità/competenza che l'individuo ha a decretare l'efficacia dell'azione stessa<sup>57</sup>. Quest'approccio concepisce l'autosviluppo delle persone, l'ambientamento e l'evoluzione attraverso una visuale agenziale. "Essere agente" indica influire sulle proprietà del proprio funzionamento personale oltre che sugli eventi stessi<sup>58</sup>. La volontà di agire è frutto della possibilità di ottenere attraverso l'azione ciò che si desidera grazie al raggiungimento dell'obiettivo prefissato. La percezione di efficacia diventa quindi moto d'azione influenzando la dose di impegno, la scelta del comportamento, la perseveranza e la resilienza nei momenti di difficoltà o di sconforto, oltre che la gestione dello stress<sup>59</sup>. Caprara afferma che l'efficacia percepita si può ricondurre alle abitudini in quanto l'individuo non riproduce volontariamente azioni/comportamenti che non è in grado di gestire. Allo stesso modo presume che la stessa influenzi interessi ed obiettivi in quanto porsi obiettivi superiori alle proprie competenze porta sconforto e delusione quindi risulta inverosimile<sup>60</sup>. Diversi sono i fattori che intervengono durante il corso degli eventi e gli individui non determinano totalmente ciò che accade ma lo condizionano<sup>61</sup> diventando produttori e non prodotto del loro percorso di vita<sup>62</sup>. Un'altra caratteristica dell'autoefficacia è la sua specificità traducibile in essere, sapere e fare. Nessun individuo può risultare efficace in ciascun ambito e in ciascun ruolo quindi deve essere sempre riconducibile al determinato contesto e non può essere generalizzata. Ciascuno conosce le proprie debolezze ed i propri talenti, cerca opportunità per allenare i limiti e far emergere e valorizzare i punti di forza, in modo tale da trarre più beneficio possibile dalle situazioni. È inoltre normale pensare che le persone allarghino la percezione di autoefficacia ad attività simili tra loro<sup>63</sup>.

---

<sup>56</sup> Bandura A., *Autoefficacia: Teoria e applicazioni*, cit., pp. 21-23.

<sup>57</sup> Caprara G. V., (a cura di), *La valutazione dell'autoefficacia. Interventi e contesti sociali*, Trento: Erickson, 2001, p. 8.

<sup>58</sup> Bandura A., [et al.], *Impact of Family Efficacy Beliefs on Quality of Family Functioning and Satisfaction with Family Life*. *Applied Psychology: An international review*, 2011, p. 422.

<sup>59</sup> Bandura A., *Autoefficacia: Teoria e applicazioni*, cit., p. 23.

<sup>60</sup> Caprara G. V., (a cura di), cit., p. 8.

<sup>61</sup> Bandura A., *Autoefficacia: Teoria e applicazioni*, cit., p. 23.

<sup>62</sup> Bandura A., [et al.], *Impact of Family Efficacy Beliefs on Quality of Family Functioning and Satisfaction with Family Life*, cit., p. 422.

<sup>63</sup> Caprara G. V., (a cura di), *La valutazione dell'autoefficacia. Interventi e contesti sociali*, cit., p. 8.

## 2.1.2 Efficacia collettiva

Secondo la teoria sociocognitiva esiste una interdipendenza causale triadica tra le caratteristiche personali (cognitive, affettive e biologiche), il comportamento ed i fatti ambientali. Queste tre componenti interagiscono in maniera causale e si influenzano vicendevolmente in modo bidirezionale con tempi e pesi differenti<sup>64</sup>. Gli individui e le loro vite sono interdipendenti tra loro e le azioni individuali influenzano il benessere collettivo e viceversa. Risulta dunque importante allargare lo studio dell'autoefficacia a quello dell'efficacia collettiva per indicare l'agire e l'ambiente collettivo dei diversi sistemi tra cui anche quello familiare, cosicché gli individui possano superare le difficoltà e perseguire il ben-essere<sup>65</sup>. L'efficacia collettiva è "la convinzione condivisa di un gruppo riguardo la capacità congiunta di organizzare ed eseguire i corsi di azione necessari per realizzazioni di vario genere"<sup>66</sup>. L'agire collettivo si basa sulle capacità di azione del sistema e prevede una messa a disposizione delle qualità, abilità e conoscenze di ciascun membro per il raggiungimento dell'interesse collettivo, instaurando alleanze e supporto tra gli stessi<sup>67</sup>. Un forte senso di appartenenza al gruppo predispone l'individuo ad un maggior impegno personale<sup>68</sup>. L'efficacia collettiva non si può ridurre alla somma delle caratteristiche dei suoi membri né alla somma della loro percezione di efficacia. Anche se hanno fonti funzioni e processi affini differiscono nel soggetto d'azione<sup>69</sup>.

Earley (1993,1994) grazie alle sue ricerche ha evidenziato come le convinzioni di efficacia abbiano un valore universale tra le diverse culture. Questo non vuol dire che non ci siano differenze culturali ma che queste non sono ricollegabili all'efficacia dei risultati ma lo sono per la scelta degli obiettivi e delle modalità per poterli perseguire efficacemente in quel contesto culturale<sup>70</sup>. Forte interesse viene esercitato dalla teoria socio cognitiva nello studio dell'efficacia familiare quale regolatrice di relazioni e qualità. Il sistema familiare agisce su diversi livelli relazionali di interdipendenza quali ad esempio la diade coniugale e quella filiale andandone a costituire parte del funzionamento<sup>71</sup>.

---

<sup>64</sup> Bandura A., *Autoefficacia: Teoria e applicazioni*, cit., pp. 26-27.

<sup>65</sup> Ivi, p. 18.

<sup>66</sup> Ivi, p. 639.

<sup>67</sup> Bandura A., [et al.], *Impact of Family Efficacy Beliefs on Quality of Family Functioning and Satisfaction with Family Life*, cit., p. 422.

<sup>68</sup> Bandura A., *Autoefficacia: Teoria e applicazioni*, cit., p. 61.

<sup>69</sup> Ivi, p. 640.

<sup>70</sup> Ivi, p. 61.

<sup>71</sup> Bandura A., [et al.], *Impact of Family Efficacy Beliefs on Quality of Family Functioning and Satisfaction with Family Life*, cit., p. 423.

## 2.2 Resilienza

La resilienza è la capacità di affrontare e superare le diverse sfide/difficoltà che si presentano durante il corso della vita grazie a proprie energie interne che rendono l'individuo man mano più forte. “É un processo attivo di resistenza, di autoriparazione e di crescita”<sup>72</sup>. L'individuo grazie alle proprie risorse mentali quali umanità, forza di volontà, autostima..., sviluppa resilienza ed è in grado di riprendersi da lutti e traumi. Ma non solo, la resilienza dona un sentimento di calma, amore, felicità e soddisfazione che crea un circolo secondo cui il sentire positivo sostiene le energie interne che rafforzano la resilienza e così via<sup>73</sup>. Ciascuna famiglia vive momenti problematici ma solo alcune sanno unirsi e sostenersi per affrontarli adeguatamente senza lasciarsi prevaricare dagli stessi.

Uno sguardo terapeutico che guarda alla resilienza osserva le risorse legate alla capacità di problem solving e alle strategie di coping e presta attenzione alle potenzialità nell'ottica trasformativa positiva e di evoluzione familiare. Ed è proprio la capacità evolutiva della famiglia a decretarne il buon funzionamento secondo l'approccio sistemico-evolutivo. Tutte le esperienze, le relazioni e le interazioni, anche quelle più difficili e nocive, hanno un aspetto positivo evolutivo e di rinascita sia del singolo che delle diverse generazioni. Dinanzi alle difficoltà le unioni familiari, sociali e del contesto donano forza e fungono da “salvagente” sostenendo la resilienza<sup>74</sup>. Questo non vuol dire che l'individuo resiliente è insensibile alla pena e al dispiacere derivate dalle diverse difficoltà/crisi che si trova ad affrontare ma vuol dire che affronta la “dura battaglia” con temerarietà e sofferenza attraversando con abilità le problematiche sia a livello personale che interpersonale cosicché ciascuna conquista influenza le successive in quanto modifica l'individuo stesso<sup>75</sup>.

Nel clima di incertezza che contraddistingue il nostro periodo storico, ora più che mai, risulta fondamentale supportare un approccio resiliente volto alla possibilità, per accompagnare le famiglie nella conquista di maggior grinta ed iniziativa nell'affrontare i diversi momenti presenti e futuri<sup>76</sup>. La resilienza non è una caratteristica innata ma è il frutto di relazioni supportive, di apprendimento e di esercizio nella gestione dello stress e delle difficoltà. Non ci può essere resilienza infatti senza esperienze di crisi. Higgins (1994) grazie ad una sua ricerca ha evidenziato come la resilienza di alcuni individui adulti fosse la conseguenza di profonde ed importanti sofferenze che avevano forgiato la loro forza e resistenza, attribuendo un valore aggiunto alla loro vita. Di rilievo inoltre la scelta di

---

<sup>72</sup> Walsh F., *La resilienza familiare*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 2008, p. 5.

<sup>73</sup> Hanson R. [et al.], *La forza della resilienza*, Milano: Giunti Editori, 2018, pp. 9-10.

<sup>74</sup> Ivi, pp. IX- XV.

<sup>75</sup> Ivi, pp. 6-7.

<sup>76</sup> Ivi, p. XV.

molti di essi di intraprendere professioni di aiuto o comunque forme di attivismo sociale aumentando ulteriormente la loro crescita personale. Wolin (1993) ne sottolinea il paradosso evidenziando come i momenti di crisi siano in realtà momenti di opportunità che ci permettono di spostare il focus su ciò che realmente conta. Altri studi hanno mostrato come solidi sistemi familiari hanno dichiarato di aver vissuto momenti positivi anche durante forti esperienze di crisi<sup>77</sup>.

### **2.2.1 Resilienza individuale**

Le ricerche sulla resilienza inizialmente vertevano sullo studio dei bambini che hanno subito violenza o mancanza di cura da parte delle figure di riferimento per comprendere come affrontavano e superavano gli eventi in maniera efficace, acquisendo modalità funzionali nel corso della vita. Gli studi hanno poi inserito nel proprio campo di interesse anche la dimensione sociale legata a difficili condizioni economiche e a culture violente, prestando attenzione ai potenziali fattori di rischio. Le diverse ricerche hanno evidenziato che non necessariamente le situazioni negative creano problematiche irreversibili, soprattutto quando l'individuo si assume la responsabilità del proprio percorso di vita.

Successivamente le ricerche sulla resilienza individuale hanno spostato l'attenzione verso i fattori di coping e di personalità che mediano gli eventi di stressor permettendo all'individuo di mantenere uno stato di salute grazie alle proprie capacità di adattamento ricollegabili secondo Kosaba e collaboratori alla resilienza. I primi tratti di personalità individuati sono l'intelligenza e un carattere bonario che permettono strategie più mature e una maggior approvazione da parte dagli altri. Emerge poi l'importanza dell'autostima e dell'efficacia personale basata sulla fiducia e sul senso di controllo degli eventi, individuando tre caratteristiche presenti in soggetti resilienti quali: la convinzione di controllare o modificare le diverse situazioni, il coinvolgimento attivo ed interessato nelle proprie esperienze e il cambiamento come possibilità di evoluzione. Coles evidenzia l'importanza di uno sguardo fiducioso nella vita per affrontare e superare le diverse avversità, sostenuto da robuste basi spirituali e morali mentre Grinker e Spiegel (1945) mettono in risalto le diverse variabili individuali nella risposta. Werner ha svolto una delle ricerche più importanti sulla resilienza studiando il corso di vita (40 anni) di 700 bambini che vivevano in povertà nell'isola di Kauai. Un terzo dei bambini entro i 2 anni di età erano entrati in contatto con diversi fattori di rischio come problemi di salute, divorzio, violenza ed alcolismo familiare o disturbi mentali. Anche in questo caso i risultati sottolineano come i fattori di rischio non siano predittori di disfunzionalità in quanto

---

<sup>77</sup> Walsh F. *La resilienza familiare*, cit., pp. 8-9.

un terzo dei bambini nell'arco di vita si è dimostrato funzionale e resiliente anche a seguito di ulteriori eventi traumatizzanti quali l'uragano Iniki<sup>78</sup>.

Le diverse difficoltà attraversate lungo l'arco di vita creano opportunità di resilienza, apertura al cambiamento e maggior sopportazione nei confronti dello stress ma allorché diventino apprendimento necessitano di avviare processi di reattività, come l'attenzione verso lo scopo, che risultano particolarmente faticosi per l'individuo. La nostra evoluzione è programmata per alternare lunghi periodi di ricettività che permettono all'organismo di soddisfare i propri bisogni di socialità, sicurezza e gratificazione facendolo stare bene, a brevi momenti di stress reattivo per rispondere ai pericoli immediati che attivano nell'individuo ansia, preoccupazione, sofferenza facendolo stare male. La reattività dunque ci demolisce mentre la ricettività ci innalza e ci ristora. Al giorno d'oggi non abbiamo più bisogno di attivare modalità reattive per proteggerci dai pericoli e sopravvivere ma la società frenetica, sovra stimolante e richiestiva attiva continuamente i nostri alert interni. Risulta fondamentale allenare una reattività di breve durata per tornare velocemente in modalità ricettiva base di una duratura resilienza attraverso l'accettazione della verità, il distacco e la diminuzione del negativo e della sofferenza e l'assimilazione di ciò che è positivo e rinvigorente<sup>79</sup>.

### **2.2.2 Resilienza familiare**

I diversi studi sulla resilienza individuale hanno evidenziato la necessità di adottare un'ottica sistemica di ricerca in quanto l'esistenza dell'individuo è inserita all'interno di una rete relazionale esperienziale e generazionale. Inizialmente la prospettiva diadica, in particolare il rapporto con la madre, sembrava costituire l'unica relazione che influenza positivamente o negativamente lo sviluppo del bambino. Solo successivamente si è allargato il campo d'indagine alle diverse interazioni tra cui famiglia allargata comunità ed amici, sottolineando come quelle positive creino "spiralì ascendenti" che supportano e rinforzano la resilienza e la possibilità, mentre quelle negative l'opposto. Quando si parla di resilienza familiare si indicano il complesso di strategie di coping e di adeguamento adottate dall'unità dei suoi membri. La visione sistemica permette di recuperare le dinamiche adottate per gestire i diversi stressor, consentendo al singolo e all'intero sistema di superare i diversi eventi, anche se prolungati nel tempo. Per i bambini gli eventi più difficili e traumatizzanti sono quelli che influenzano le dinamiche interne alla famiglia. Le modalità di azione della famiglia tra cui come affronta la situazione, gestisce lo stress, cerca nuovi equilibri e prosegue

---

<sup>78</sup> Walsh F., *La resilienza familiare*, cit., pp. 9-12.

<sup>79</sup> Hanson R. [et al.], *La forza della resilienza*, cit., pp. 50-55.

il corso della sua vita, influenza la capacità di accomodamento del singolo e del sistema nel breve e nel lungo termine determinandone il benessere e l'evoluzione<sup>80</sup>. Risulta dunque importante adottare un modello resiliente orientato alle risorse della famiglia, mutando lo sguardo rivolto al superamento delle difficoltà, non più come una disfunzione del sistema ma come disfunzione della risposta dello stesso. Un approccio che indaga la capacità e l'unicità di risposta delle diversità familiari nell'ottica evolutiva e riparativa, anche in situazioni di forte avversità<sup>81</sup>. Falicov (1995, 1998) propone un modello ecologico multimediale secondo cui la famiglia unisce e somma differenti qualità dei diversi contesti culturali da cui viene influenzata. Conflitto e mutazione ma anche costume e persistenza sono tratti di vita di ciascuna famiglia e necessitano di uno sguardo flessibile e temporale per coglierne e rispettarne le differenze e le complessità<sup>82</sup>.

### **2.2.3 Il punto di vista evolutivo**

La prospettiva evolutiva propone il modello della vulnerabilità e dei meccanismi protettivi di Garmezy e Rutter per indagare la resilienza individuale e gli studi sullo stress familiare, coping ed adattamento proposti da diversi ricercatori per la comprensione della resilienza familiare.

#### **Modello della vulnerabilità e dei meccanismi protettivi**

La ricerca longitudinale su individui ad alto rischio proposta da Garmezy indaga l'influenza dei processi biologici e psicosociali sul funzionamento in situazione di stress. Ogni fase del ciclo di vita prevede un riassetto dell'equilibrio tra i meccanismi protettivi che fondano la resilienza e i diversi stressor che causano fragilità, attraverso tre processi che possono agire assieme o in successione.

Questi sono:

- Meccanismo dell'immunità, in cui gli agenti protettivi fungono da riserve positive e permettono quello che Seligman definisce un processo di "immunizzazione" che facilita la gestione degli stressor grazie ad una maggior resilienza;
- Meccanismo compensatorio, in cui l'azione negativa delle diverse situazioni viene ostacolata dai tratti personali dell'individuo e dalle risorse del contesto ambientale;

---

<sup>80</sup> Walsh F., *La resilienza familiare*, cit., pp. 15-19.

<sup>81</sup> Ivi, p. 21.

<sup>82</sup> Ivi, p. 25.

- Meccanismo della crisi, secondo cui le situazioni stressanti permettono di far emergere le proprie capacità e potenzialità in ottica evolutiva. Questo avviene se l'evento non ha caratteristiche troppo elevate di stress.

Per contenere e superare le situazioni stressanti particolare valore è attribuito alle dinamiche intrafamiliari che fungono da risorsa grazie anche all'azione sistemica delle strategie di coping. L'agire collettivo permette inoltre di rinforzare i diversi legami interni creando nuove competenze e un nuovo sguardo della propria vita.

### **Stress familiare, coping ed adattamento**

McCubbin e Patterson (1983), basandosi sui lavori di Hill (1949) riguardanti le strategie di coping familiare per fronteggiare lo stress durante la guerra, hanno cercato di comprendere il motivo per cui alcune famiglie si dimostravano abili nella gestione di situazioni di crisi mentre altre non riuscivano a superarle. I punti chiave per uno sviluppo positivo, secondo i ricercatori, stanno nell'adattamento e nell'equilibrio. I diversi ambiti che contraddistinguono la vita dell'individuo devono infatti risultare bilanciati tra costi e benefici. L'eccedenza di investimento in un ambito o anche semplicemente l'adattamento raggiunto potrebbe infatti mettere in crisi un altro ambito, come ad esempio l'investimento lavorativo di entrambi i genitori assieme alla cura dei figli potrebbe incidere negativamente sullo sviluppo o semplicemente sulla stabilità della coppia<sup>83</sup>.

## **2.3 Ottimismo e psicologia positiva**

Harry Truman affermava che "il pessimista è quella persona che trasforma le opportunità in problemi, l'ottimista al contrario trasforma i problemi in opportunità"<sup>84</sup>. La psicologia positiva nata come movimento scientifico nel 1998 basa i suoi studi su tre cardini: il primo è l'esame delle emozioni positive, il secondo l'indagine del carattere positivo delle possibilità e delle doti che producono emozioni positive<sup>85</sup> ma anche delle competenze dell'individuo e l'ultimo è la ricerca delle istituzioni positive che sostengono le virtù e quindi i sentimenti positivi. Durante i periodi di crisi o di difficoltà è importante supportare le diverse istituzioni positive ad esempio l'informazione libera, la democrazia, l'unione familiare, ma anche le potenzialità e le virtù tra cui la giustizia, l'onestà, la

---

<sup>83</sup> Walsh F., *La resilienza familiare*, cit., pp. 26-28.

<sup>84</sup> Meazzini P., *Ottimismo e felicità*, Milano: Giunti, 2007, p. 58.

<sup>85</sup> Seligman M. E. P., *La costruzione della felicità*, La grande biblioteca della psicologia, Milano: Fabbri Editori, 2007, pp. 365-366.

moralità...<sup>86</sup> La psicologia positiva integra ed accresce quanto appreso fino ad ora spostando il focus dalle realtà negative patologiche e di disagio alle potenzialità e alle risorse che danno valore alla vita<sup>87</sup>.

L'ottimismo è sicuramente uno dei ambiti più studiati dalla psicologia positiva e viene definito come l'attitudine a pronosticare i risultati migliori sia derivanti da proprio agire che dalle situazioni che avvengono senza alcuna influenza diretta dell'individuo. Seligman attribuisce la preferenza rivolta all'ottimismo o al pessimismo al processo cognitivo nell'attribuire o a sé stesso (locus interno) o agli eventi (locus esterno) il risultato dell'azione. Diverse sono le tipologie di ottimismo, quali:

- Ottimismo ingenuo, fiducioso rispetto la bontà assoluta del mondo accetta inerte tutto ciò che gli accade e manca di una visione reale;
- Ottimismo passivo, simile a quello ingenuo, si dimostra più apatico in quando non ritiene di poter influire sugli eventi che vengono invece determinati da una sorta di destino;
- Ottimismo dogmatico, sceglie volontariamente di non mostrare attenzione ai segnali avversi che derivano dalla realtà;
- Ottimismo irrazionale, dopo una serie di successi l'individuo tende a pensarsi come un privilegiato a cui non può accadere nulla di negativo per cui agisce in maniera imprudente senza valutare i possibili rischi;
- Ottimismo cognitivo, il più studiato dalla psicologia positiva, riguarda il concetto proposto da Seligman sulle attribuzioni anche detto locus of control (luogo del controllo). I locus interni ed esterni vengono collegati ai risultati ottenendo diverse possibilità:
  - Locus of control esterno, vengono attribuiti ad altri esterni l'esito degli eventi sia positivi che negativi;
  - Locus of control interno, il risultato degli eventi sia positivi che negativi dipende dall'individuo stesso.

Dai risultati delle sue ricerche Seligman individua che il pessimista in caso di risultati negativi connota il fallimento alle sue mancanze globali e permanenti nel tempo, mentre i risultati positivi non li riconduce alle proprie competenze ma ad un evento sporadico. L'individuo positivo invece è l'opposto infatti in caso di esito negativo riconduce l'esito ad un'occasione effimera non riconducibile alle proprie caratteristiche personali, mentre in caso di esito positivo si attribuisce il merito. L'individuo può essere pessimista al 100%, ma non ottimista. L'ottimismo è infatti una

---

<sup>86</sup> Seligman M. E. P., *La costruzione della felicità*, La grande biblioteca della psicologia, cit., p. XIV.

<sup>87</sup> Ivi, pp. 366-367.

combinazione del tutto individuale di processi cognitivi e strategie di comportamento e di azione che non disconosce la realtà ma nota le caratteristiche positive delle diverse situazioni che invece passano inosservate o mal interpretate dal pessimista<sup>88</sup>. Questa diversa visione della vita da parte dell'ottimista non è innata ma è una modalità appresa di interpretare le situazioni in modo che gli eventi negativi vengono intesi come imprevisti di percorso causati dalla specificità dell'evento oltre che dalla sua difficoltà, mentre quelli positivi sono frutto delle proprie capacità e confermano le potenzialità e l'impegno investito. Traspare forte la sensazione di controllo della vita da parte dell'individuo ottimista che cerca segnali di conferma nelle situazioni. Il pessimista invece non si ritiene protagonista del proprio percorso ma attore in balia degli eventi segnati dal destino e quindi incline all'immobilità e alla rassegnazione. Ed è proprio a partire dallo studio delle emozioni negative che hanno inizio gli studi sull'ottimismo. Diverse ricerche effettuate sia sugli animali che sugli uomini hanno dimostrato che sperimentare sensazioni di stress continuo verso cui non è possibile esercitare alcun controllo ma che si è costretti a subire, porta ad uno stato di impotenza appresa. Solo pochi soggetti si dimostravano più resistenti ed alcuni addirittura non si sono mai arresi. Ma allora come mai alcuni si dimostrano resilienti mentre altri abbandonano subito? Seligman riconduce alla mente la potenzialità di aprirsi alle opportunità offerte dall'ambiente. L'ottimismo necessita di essere appreso, a partire dall'infanzia grazie all'influenza di modelli che incentivano un pensiero fiducioso e di speranza rispetto al controllo degli eventi. È il tipo di interpretazione che rivolgiamo agli eventi derivata dalla credenza di controllo sugli stessi a decretare l'investimento e lo sforzo per il perseguimento di obiettivi e mete, in maniera tale da ottenere il vantaggio massimo dalle esperienze vissute e dalle possibilità offerte dal contesto<sup>89</sup>. Seligman ritiene che come può essere appresa l'impotenza può essere anche disimparata grazie ad una cosciente efficacia personale che permette il fiorire di un ottimismo appreso. Attraverso un suo studio ha evidenziato come bambini a rischio di depressione mostrassero meno caratteristiche di rischio se imparavano alcune abilità, quali contrastare i pensieri negativi e relazionarsi adeguatamente con i compagni. Inoltre Taylor (1989) grazie ad una sua ricerca ha scoperto che se gli individui interpretano un evento stressante con uno sguardo positivo hanno più probabilità di agire efficacemente considerandosi meno fragili degli altri riguardo diversi rischi. Inoltre durante le situazioni di crisi tenderanno a mettere in capo diverse competenze per superare le difficoltà in quanto "l'illusione positiva" supporta la loro speranza. Queste non sono forme di negazione o inibizione del disagio ma fungono

---

<sup>88</sup> Meazzini P., *Ottimismo e felicità*, cit., pp. 60-76.

<sup>89</sup> Seligman M. E. P., *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. V-VII.

da schermo protettivo contro eccessivi stress, permettendo una stabilità mentale dell'individuo<sup>90</sup>.  
Coltivare l'ottimismo vuol dire costruire le basi per la propria felicità e per il proprio ben-essere.

---

<sup>90</sup> Walsh F., *La resilienza familiare*, cit., pp. 82-84.

## CAPITOLO 3

### Funzionamento familiare in epoca pandemica

La pandemia COVID-19 ha radicalmente cambiato lo stile di vita, le abitudini, le libertà, le possibilità di ciascun individuo di qualsiasi generazione a livello mondiale, creando forti ripercussioni anche sui sistemi soprattutto quello familiare. I drastici provvedimenti messi in opera dal Governo italiano per diminuire la circolazione del virus hanno creato un presupposto di “stress permanente”<sup>91</sup> a causa del protrarsi delle misure restrittive. Muratori e Ciacchini (2020) analizzando dal punto di vista psicologico la situazione la delineano non come un accadimento puntuale ma come “un processo di transizione a tempo indefinito”<sup>92</sup> che produce cambiamenti inattesi nella routine e nell’interazione sociale, diminuendo il benessere generale nel breve ma potenzialmente anche nel lungo termine. Domini diversi di vita ad un tratto si sono sovrapposti annullando i confini, i membri della famiglia sono stati obbligati a rimanere all’interno delle proprie abitazioni, che sono divenute per la maggior parte dei cittadini unico luogo di lavoro, di istruzione, di socializzazione, di attività ricreative, di crescita creando un’importante riorganizzazione delle dinamiche familiari ma anche di quelle lavorative ed obbligando i diversi membri a trascorrere molte ore insieme. La pandemia ha introdotto così nuovi sfondi sociali quali uno sconvolgimento nel e del contesto familiare, un aumento significativo dello smart working e un isolamento sociale mai accaduto prima soprattutto nelle fasce d’età riguardanti l’infanzia e l’adolescenza<sup>93</sup>. Le competenze di adattamento di ciascun individuo e dell’intero sistema familiare sono state messe a dura prova non solo per la riduzione delle libertà personali ma anche a causa della quantità delle comunicazioni, talvolta contrastanti tra loro, divulgate dai media, che hanno reso ancor più critico, allarmante e onnipresente il particolare momento storico sia a livello sociale che psicologico ed emotivo. La pandemia ha inoltre sottolineato le difficoltà familiari preesistenti, accentuandone le problematiche, sia riguardo le resistenze del sistema ai cambiamenti, che hanno delineato quindi anche il confinamento come un fattore stressogeno in quanto obbligava a riorganizzare ritmi, mansioni ed abitudini che invece prima della pandemia fungevano da cuscinetto per bilanciare o

---

<sup>91</sup> Balenzano C. [et al.], *Families in the Pandemic Between Challenges and Opportunities: An Empirical Study of Parents with Preschool and School-Age Children*, Italian Sociological Review, 2020, p. 778.

<sup>92</sup> Canzi E. [et al.], *Essere genitori durante l'emergenza COVID-19: stress percepito e difficoltà emotive dei figli*, *Maltrattamento e abuso all'infanzia*, Vol. 23, n. 1, marzo 2021, p. 30.

<sup>93</sup> Balenzano C. [et al.], *Families in the Pandemic Between Challenges and Opportunities: An Empirical Study of Parents with Preschool and School-Age Children*, cit., p. 778.

diminuire alcune difficoltà latenti, ma anche per le nuove difficoltà di natura socio-economica che hanno ulteriormente gravato sulle famiglie. Costanza Jesurum l'ha definita un evento che non ha permesso l'utilizzo delle risorse per rispondere ai problemi abituali<sup>94</sup>. Le ricerche hanno ulteriormente messo in luce come le famiglie con preesistenti difficoltà relazionali e personali abbiano sperimentato durante il periodo di lockdown livelli di stress più elevati, mentre quelle con un preesistente status socio-economico basso sono state più a rischio di disadattamento. Dunque sia la carenza di requisiti materiali come sufficienti spazi abitativi, mancanza o inadeguatezza di sistemi tecnologici o accesso al Web, sia competenze insufficienti per cogliere le risorse aggiuntive proposte durante l'emergenza hanno penalizzato ulteriormente le disuguaglianze sociali. L'isolamento sociale negando l'accesso a reti esterne di sostegno ha inoltre verosimilmente aumentato il pericolo di violenza domestica e le percosse sui minori<sup>95</sup>.

### 3.1 Stressor

Lo stressor secondo McCubbin, Cauble e Patterson (1982) è un fatto che si presenta lungo il corso della vita e ha una ricaduta sull'unità dei membri e sull'intero sistema interno e sociale familiare. Gli eventi che si possono definire stressor non sono ancora concordati tra i ricercatori. Hill (1949) li identifica a seconda dell'influenza che hanno sull'unità familiare e li classifica come entrata (nuovo membro nel sistema), smembramento (uscita di un membro dalla struttura familiare), scomparsa del morale e dell'unione tra i membri, modifiche nella struttura e nello stato d'animo familiare. Lipman-Blumen (1975) hanno offerto diversi principi tra cui l'origine, l'insorgenza, il grado di rilevanza, il tempo di adattamento all'evento. Altri ricercatori li hanno collegati alla malattia fisica (Dorenwend, Dorenwend, 1974) o alla loro auspicabilità, frequenza ed intensità (Pearlin, Schooler 1978)<sup>96</sup>. F. Walsh (1986) invece si focalizza sullo stress quale risposta del sistema familiare all'evento che ha forza sufficiente per produrre un cambiamento. La risposta riguarda gli umori, i conflitti e la confusione del sistema familiare. Gli eventi possono essere suddivisi in due categorie: quella normativa che tratta eventi pronosticabili legati al ciclo di vita familiare e la paranormativa che riguarda fatti impreveduti quali morte, difficoltà economiche... Quando differenti stressor si

---

<sup>94</sup> Uccella S. [et al.], *Impatto psicologico e comportamentale sui bambini delle famiglie in Italia*. Università degli studi di Genova, Istituto Giannina Gaslini, p. 1.

<sup>95</sup> Balenzano C. [et al.], *Families in the Pandemic Between Challenges and Opportunities: An Empirical Study of Parents with Preschool and School-Age Children*, cit., p. 779.

<sup>96</sup> Cusinato M., *Le sfide della genitorialità*, cit., p. 23.

presentano assieme la famiglia può risultare maggiormente fragile e diminuire la sua capacità evolutiva<sup>97</sup>.

Per indagare la crisi sanitaria COVID-19 diversi ricercatori affermano la necessità di analizzare gli specifici stressor considerandoli nella loro natura multidimensionale attraverso il fenomeno conosciuto come “proliferazione dello stress”, causato da un accumulo di diversi stress derivanti da un’iniziale situazione più limitata. La crisi pandemica figura come stress primario che crea stress secondari apertamente o implicitamente connessi ad esso. Brown e colleghi (2020) a seguito di una ricerca hanno sottolineato come l’esistenza di diversi stress percepiti da parte dei genitori provochi un aumento delle emozioni di ansia e depressione, che possibilmente potrebbero condizionare lo stato di benessere dei minori. Hanno inoltre elencato i diversi stressor secondari sperimentati dai genitori collegabili allo stress primario cioè la pandemia COVID-19, quali:

- Chiusura delle scuole, delle attività produttive, ricreative ed educative;
- Confinamento e isolamento sociale, che impedisce la socializzazione e la relazione con gli altri;
- Limitazione o impossibilità di prestare aiuto a familiari bisognosi e/o malati;
- Sensazione onnipresente di minaccia sanitaria che fomenta il senso di paura di ammalarsi;
- Problemi di salute di natura fisica o mentale;
- Sentimenti di noia o depressione nei minori;
- Stress e stanchezza generale;
- Mancanza di supporti e gestione totale della vita familiare;
- Difficoltà di conciliare l’ambito familiare con quello lavorativo che rischia di acuire il divario di genere;
- Stress lavorativo;
- Precarietà economica, perdita del lavoro o incapacità a sostenere economicamente la famiglia;
- Incertezza e preoccupazione riguardo al futuro<sup>98</sup>.

Alcuni di questi sono stati più ampiamente oggetto di studio durante la crisi pandemica nello specifico l’isolamento sociale, la difficoltà di conciliare lavoro e famiglia senza supporti esterni, il possibile impatto dell’instabilità economica e le possibili ricadute dei diversi stressor per effetto

---

<sup>97</sup> Andolfi M., *La famiglia trigerazionale. Dalle lezioni del Prof. Andolfi sull’osservazione relazionale*, cit., p. 92.

<sup>98</sup> Canzi E., [et al.], *Essere genitori durante l’emergenza COVID-19: stress percepito e difficoltà emotive dei figli*, cit., pp. 33- 34.

spillover sui minori. Ovviamente ciascun stressor è direttamente o indirettamente collegato anche ad altri stressor secondari in quanto conseguenza del prolungamento nel tempo dello stressor primario. Inoltre ciascun individuo o sistema familiare può accumulare in maniera differente diversi livelli di stress in quanto questo è conseguenza di un'estesa gamma di fattori<sup>99</sup>.

Le misure di emergenza adottate hanno prodotto cambiamenti quotidiani nelle routine di ciascun individuo o sistema familiare. Se da un lato l'isolamento sociale ha compromesso il benessere e lo stile di vita adottato, dall'altro i cambiamenti hanno delineato una vera e propria prova familiare, soprattutto se presenti membri minorenni. La chiusura delle scuole ha ingaggiato i genitori che lavoravano nell'esclusiva cura ed educazione dei propri figli durante tutta la giornata, talvolta con spazi abitativi ristretti e senza poter contare su aiuti esterni quali nonni, asili nido... I genitori in smart working hanno dovuto tenere in equilibrio gli obblighi lavorativi con la gestione casalinga e di cura dei figli, risultando meno fruttuosi in presenza di figli in età prescolare. I genitori che comparivano invece come lavoratori essenziali e che quindi hanno dovuto recarsi quotidianamente a lavoro hanno accusato forti difficoltà nella gestione dei bisogni emotivi ed educativi dei minori costretti a casa. Entrambe le situazioni hanno gravato sul duplice ruolo dei genitori costituendo un forte fattore stressogeno, accrescendo il divario di genere nella gestione familiare e diminuendo il tasso di occupazione femminile<sup>100</sup>. Inoltre la ricerca sottolinea che le difficoltà economiche possono risultare maggiormente stressanti in quelle famiglie che già posseggono un esiguo reddito o che hanno bassi livelli di istruzione<sup>101</sup>.

### **3.2 Rischi della pandemia COVID- 19 in ambito familiare**

Risulta ormai risaputo nell'ambito della ricerca come elevati livelli di stress ed insicurezza portino ad un lento sfinimento cognitivo, fisico ed emotivo che a suo volta incoraggia comportamenti genitoriali duri, aggressivi, autoritari, punitivi e talvolta maltrattanti sia fisicamente che psicologicamente<sup>102</sup>. Per giunta alti livelli di stress possono provocare sentimenti di ansia e depressione nei genitori che risultano meno sensibili ed attenti ai bisogni dei minori portando a possibili casi di abuso. La percezione di controllo delle situazioni stressanti o l'aiuto del contesto

---

<sup>99</sup> Brown S., [et al.], *Stress and Parenting during the Global COVID-19 Pandemic*, 2020, p. 4.

<sup>100</sup> Balenzano C., [et al.], *Families in the Pandemic Between Challenges and Opportunities: An Empirical Study of Parents with Preschool and School-Age Children*, cit., pp. 778-779.

<sup>101</sup> Brown S., [et al.], *Stress and Parenting during the Global COVID-19 Pandemic*, cit., p. 4.

<sup>102</sup> Camisasca E., [et al.], *Dallo stress economico al malessere psicologico dei minori durante la pandemia da Covid-19: quale ruolo per il conflitto co-genitoriale e le pratiche educative autoritarie?*, *Maltrattamento e abuso all'infanzia* Vol. 23, n. 1 marzo 2021, p. 14.

familiare può arginare le difficoltà genitoriali e diminuire il rischio di maltrattamento dei minori. Mentre la relazione tra eventi stressanti e esiti negativi, come il malfunzionamento genitoriale, può fornire una chiave di lettura sulla percezione dell'evento stesso e quindi anche del grado di stress percepito, influenzando ulteriormente sul funzionamento genitoriale.

Anche se la pandemia COVID-19 risulta essere un fattore di stress esterno al sistema familiare ha ricadute significative su tutte le famiglie anche quelle che non ne hanno sperimentato l'effetto diretto. L'aumento della disoccupazione, l'isolamento sociale e le difficoltà di gestione dei comportamenti problematici dei bambini aumentano le probabilità di abuso e disagio all'interno del contesto familiare ma anche differenti condizioni sociali quali l'appartenenza a gruppi minoritari possono aumentare gli effetti secondari della crisi sanitaria, creando possibili situazioni di rischio. Negli Stati Uniti i centri per l'accertamento delle malattie (Center for Disease Control 2020) hanno rilevato come popolazioni minoritarie fossero maggiormente vulnerabili nel contrarre il virus, venire ricoverati e morire di COVID-19 presumibilmente per effetto di minore distanziamento sociale a causa delle differenze abitative, limitazioni dei congedi retribuiti per malattia e assicurazione ed assistenza sanitaria insufficienti. Tali differenze economiche e sociali possono costituire potenziali rischi di esiti differenti durante la situazione pandemica<sup>103</sup>.

Per tutte le famiglie non bisogna inoltre sottovalutare quello che viene definito "effetto spillover" o "travaso degli affetti" secondo cui gli affetti, gli stati d'animo e i comportamenti vengono trasferiti ad altre relazioni del sistema. Dunque l'effetto dei diversi stressor esterni influisce sulle peculiarità relazionali del sistema in quanto i diversi membri si influenzano reciprocamente, rischiando di compromettere le diverse diadi. Così lo stress derivato da difficoltà economiche percepito da un familiare viene trasferito all'interno della relazione coniugale e genitoriale rendendo più difficile il coinvolgimento, la responsabilità e la complicità nelle relazioni a causa di un senso di affaticamento e sopraffazione generale. Inoltre diversi studi hanno rilevato come lo stress economico porti i componenti familiari adulti ad essere maggiormente critici verso il partner diminuendo così a lungo andare la soddisfazione e rischiando il disadattamento coniugale<sup>104</sup>. La relazione coniugale rappresenta per molti autori il fulcro delle dinamiche e del funzionamento familiare e viene definita "un processo reciproco attraverso il quale i partner sviluppano gratificazione nella relazione, in

---

<sup>103</sup> Brown S., [et al.], *Stress and Parenting during the Global COVID-19 Pandemic*, cit., pp. 6-7.

<sup>104</sup> Camisasca E., [et al.], *Dallo stress economico al malessere psicologico dei minori durante la pandemia da Covid-19: quale ruolo per il conflitto co-genitoriale e le pratiche educative autoritarie?* cit., pp. 14-15.

particolare attraverso il raggiungimento di obiettivi comuni”<sup>105</sup>. Quando diventa disfunzionale o conflittuale rischia sempre a causa dell’effetto spillover di traslare le dinamiche ostili dalla diade coniugale a quella genitore-figlio comportando un minor interesse e responsabilità, azioni educative prevaricatrici o confuse e maggiori distress genitoriali, influenzando negativamente sui comportamenti e lo sviluppo dei figli<sup>106</sup>.

### 3.3 Ricadute sui minori

Diversi risultano gli stressor sperimentati durante la situazione pandemica che hanno colpito tutta la popolazione ed in particolare i bambini e gli adolescenti come il timore di contagiarsi e la paura nel domandare rispetto alla pandemia, ma anche disturbi del sonno, aumento degli incubi, mancanza di appetito, problemi nella concentrazione e maggior agitazione. La chiusura delle scuole e delle attività ricreative ha influenzato negativamente lo sviluppo fisico e mentale incentivando sentimenti negativi quali noia, frustrazione, ansia ed incertezza per il futuro, con maggior impatto nelle situazioni di fragilità. L’isolamento sociale risulta per il minore lo stressor maggiormente impattante in termini negativi soprattutto nell’adolescenza, mettendo in risalto l’età come un possibile elemento di fragilità specifico<sup>107</sup>.

Gli studi effettuati principalmente durante il periodo di lockdown hanno evidenziato diverse “spie di vulnerabilità” a seconda dell’età del minore.

In particolare nei bambini in età prescolare si sono potute individuare le seguenti sintomatologie:

- Disturbi del sonno, tra cui maggiori risvegli durante il corso della notte, diminuzione o assenza del sonnello e difficoltà ad abbandonarsi al sonno;
- Difficoltà nell’alimentazione, nello specifico riduzione di appetito;
- Diminuzione dell’attenzione;
- Uso maggiore di dispositivi elettronici, quali la TV;
- Paure, tra cui quella del buio;
- Alterazioni negli stati d’animo, con un aumento dell’irritabilità;

---

<sup>105</sup> Diniz E., [et al.], *Parenting and child well-being during the COVID-19 outbreak: The importance of marital adjustment and parental self-efficacy*, p. 278.

<sup>106</sup> Camisasca E., [et al.], *Dallo stress economico al malessere psicologico dei minori durante la pandemia da Covid-19: quale ruolo per il conflitto co-genitoriale e le pratiche educative autoritarie?*, cit., p. 15.

<sup>107</sup> Canzi E., [et al.], *Essere genitori durante l’emergenza COVID-19: stress percepito e difficoltà emotive dei figli*, cit., pp. 31-33.

- Disturbi d'ansia, tra cui quella da separazione ed una maggior agitazione;
- Comportamenti regressivi<sup>108</sup>;
- Aumento dei comportamenti esternalizzanti, come disobbedienza, capricci, cocciutaggine, comportamenti oppositivi o provocatori...<sup>109</sup>

Nei bambini in età scolare i sintomi sono:

- Disturbi del sonno;
- L'uso inopportuno dei dispositivi elettronici, in questo caso tablet o telefono per mantenere interconnessioni sociali tramite social;
- Disturbi di somatizzazione, quali ansia, fiato corto, pianto prolungato...;
- Irritabilità, rabbia, umori altalenanti;
- Aumento dell'appetito;
- Difficoltà a concentrarsi legate ad un aumento della svogliatezza;
- Aumento di comportamenti internalizzanti;
- Paura di uscire di casa e di incontrare persone diverse<sup>110</sup>.

Nei bambini in età prescolare la sintomatologia maggiormente segnalata rimane quella derivata da comportamenti oppositivi mentre i bambini di età scolare segnalavano problematiche significative sia nei comportamenti che a livello emotivo. Molto probabilmente la differenza di reazioni è derivata dalla non completa formazione di alcune abilità cognitive nei bambini più piccoli. Nello specifico la capacità di prevedere ed immaginare futuri possibili pandemici crea sentimenti di angoscia ed inquietudine che diversamente non potrebbero esistere. A questo si associa il fattore tipico dell'adolescenza cioè l'intrinseca natura dell'età predisposta già a specifici problemi emotivi, quali ansia, depressione...<sup>111</sup> Alcuni studi hanno invece rilevato una lieve diminuzione dei sintomi emotivi nei bambini/ragazzi con Bisogni Educativi Speciali e Disturbi dello Sviluppo Neurologico, molto probabilmente perché la scuola forniva un ambiente maggiormente stressogeno rispetto alla propria abitazione. È importante inoltre tenere conto delle differenze presenti nel contesto familiare quali la presenza di fratelli, sorelle, un unico genitore...<sup>112</sup>

---

<sup>108</sup> Mantovani S., [et al.], *Bambini e lockdown. La parola ai genitori*. Università degli studi di Milano Bicocca, 2020, pp. 11-19.

<sup>109</sup> Kairupan T. S., [et al.], *Behavioral and emotional Changes in Early Childhood during the COVID 19 Pandemic* e-CliniC, Volume 9, Nomor 2, July-December 2021, p. 403.

<sup>110</sup> Mantovani S., [et al.], *Bambini e lockdown. La parola ai genitori*, cit., pp. 11- 19.

<sup>111</sup> Schmidt S. J., [et al.], *Age-related effects of the COVID-19 pandemic on mental health of children and adolescents*, European Journal of Psychotraumatology, 2021, p. 19.

<sup>112</sup> Raw J. A. L., [et al.], *Examining changes in parent-reported child and adolescent mental health throughout the UK's first COVID-19 national lockdown*, Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2021, pp. 1391- 1398.

## Comportamenti problematici

Da uno studio italiano si possono cogliere le prime possibili permanenze dei comportamenti problematici quali nervosismo, difficoltà a stare fermo, rifiuto delle regole, sintomi somatici, paura di ammalarsi, ansia generale e da separazione... rilevati prima, durante e dopo il lockdown. La ricerca individua un picco durante la fase di chiusura totale per poi decrescere senza raggiungere gli stessi indici della fase pre lockdown. Le differenze di genere riguardano i comportamenti internalizzanti ed esternalizzanti e risultano maggiori dopo il lockdown. Per tutti i comportamenti senza differenziazione di genere o età si rileva un aumento significativo tra le fasi di pre e post lockdown. Per quanto riguarda il genere femminile si è potuto notare un decremento importante dei comportamenti dopo la quarantena, mentre nel sesso maschile solo alcuni risultano diminuiti mentre persistono problematiche legate all'ansia da separazione e all'iperattività. L'età si configura, come già precedentemente affermato, come un indicatore di differenziazione<sup>113</sup>. I risultati indicano che la fascia d'età 1-3 anni presenta ansia da separazione, la fascia di età 1-6 anni presenta maggiori comportamenti esternalizzanti, cioè che dimostrano sfida, irruenza, iperattività e qualunque azione difficilmente controllabile. I comportamenti internalizzanti che portano ad un isolamento sociale e riguardano i disturbi d'ansia di somatizzazione, depressione... sono maggiormente sperimentati dai 3 anni in su<sup>114</sup>.

## Comportamenti regressivi

I comportamenti regressivi maggiormente registrati riguardano la gestione emotiva e sono la difficoltà a dormire da solo e la richiesta di essere preso spesso in braccio. Altre involuzioni riguardano le autonomie raggiunte dal bambino quali il vestirsi, il mangiare e l'andare in bagno con il supporto dell'adulto. Aumentano lievemente invece i comportamenti autoconsolatori. Non si rilevano differenze di genere ma solo di età, evidenziando che la fascia più colpita da comportamenti regressivi risulta quella dai 3 ai 6 anni<sup>115</sup>.

---

<sup>113</sup> Arace A., [et al.], *Disagio psichico e sociale in genitori e bambini 0-6 anni durante la pandemia Covid-19: conseguenze emotive e comportamentali tra lockdown e post- lockdown*, *Maltrattamento e abuso all'infanzia*, Vol. 23, n. 2, giugno 2021, pp. 20-21.

<sup>114</sup> Kairupan T. S., [et al.], *Behavioral and emotional Changes in Early Childhood during the COVID 19 Pandemic*, cit., pp. 403-404.

<sup>115</sup> Arace A., [et al.], *Disagio psichico e sociale in genitori e bambini 0-6 anni durante la pandemia Covid-19: conseguenze emotive e comportamentali tra lockdown e post- lockdown*, cit., p. 22.

## Uso e abuso di dispositivi elettronici

Durante la pandemia diverse ricerche hanno evidenziato un uso maggiore di differenti dispositivi elettronici a seconda dell'età. L'utilizzo del computer e del tablet ha visto un maggior incremento nei minori di sesso femminile, invece quelli di sesso maschile hanno preferito l'uso della TV. Non emergono differenziazioni di genere sull'uso dello smartphone il quale viene influenzato assieme al computer dall'età<sup>116</sup>.

## Disturbi del sonno

La mancanza di attività fisica, il maggior uso dei device oltre che lo sconvolgimento delle routine quotidiane ha sicuramente influenzato anche i modelli di sonno. Diversi studi hanno evidenziato un "ritardo di fase, come in una sorta di Jet lag domestico"<sup>117</sup> che ha spostato il tempo del sonno posticipando sia l'addormentamento che il risveglio. Rispetto all'aumento o alla diminuzione delle ore di sonno da parte dei bambini ci sono dati contrastanti che potrebbero essere derivati dalle attività svolte dai diversi casi studio. Janssen e collaboratori hanno evidenziato come il passare troppo tempo di fronte ad un dispositivo elettronico e una insufficiente attività fisica diminuisce e peggiora il sonno del bambino tra gli 0 e i 4 anni. Liu e collaboratori individuato tramite la sua ricerca che la durata del sonno era maggiore mentre diminuiva quella del riposo pomeridiano<sup>118</sup>.

## 3.4 Nuovi sguardi di possibilità e potenzialità dalla crisi pandemica

La panoramica di sospensione contraddistinta da stress e crisi che ha coinvolto tutte le famiglie non deve far supporre un quadro prettamente negativo di rischi e difficoltà in quanto ha evidenziato opportunità di cambiamento ed evoluzione grazie alle potenzialità rigenerative e vitali della famiglia<sup>119</sup>. Albert Einstein definiva la crisi come:

"La più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura. È nella crisi che sorge l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera sé stesso senza essere

---

<sup>116</sup> Giornate di Studio AIP, "Emergenza Covid-19. Ricadute evolutive ed educative", Sezione di Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione, Bari, 15-16 settembre 2020, p. 75.

<sup>117</sup> Uccella S., [et al.], *Impatto psicologico e comportamentale sui bambini delle famiglie in Italia*, cit., p. 4.

<sup>118</sup> Kairupan T. S., [et al.], *Behavioral and emotional Changes in Early Childhood during the COVID 19 Pandemic*, cit., p. 405.

<sup>119</sup> Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla famiglia, *La famiglia al tempo del Covid-19*, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

superato. Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e difficoltà, violenta il suo stesso talento e dà più valore ai problemi che alle soluzioni”<sup>120</sup>.

Una “danza di possibilità” (Minuchin)<sup>121</sup> tra i membri di saggiare nuove strategie di coping e di mansioni/ruolo non solo per meglio ambientarsi ai continui mutamenti del contesto sociale ma per allenare l'elasticità e far fronte all'incertezza coltivando la percezione di controllo. Entrambi i genitori in diverse ricerche hanno riferito come trascorrere più tempo a casa abbia aumentato la coesione e la qualità dei rapporti tra i membri grazie a nuove, creative e positive modalità di stare assieme che hanno influito sulle capacità relazionali della famiglia aumentando l'ascolto ed il dialogo tra i membri<sup>122</sup>. I risultati di uno studio hanno inoltre fatto emergere che i genitori che avevano attuato un coaching emotivo di fronte ai sentimenti negativi dei propri figli e avevano conservato la routine quotidiana garantivano una riduzione delle sintomatologie dei minori. Inoltre poter affrontare e socializzare i diversi stressor con la famiglia, consente di rielaborare l'evento guidandone e influenzandone positivamente la narrazione<sup>123</sup>. Come per i genitori anche per i minori la capacità di affrontare le diverse difficoltà è definita dall'interpretazione conferita all'evento, mediata però dall'intesa e dalle modalità comunicative genitoriali<sup>124</sup>. Mantovani ha registrato una situazione di “resistenza del sistema-familiare” non solo interna ma anche esterna definendola “resilienza sistemica”. Una resilienza dunque tra il sistema interno familiare e il contesto circostante, data da un sentire comune e solidale tra i genitori<sup>125</sup>. La capacità delle famiglie di vivere il periodo pandemico come una possibilità sostiene non solo l'autoefficacia e una resilienza familiare ma anche la fiducia e l'ottimismo verso il futuro, permettendo di superare qualsiasi avversità<sup>126</sup>. È infatti la credenza familiare a definire positivo o negativo un evento, determinando la possibilità di agire e padroneggiare l'evento o di lasciarsi travolgere dallo stesso diventando disfunzionale. Le credenze descrivono ciò che siamo, come intendiamo e percepiamo il mondo quale

---

<sup>120</sup> Einstein A., *Come io vedo il mondo*, Bologna: Giachini, 1955.

<sup>121</sup> Minuchin S., [et al.], *Quando la famiglia guarisce. Storie di speranza e rinnovamento dalla terapia della famiglia*, cit., p. 57.

<sup>122</sup> Balenzano C., [et al.], *Families in the Pandemic Between Challenges and Opportunities: An Empirical Study of Parents with Preschool and School-Age Children*, cit., p. 780.

<sup>123</sup> Cohodes E. M., [et al.], *Parental Buffering of Stress in the Time of COVID-19: Family-Level Factors May Moderate the Association Between Pandemic-Related Stress and Youth Symptomatology. Research on child and adolescent psychopathology*, 2021, pp. 936-945.

<sup>124</sup> Walsh F. *La resilienza familiare*, cit., p. 14.

<sup>125</sup> Mantovani S., [et al.], *Bambini e lockdown. La parola ai genitori*, cit., p. 29.

<sup>126</sup> Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla famiglia, *La famiglia al tempo del Covid-19*, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

comprensione diamo a ciò che ci accade, definiscono dunque la realtà che ci circonda e di cui facciamo parte. Se le nostre credenze sono connotate da un “senso di coerenza”<sup>127</sup> i problemi che compaiono lungo l’arco della vita possono essere chiariti e dunque affrontati con fiducia e ottimismo<sup>128</sup>.

---

<sup>127</sup> Il “senso di coerenza” secondo Antonovsky A. indica la predisposizione individuale a considerare la vita come una certezza naturale, reale e significativa. Walsh F., *La resilienza familiare*, cit., p. 74.

<sup>128</sup> Ivi, pp. 61-74.

## RIFLESSIONI CONCLUSIVE

La famiglia secondo la letteratura rappresenta il nodo centrale del benessere psicosociale dei suoi membri<sup>129</sup>.

La crisi pandemica che ci sta attraversando risulta un'occasione esclusiva ed importante a livello scientifico per delucidare le causali interconnessioni tra funzionamento familiare e stressor, tra fragilità e pericolo, tra facilitatori di protezione e risorse presenti o possibili. Se esplorata la situazione che stiamo vivendo consente di percorrere nuove strade per lo studio delle dinamiche familiari, indirizzate a meglio comprendere come i diversi sistemi familiari si trasformano di fronte al cambiamento e alle crisi, grazie alle capacità specifiche del singolo individuo e dell'intero sistema, rispetto alle risorse e alle vulnerabilità. Questo ci permette di ragionare ed operare su strategie e azioni atte a sostenere un buon funzionamento familiare ricercando il ben-essere di ciascun membro<sup>130</sup>.

La promozione di resilienza e di autoefficacia permette all'individuo di accogliere ed affrontare con sicurezza le diverse sfide nell'arco della vita anche in concomitanza con particolari fasi del ciclo vitale. Le strategie e le competenze genitoriali positive sviluppano contesti supportivi per i minori facilitando il loro adattamento e la loro resilienza di fronte alle avversità, migliorando ulteriormente la percezione di autoefficacia genitoriale e la soddisfazione dell'intero sistema, fungendo così da costituente protettivo per ciascun membro. Coltivare emozioni positive diminuisce le difficoltà fisiche, emotive e comportamentali migliorando al contempo la coesione e il sostegno familiare.<sup>131</sup> Secondo la Fredrickson le emozioni positive sono funzionali all'evoluzione in quanto permettono di accrescere le risorse psichiche, fisiche e sociali, oltre che relazionali<sup>132</sup>.

La Commissione Europea già nel 2006, invitava gli Stati a predisporre un contesto sociale che favorisca e sostenga la "positive parenting" (genitorialità positiva) per permettere a ciascun bambino di poter accedere ad adeguate risorse in termini economici, psicologici, sociali e culturali<sup>133</sup>. L'Unicef propone un piano di risposta post-pandemica che i Governi dovrebbero

---

<sup>129</sup> Canzi E., [et al.], *Essere genitori durante l'emergenza COVID-19: stress percepito e difficoltà emotive dei figli*, cit., pp. 31-33.

<sup>130</sup> Camisasca E., [et al.], *COVID-19 e funzionamento familiare*, Maltrattamento e abuso all'infanzia Vol. 23, n. 1 marzo 2021, pp.8.

<sup>131</sup> Tuntipuchitanon S., [et al.] *Online positive parenting programme for promoting parenting competencies and skills: randomised controlled trial*. Scientific reports, 2022, pp. 1-2.

<sup>132</sup> Seligman M. E. P. *La costruzione della felicità*, cit., p. 43.

<sup>133</sup> Appunti anno accademico 2020/2021 insegnamento "Pedagogia della famiglia". S. Serbati.

adottare per affrontare, soddisfare e rispettare ciascun bambino a prescindere dal contesto in cui è inserito<sup>134</sup>.

Diversi interventi sono stati proposti in aiuto ai genitori per affrontare il difficile momento. La scuola di Specializzazione in psicologia clinica dell'Università la Sapienza di Roma ad esempio nel sito online ha offerto il Servizio famiglie Dip42, una help-line, in cui si possono trovare oltre che dei video e dei materiali di approfondimento, un interessante suggerimento fornito dalla prof.ssa Mazzoni riguardo allo sguardo osservativo che il genitore può utilizzare per mappare la propria struttura familiare, dando indicazioni e consapevolezze rispetto a risorse e ostacoli<sup>135</sup>. Ulteriore sostegno è stato fornito tramite programmi di genitorialità positiva online ad un limitato gruppo di genitori thailandesi facente parte del campione di studio di una ricerca. I risultati del suddetto studio hanno registrato un aumento dell'autoefficacia genitoriale rispetto al gruppo di controllo e una diminuzione dei comportamenti problematici dei minori, grazie alla distribuzione di risorse assistenziali, economiche e sociali di supporto alle specifiche funzioni genitoriali. Risulta quindi più che mai importante approfondire modelli di formazione genitoriale positiva per poter coinvolgere gruppi sempre più estesi di genitori, in qualunque contesto e situazione storica si trovino<sup>136</sup>.

Alcune strade possibili ed efficaci sono già indicate, altre potranno magari emergere da studi prossimi, quel che è certo è che i minori riguardano il futuro non solo della società ma anche dell'esistenza stessa in termini di sostenibilità e possibilità, dunque diviene indispensabile e doveroso lavorare sempre più un'ottica preventiva di supporto alle risorse familiari.

---

<sup>134</sup> United Nations Children's Fund (UNICEF), *Averting a Lost COVID Generation: A Six Point Plan to Respond, Recover and Reimagine a Post-Pandemic World for Every Child*, New York, November 2020, p. 17.

<sup>135</sup> Prof.ssa Mazzoni, *Famiglie e COVID-19*, Dipartimento Di Psicologia Dinamica E Clinica, Scuola di Specializzazione in Psicologia Clinica, Sapienza, Università di Roma.

<sup>136</sup> Tuntipuchitanon S., [et al.], *Online positive parenting programme for promoting parenting competencies and skills: randomised controlled trial*, cit., pp. 8-9.

## BIBLIOGRAFIA

Andolfi M., Addazi A. M., Ambrogi M., Castellani P., Faccenda A., Rossi M., Tulipano P., *La famiglia trigerazionale. Dalle lezioni del Prof. Andolfi sull'osservazione relazionale*, Roma: Bulzoni Editore, 1988.

Appunti anno accademico 2021/2022 insegnamento "Neuropsichiatria infantile", F. Sinatora.

Appunti anno accademico 2020/2021 insegnamento "Pedagogia della famiglia", S. Serbati.

Arace A., Scarzello D., Zonca P., Agostini P., Prino L. E., *Disagio psichico e sociale in genitori e bambini 0-6 anni durante la pandemia Covid-19: conseguenze emotive e comportamentali tra lockdown e post- lockdown*, *Maltrattamento e abuso all'infanzia*, Vol. 23, n. 2, giugno 2021.

Bandura A., *Autoefficacia: Teoria e applicazioni*, Trento: Erickson.

Barni D., *Strumenti self-report per conoscere le famiglie*, Quaderni del Centro Famiglia 23. Vita e pensiero, 2006.

Bowen M.; Andolfi M., de Nichilo M. (a cura di), *Dalla famiglia all'individuo. La differenziazione del sé nel sistema familiare*, Roma: Astrolabio, 1979.

Camisasca E., Di Blasio P., Miragoli S., *COVID-19 e funzionamento familiare*, *Maltrattamento e abuso all'infanzia* Vol. 23, n. 1 marzo 2021.

Camisasca E., Covelli V., Miragoli S., *Dallo stress economico al malessere psicologico dei minori durante la pandemia da Covid-19: quale ruolo per il conflitto co-genitoriale e le pratiche educative autoritarie?* *Maltrattamento e abuso all'infanzia* Vol. 23, n. 1 marzo 2021.

Canzi E., Ferrari L., Lopez G., Danioni F. V., Ranieri S., Parise M., Pagani A. F., Barni D., Donato S., Bertoni A., Rapelli G., Iafrate R., Lanz M., Regalia C., Rosnati R., *Essere genitori durante l'emergenza COVID-19: stress percepito e difficoltà emotive dei figli*, *Maltrattamento e abuso all'infanzia*, Vol. 23, n. 1, marzo 2021.

Caprara G. V. (a cura di), *La valutazione dell'autoefficacia. Interventi e contesti sociali*, Trento: Erickson, 2001.

Cusinato M., (a cura di), *Le sfide della genitorialità*, Edizioni Angelo Guerrini e Associati Spa. 2005.

Gambini P., *Psicologia della famiglia. La prospettiva sistemico-relazionale*, Milano: Franco Angeli, 2007.

Gasperi E., *La comunicazione nella formazione dell'educatore*, CLEUP 2012.

Gentili P. (edizione italiana a cura di), *Dizionario delle terapie familiari*, Roma: Edizioni Borla, 1993.

Hanson R., Hanson F., *La forza della resilienza*, Milano: Giunti Editori, 2018.

Meazzini P., *Ottimismo e felicità*, Milano: Giunti, 2007.

Minuchin S., *Famiglie e Terapia della Famiglia*, Casa Editrice Astrolabio, 1974.

Minuchin S., Nichols M. P., Lee W., *Famiglia: Un'avventura da condividere. Valutazione familiare e terapia sistemica*, Torino: Bollati Boringhieri, 2009.

Minuchin S., Nichols M. P., *Quando la famiglia guarisce. Storie di speranza e rinnovamento dalla terapia della famiglia*, Milano: Rizzoli, 1993.

Seligman M. E. P., *La costruzione della felicità*, La grande biblioteca della psicologia, Milano: Fabbri Editori, 2007.

Walsh F., *La resilienza familiare*, Milano: Raffaello Cortina Editore, 2008.

Walsh F. (a cura di), *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, Milano: Franco Angeli, 1993.

## PDF

Balenzano C., Moro, G., Girardi, S., *Families in the Pandemic Between Challenges and Opportunities: An Empirical Study of Parents with Preschool and School-Age Children*, Italian Sociological Review, 2020, <http://dx.doi.org/10.13136/isr.v10i3s.398>

Bandura A., Caprara G. V., Barbaranelli C., Regalia C., Scabini E., *Impact of Family Efficacy Beliefs on Quality of Family Functioning and Satisfaction with Family Life* Albert. Applied Psychology: An international review, 2011, <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura2011AP.pdf>.

Brown S., Doom J. R., Lechuga-Peña S., Watamura S. E., Koppels T., *Stress and Parenting during the Global COVID-19 Pandemic*, 2020, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7440155/pdf/main.pdf>.

Cohodes E. M., McCauley S., Gee D. G., *Parental Buffering of Stress in the Time of COVID-19: Family-Level Factors May Moderate the Association Between Pandemic-Related Stress and Youth Symptomatology*. Research on child and adolescent psychopathology, 2021, <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00732-6>.

Diniz E., Brandão T., Monteiro L., Veríssimo M., *Parenting and child well-being during the COVID-19 outbreak: The importance of marital adjustment and parental self-efficacy*, [https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/23796/1/article\\_84405.pdf](https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/23796/1/article_84405.pdf).

Falaschi E., *Il benessere come bene comune. Una forte coscienza filosofica e un fondato impegno pedagogico*. Università degli Studi di Firenze. Studi sulla Formazione, 2017 <https://core.ac.uk/download/pdf/228533308.pdf>.

Giornate di Studio AIP, "Emergenza Covid-19. Ricadute evolutive ed educative", Sezione di Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione, 15-16 settembre 2020, Bari, [https://www.uniba.it/eventi-alluniversita/ricadute-evolutive-educative/at\\_download/file](https://www.uniba.it/eventi-alluniversita/ricadute-evolutive-educative/at_download/file).

Istituto Nazionale di Statistica (Istat), *Popolazione e famiglie*. 2020, <https://www.istat.it/it/files/2020/12/C03.pdf>.

Kairupan T. S., Rokot N. T., Lestari H., Rampengan N. H., Kairupan B. H. R., *Behavioral and emotional Changes in Early Childhood during the COVID 19 Pandemic* e-CliniC, Volume 9, Nomor 2, July-December 2021 <https://doi.org/10.35790/ecl.9.2.2021.34014>.

Mantovani S., Picca M., Ferri P., Bove C., Ripamonti D., Manzoni P., Cesa Bianchi A., Mezzopane A., *Bambini e lockdown. La parola ai genitori*. Università degli studi di Milano Bicocca, 2020, [https://www.unimib.it/sites/default/files/Report\\_Bambini\\_e\\_lockdown.pdf](https://www.unimib.it/sites/default/files/Report_Bambini_e_lockdown.pdf).

Raw J. A. L., Waite P., Pearcey S., Shum A., Patalay P., Creswell C., *Examining changes in parent-reported child and adolescent mental health throughout the UK's first COVID-19 national lockdown*, Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2021, <http://centaur.reading.ac.uk/98868/10/jcpp.13490.pdf>.

Schmidt S. J., Barblan L. P., Landolt I. L., Landolt M. A., *Age-related effects of the COVID-19 pandemic on mental health of children and adolescents*, European Journal of Psychotraumatology, 2021, <https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/20008198.2021.1901407?needAccess=true>.

Sirignano C., *Famiglia e servizi alla famiglia: Il contributo della pedagogia sociale*. 2005 <http://hdl.handle.net/11393/39569>.

Tuntipuchitanon S., Kangwanthiti I., Jirakran K., Trairatvorakul P., Chonchaiya W., *Online positive parenting programme for promoting parenting competencies and skills: randomised controlled trial*. Scientific reports, 2022, <https://doi.org/10.1038/s41598-022-10193-0>.

Uccella S., De Carli F., Nobili L., *Impatto psicologico e comportamentale sui bambini delle famiglie in Italia*. Università degli studi di Genova, Istituto Giannina Gaslini, <https://www.gaslini.org/wp-content/uploads/2020/06/Indagine-Irccs-Gaslini.pdf>.

United Nations Children's Fund (UNICEF), *Averting a Lost COVID Generation: A Six Point Plan to Respond, Recover and Reimagine a Post-Pandemic World for Every Child*. New York, November 2020 [Averting-a-lost-covid-generation-world-childrens-day-data-and-advocacy-brief-2020.pdf \(unicef.org\)](https://www.unicef.org/press-releases/2020/11/11/averting-a-lost-covid-generation-world-childrens-day-data-and-advocacy-brief-2020).

## SITOGRAFIA

Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla famiglia, *La famiglia al tempo del Covid-19*, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, <https://centridiateneo.unicatt.it/famiglia-famigliacovid-19-la-famiglia-al-tempo-del-covid-19>.

## VIDEO

Prof.ssa Mazzoni. *Famiglie e COVID-19*. Dipartimento Di Psicologia Dinamica E Clinica, Scuola di Specializzazione in Psicologia Clinica, Sapienza, Università di Roma, <https://web.uniroma1.it/sspc/sspc/servizio-famiglie/la-famiglia>.