



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione**

**Corso di Laurea in Scienze psicologiche dello sviluppo,  
della personalità e delle relazioni interpersonali**

**Elaborato finale**

**Alcolismo in famiglia: analisi di un fenomeno**

**Alcoholism inside the family: a phenomenon analysis**

***Relatore***

**Prof. Alessio Vieno**

***Laureanda: Tasinato Sara***

***Matricola: 2011466***

Anno accademico 2022/2023

*Alla mia mamma*



## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>1</b>
<b>CAPITOLO 1. Abuso di alcol da parte dei genitori e conseguenti effetti sui figli</b>	<b>4</b>
1.1 Consequenze a livello fisico e cognitivo	4
1.2 Consequenze a livello psicologico	6
1.3 Consequenze a livello comportamentale	10
<b>CAPITOLO 2. Vulnerabilità e resilienza in coloro che hanno una storia familiare di alcolismo: quali fattori influiscono sulla probabilità che essi ripetano i medesimi modelli comportamentali dei genitori</b>	<b>12</b>
2.1 Fattori di rischio	12
2.2 Fattori di protezione	17
<b>CONCLUSIONI</b>	<b>21</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>24</b>
<b>SITOGRAFIA</b>	<b>26</b>



## INTRODUZIONE

*“Le sofferenze familiari, come gli anelli di una catena, si ripetono di generazione in generazione finché un discendente acquista consapevolezza e trasforma la sua maledizione in una benedizione”.*

*A.Jodorowsky*

Come noi tutti sappiamo l'ambiente familiare in cui una persona cresce e le prime esperienze di vita sono di fondamentale importanza per il suo sviluppo e benessere socio-emotivo: i genitori rappresentano la prima realtà con cui il bambino si interfaccia, costituiscono il canale attraverso cui esso impara a relazionarsi con il mondo che lo circonda. La propria identità, il senso del sé, le abilità sociali, la capacità di regolare i propri comportamenti e di gestire le emozioni, sono tutti fattori il cui sviluppo è in larga parte influenzato dal contesto familiare a cui una persona appartiene (Şen-Aslan, 2021).

In relazione a quanto sopra affermato, l'argomento che ho deciso di trattare nel mio elaborato finale riguarda gli effetti negativi che una storia familiare di alcolismo può provocare nei figli e il conseguente rischio che essi ripetano i medesimi modelli comportamentali dei genitori.

Cosa comporta crescere in un ambiente dove si è precocemente esposti all'abuso di alcol da parte dei genitori? Quali sono i fattori di rischio che aumentano la probabilità che anche i figli sviluppino una dipendenza da alcol? Perché nonostante l'ambiente familiare avverso, alcuni di essi, una volta adulti, non presentano problemi di alcolismo? Quali possono essere i fattori di protezione che impediscono la ripetizione del medesimo comportamento e permettono la rottura del cerchio? Sono queste le principali domande che mi hanno portata ad approfondire il tema e a ricercare delle risposte, domande che nascono dalle storie che ho potuto ascoltare durante il mio tirocinio presso il Ser.D di Piove di Sacco, ma soprattutto dai racconti e dalle esperienze di vita di alcune persone a me care.

L'esposizione all'alcol all'interno dell'ambiente familiare rappresenta senz'ombra di dubbio un'esperienza avversa per un bambino: essa può impattare negativamente sul suo sviluppo neurologico, comportamentale e psico-sociale, aumentandone la vulnerabilità a sviluppare, in adolescenza o in età adulta, numerose problematiche. L'abuso di alcol da parte dei genitori incrementa la probabilità che i figli assistano ad episodi di violenza fisica

e/o verbale o che vivano difficili situazioni economiche dettate dall'incapacità dei familiari di prendersi cura di loro (Manesh et al., 2021). L'ambiente familiare a cui essi appartengono è un contesto caotico, instabile, disfunzionale e disorganizzato, in cui la comunicazione e le interazioni tra i vari membri sono in gran parte conflittuali: ai figli arrivano spesso messaggi incoerenti, qualsiasi loro azione o emozione non viene validata dai genitori e tutto questo può, a lungo termine, far sì che nel bambino si sviluppi un senso di inadeguatezza (Şen-Aslan, 2021). Numerosi studi riportano che i figli di genitori alcolizzati, una volta cresciuti, tendono a mostrare diversi problemi esternalizzanti, tra cui iperattività e aggressività, e internalizzanti, tra cui bassa autostima, depressione, ansia (Park & Schepp, 2015). Tra i primi sono inclusi anche un basso controllo delle emozioni e una scarsa adempienza alle norme sociali; tra i secondi ritroviamo anche ipersensibilità, senso di inferiorità e disturbi somatici (Manesh et al., 2021).

Le problematiche qui sopra elencate contribuiscono a loro volta ad aumentare il rischio di propensione all'uso e abuso di alcol nei figli: è stato riscontrato che quest'ultimi hanno un rischio di ben 2,5 volte superiore al resto della popolazione rispetto alla possibilità di sviluppare una dipendenza da alcol (Meque et al., 2019). La letteratura suggerisce diversi meccanismi, implicati nella trasmissione familiare del disturbo da abuso di alcol, che possono fornire una spiegazione alle associazioni osservate tra il consumo di alcol da parte dei genitori e da parte dei figli. Tra essi sono inclusi l'apprendimento sociale, il modeling, la disponibilità della sostanza tra le mura domestiche e l'attivazione di predisposizioni temperamentali in presenza di fattori ambientali stressanti (Rossow et al., 2015).

Come già accennato, di fronte alle medesime esperienze avverse ci possono essere esiti differenti: non tutti i figli di genitori alcolizzati sviluppano delle problematiche, alcuni appaiono più vulnerabili, altri più resilienti (Park & Schepp, 2015). La frase che ho scelto per aprire l'introduzione, tratta da "La danza della realtà" di Alejandro Jodorowsky, riassume il concetto che fin qui ho cercato di esporre: le sofferenze, i traumi familiari, si ripetono, assumendo diverse forme, da una generazione all'altra, come gli anelli di una catena circolare che sembra non avere mai fine; spezzare la catena, uscire dal cerchio, è però possibile e lo si può fare acquisendo consapevolezza di ciò che si è e della propria storia. Le sofferenze non si possono cancellare, così come non si può modificare ciò che è accaduto in passato, ma con una maggiore coscienza di quelle che sono le proprie risorse è possibile vedere le proprie ferite attraverso una nuova prospettiva, sotto una nuova luce,

e percepirle come punti di forza. Questo rimanda al concetto di resilienza, la quale rappresenta la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà; può essere definita come la capacità di riprendersi da qualsiasi malattia, cambiamento o disgrazia (The American Heritage Dictionary, 2012) o come la tendenza a mostrare esiti positivi e buoni nonostante esperienze di vita avverse che hanno minacciato il buon adattamento o lo sviluppo di un individuo (Park & Schepp, 2015).

Nella mia mente è impressa l'immagine di un albero durante l'inverno: secco, arido, con rami lunghi, spogli e fragili che sembrano spezzarsi alla prima folata di vento. In primavera però, quest' albero che sembrava così debole, sorprendentemente rinasce, riprende i suoi meravigliosi colori e fiorisce in tutta la sua bellezza. Come l'albero in primavera, così mi immagino chi riesce con coraggio a rompere la catena delle sofferenze familiari, a rialzarsi e a prendersi cura delle proprie ferite.

*Spezzare la catena per rinascere.*



## **CAPITOLO 1. Abuso di alcol da parte dei genitori e conseguenti effetti sui figli**

### **1.1 Conseguenze a livello fisico e cognitivo**

*“Tutto l’alcol consumato dalla mamma in gravidanza finisce nel futuro del bambino”*

*E. Scafato - Direttore dell’Osservatorio Nazionale Alcol*

Per molto tempo il feto è stato paragonato ad un organismo passivo incapace di provare dolore e di percepire gli stimoli provenienti dall’ambiente extrauterino. Oggi, grazie a numerosi studi e ricerche, possiamo affermare che il periodo prenatale, dal concepimento alla nascita, è di fondamentale importanza per lo sviluppo successivo dell’individuo. Infatti, già in questa precoce fase dell’esistenza, il feto è dotato di abilità sensoriali specifiche e di un complesso repertorio di comportamenti. Si tratta di un periodo critico, particolarmente sensibile a quelli che vengono definiti agenti teratogeni, ovvero sostanze o condizioni in grado di causare difetti fisici alla nascita, alterare lo sviluppo del cervello, la funzionalità cognitiva e il comportamento del bambino. La tipologia e l’entità degli effetti causati da queste sostanze dipendono da diversi fattori, tra cui il genotipo della madre e del feto, la quantità e il periodo di esposizione. Tra i principali agenti teratogeni vi sono, ad esempio, sostanze chimiche inquinanti, stati emotivi negativi della madre, malattie o infezioni di quest’ultima ed anche sostanze psicoattive, incluso l’alcol (Santrock, 2017).

L’associazione negativa tra esposizione intrauterina all’alcol e sviluppo del bambino è ormai ben nota (Jokinen et al., 2021). L’abuso di questa sostanza da parte della madre durante la gravidanza è una delle principali cause di disabilità intellettiva, può provocare danni irreversibili al sistema nervoso centrale del feto ed una serie di disordini definiti attraverso il termine “Spettro dei disordini feto-alcolici - *Fetal Alcohol Spectrum Disorders* (FASD)”. La manifestazione più grave di questo spettro è la *Sindrome Feto-Alcolica (Fetal Alcohol Syndrome, FAS)*: in questi casi la crescita del feto appare rallentata e si possono osservare malformazioni a livello del volto, degli arti e del cranio. Tra le più significative il Ministero della Salute evidenzia: una ridotta circonferenza cranica, occhi piccoli e distanziati, naso corto e piatto, labbro superiore molto sottile, solco naso-labiale allungato e piatto, padiglioni delle orecchie scarsamente modellati, ipoplasia mascellare e mandibolare. La sindrome alcolica fetale è caratterizzata, non solo da anomalie

craniofacciali, ma anche da un ritardo in ambito di sviluppo psicomotorio e da una compromissione a livello cognitivo. I bambini che nascono con questa sindrome possono presentare, infatti, frequenti movimenti stereotipati, ritardi nello sviluppo del linguaggio, disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) e diverse problematiche a livello relazionale. Nei neonati si possono osservare inoltre: uno scarso apprendimento, una ridotta pressione durante la suzione, un basso livello di arousal e una scarsa abitudine agli stimoli. Gli effetti negativi dell'esposizione prenatale all'alcol sono ormai ben evidenti anche in età scolare, in termini di: scarsa attenzione e distraibilità, un lento tempo di reazione, un decremento del quoziente intellettivo, abilità verbali carenti e difficoltà di astrazione e di ragionamento. Nel corso della loro crescita, coloro che sono affetti da questa sindrome continuano a manifestare ritardi nello sviluppo, disturbi cognitivi e in alcuni casi anche disturbi psichiatrici: possiamo asserire che più è elevata la gravità con cui sono colpiti a livello morfologico maggiore sarà la compromissione a livello di sviluppo. I deficit attentivi e cognitivi, che li caratterizzano, incrementano, inoltre, il rischio di manifestare difficoltà d'apprendimento e di insuccesso scolastico. Tutto questo può, di conseguenza, contribuire ad una bassa autostima e allo sviluppo di future problematiche emotive, comportamentali e di adattamento. Infine, ritengo importante soffermarmi brevemente anche su quelli che possono essere i problemi somatici presentati da questi bambini: gli studi che si concentrano sul loro stato di salute fisica non sono numerosi ma evidenziano la presenza di problemi alimentari, frequenti mal di testa e alterazioni del ritmo sonno-veglia (Steinhausen, 1995).

I danni causati nel bambino dall'esposizione prenatale all'alcol sono irreversibili e non hanno cura: il feto non possiede gli enzimi in grado di metabolizzare l'alcol ed esso può danneggiare inesorabilmente le cellule cerebrali e i tessuti degli organi in formazione. L'Istituto Superiore di Sanità afferma che non esistono quantità di alcol che possano essere considerate sicure o prive di rischio; pertanto, per prevenire questi danni è di fondamentale importanza che la madre si astenga dal consumo di bevande alcoliche durante la gestazione.

## 1.2 Conseguenze a livello psicologico

Come dimostrato da molteplici studi, l'esposizione all'alcol all'interno dell'ambiente familiare può provocare numerosi effetti negativi sul benessere psicologico dei figli. Questo indipendentemente dalla severità del problema, dalla presenza o meno di disturbi psichiatrici nei genitori, dal loro livello di istruzione, dalle difficoltà economiche o dalle condizioni abitative (Raitasalo et al., 2019). Il contesto familiare rappresenta, infatti, la cornice in cui ha luogo lo sviluppo socio-emotivo di un individuo: è qui che si creano le fondamenta dell'identità personale, del senso del sé e che si acquisiscono le principali abilità sociali, la capacità di controllare i propri comportamenti e di gestire le emozioni (Şen-Aslan, 2021). In particolar modo, è tramite la relazione con il caregiver primario che si sviluppa la capacità di regolazione affettiva del bambino e si gettano le basi affinché esso diventi un adulto in grado di leggere i propri e altrui stati emotivi (Hill, 2017). La figura di riferimento primaria è di fondamentale importanza nei primi anni di vita del bambino poiché è con essa che si forma il legame di attaccamento, definito da Bowlby come un legame emotivamente significativo di lunga durata che poggia sul bisogno primario di sicurezza del piccolo. L'attaccamento e la sua qualità si strutturano a partire dalla corrispondenza tra i comportamenti messi in atto dal bambino e le risposte del caregiver primario: quest'ultimo dovrebbe essere in grado di riconoscere i segnali e i bisogni del bambino e di rispondervi adeguatamente, sintonizzandosi sul suo medesimo canale emotivo. Quando il caregiver non è responsivo o lo è in modo imprevedibile, è scarsamente sensibile e non sufficientemente disponibile nei confronti del bambino, si può instaurare un legame di attaccamento di tipo insicuro, il quale rappresenta un fattore di rischio circa lo sviluppo di problematiche esternalizzanti ed internalizzanti (Hill, 2017).

Numerosi studi hanno evidenziato come, tra i bambini esposti precocemente all'abuso di alcol da parte di uno o di entrambi genitori, emergono in particolar modo problematiche internalizzanti, soprattutto sintomi depressivi ed ansia (Jokinen et al., 2021). Questi bambini tendono a presentare un temperamento difficile, in termini elevata reattività e nevroticismo, e a percepire gli stimoli esterni come pericolosi poiché non sperimentano protezione all'interno del loro ambiente familiare. Solitamente sviluppano un attaccamento di tipo insicuro-evitante e scarse capacità di autoregolazione poiché il caregiver può faticare a sintonizzarsi con i bisogni emotivi del suo bambino e spesso può mostrare rifiuto o trascuratezza nei suoi confronti. Di conseguenza aumenta la probabilità che

quest'ultimo, una volta cresciuto, instauri relazioni disadattive ed insicure con i suoi futuri partner (Şen-Aslan, 2021).

L'abuso di alcol da parte dei genitori appartiene alle esperienze infantili avverse e può causare un vero e proprio trauma in questi bambini. La prolungata esposizione ad una condizione di stress elevato e costante può eccedere le risorse e le capacità che il bambino possiede per far fronte a quanto ha vissuto. Nel momento in cui la condizione traumatica persiste nel tempo, ha una natura interpersonale e definisce il contesto di crescita del bambino, si parla di trauma complesso. Quest'ultimo può provocare diversi sintomi tra cui: somatizzazioni, disturbi relazionali, alterazioni nella percezione del sé e dell'altro. Nel caso in cui l'agente stressante è colui che dovrebbe prendersi cura del bambino, e appartiene dunque al suo ambiente interpersonale di vita, il trauma viene definito relazionale: lo stress traumatico è incorporato nel legame tra caregiver e bambino (Hill, 2017).

Nella maggior parte dei casi, questi bambini non si relazionano con modelli positivi e supportivi; dunque, c'è un'alta probabilità che essi non sviluppino adeguate abilità sociali: di fronte ad un problema è possibile che le loro capacità di coping risultino inefficaci e che abbiano difficoltà a riconoscere e a regolare le loro emozioni. Essi solitamente presentano una bassa autostima, uno scarso senso di autoefficacia, percepiscono inadeguatezza rispetto alle loro azioni e spesso perdono la fiducia in loro stessi (Şen-Aslan, 2021). Crescono in un ambiente avverso, talvolta violento, in cui i conflitti sono all'ordine del giorno e, con l'obiettivo di sfuggire a queste dinamiche familiari intense e potenzialmente pericolose, tendono a sviluppare diverse strategie di evitamento. Quest'ultime si mantengono anche in età adulta, sia in ambito relazionale sia professionale, soprattutto quando si prospetta un potenziale conflitto: la fuga da esso diventa un'abitudine difficile da modificare, in particolar modo se in passato ha permesso effettivamente di ridurre stati d'animo negativi (Hall & Webster, 2007).

Il genitore alcolista spesso non è in grado di adempiere al suo ruolo e alle sue responsabilità poiché tutti i suoi pensieri ed energie sono focalizzate sulla ricerca e sull'utilizzo di alcol. La sua routine quotidiana, a causa delle conseguenze fisiologiche e psicologiche provocate dalla sostanza, è alterata ed anche il suo funzionamento cognitivo è influenzato negativamente, così come sono ristrette le capacità mnestiche, le abilità attentive e di ragionamento, le capacità di decision making e di problem solving. La maggior parte dei figli di genitori alcolizzati, quindi, incontra molto presto lo stress nella

propria vita, cresce sola, senza sperimentare sicurezza, sostegno e sentimenti di affetto da parte di chi si prende cura di loro. Quando un figlio assume il ruolo dell'adulto per fornire supporto ai genitori, lasciando da parte le proprie necessità fisiologiche ed emotive, si parla di parentificazione (Şen-Aslan, 2021). I suoi bisogni, i suoi sentimenti, vengono minimizzati e talvolta invalidati a favore di quelli del genitore (Hall & Webster, 2007). In questi casi l'accudimento è invertito: è il figlio a prendersi cura della casa e ad occuparsi del genitore alcolizzato. Tra i ruoli assunti più frequentemente dai figli di alcolisti, troviamo: il "facilitatore", l'"eroe", il "bambino perduto", il "capro espiatorio" e la "mascotte". I "facilitatori" sono coloro che cercano di rendere più semplice l'esistenza del genitore alcolizzato facendo ogni cosa nel modo migliore possibile: l'obiettivo è evitare di scatenare la rabbia di quest'ultimo. Gli "eroi" appaiono maturi e responsabili, fanno in modo che dall'esterno il loro ambiente familiare possa essere percepito come maggiormente funzionale. I "bambini perduti" invece, evitano il conflitto familiare e riducono i contatti con l'esterno: tendono a stare in casa tutto il giorno, ad isolarsi e a rimanere invisibili agli occhi degli altri. Il "capro espiatorio" è quel bambino che attira l'attenzione su di sé mettendosi nei guai o presentando diversi problemi esternalizzanti: egli distrae dal problema principale della famiglia, ovvero la dipendenza da alcol di cui soffre il genitore. Infine, la "mascotte" è quel bambino che usa il senso dell'umorismo per ridurre o mascherare le conseguenze negative del conflitto familiare: sembra che nulla gli interessi o lo possa scalfire anche se internamente prova molta paura (Şen-Aslan, 2021).

Le persone che crescono in un ambiente disfunzionale di questo tipo possono, dunque, sviluppare un senso di iper-responsabilità: si fa spazio la credenza di essere la causa di tutto ciò che di negativo accade all'interno della famiglia, dell'ambiente di lavoro o delle relazioni sociali, sviluppando così un forte senso di colpa. Quando accade qualcosa di positivo, essi tendono ad attribuirlo alla fortuna o a fattori esterni alla loro influenza. Il bambino si sente responsabile delle azioni del genitore alcolizzato ma nella realtà non ha alcun potere circa la possibilità di influenzare o modificare la sua condotta (Hall & Webster, 2007). Il comportamento del genitore alcolista appare, infatti, imprevedibile, contraddittorio e non produce alcun senso di sicurezza e coerenza: i figli vivono costantemente una situazione caratterizzata da instabilità, da un clima di emergenza e d'impotenza appresa, sviluppando così una scarsa fiducia nell'altro. L'ipervigilanza in relazione alle interazioni sociali, è, infatti, un'altra caratteristica che i figli di genitori alcolizzati presentano frequentemente. Risultano essere ipersensibili ai commenti altrui e

talvolta possono interpretare negativamente le comunicazioni verbali o non verbali degli altri. Le precedenti esperienze, vissute con il genitore dipendente da alcol, possono aver instillato la paura di ricevere risposte negative, tra cui conflitto o rifiuto, portandoli così ad esitare nel cercare di chiarire le loro inaccurate percezioni (Hall & Webster, 2007).

Possiamo dunque concludere che le esperienze infantili modellano gli atteggiamenti e i futuri comportamenti dell'adulto: il bambino, alla luce di quanto ha vissuto in fase di sviluppo, costruisce una serie di rappresentazioni del sé e degli altri, le quali guideranno, durante l'intero ciclo di vita, la sua funzionalità psichica, la sua modalità di interpretare gli eventi e di relazionarsi con gli altri conseguentemente (Santrock, 2017).

### 1.3 Conseguenze a livello comportamentale

Crescere all'interno di un ambiente caratterizzato dall'abuso di alcol da parte di uno o di entrambi i genitori può contribuire alla manifestazione di diversi comportamenti problematici nei figli, soprattutto nel momento in cui quest'ultimi stanno attraversando un periodo delicato come l'adolescenza. Com'è ben noto, si tratta già di per sé di una fase critica nello sviluppo di ogni individuo, che denota il passaggio dalla fanciullezza all'età adulta ed è caratterizzata da una forte tempesta emotiva. La necessità di sperimentare le proprie emozioni, la ricerca della propria identità e di una maggiore indipendenza, possono portare l'adolescente a mettere in atto numerose condotte a rischio. Quest'ultime appartengono a quelli che vengono definiti comportamenti esternalizzanti, ovvero un insieme di azioni caratterizzate da aggressività, iperattività, scarse capacità attentive, bassa compliance e opposizione. La manifestazione di condotte di questo tipo può essere indice di un forte disagio psicologico vissuto dal bambino o dall'adolescente, un malessere che viene riversato all'esterno, nell'ambiente circostante. In questi casi emergono difficoltà di adattamento e un'incapacità di rispondere adeguatamente alle richieste specifiche del contesto in cui si è inseriti. I figli adolescenti di genitori con dipendenza da alcol presentano maggiori problemi esternalizzanti rispetto a coloro che non hanno genitori alcolizzati. Essi risultano più disinibiti e maggiormente propensi alla ricerca di forti sensazioni, all'uso e abuso di sostanze, alla delinquenza e a comportamenti antisociali (Park & Schepp, 2015). Dalle evidenze emerse da alcuni studi, sembra che sia la dipendenza da alcol da parte del padre ad influire maggiormente sui sintomi esternalizzanti dei figli maschi, soprattutto relativamente alla condotta aggressiva; al contrario, le figlie femmine tendono a riportare maggiori sintomi internalizzanti, indicatori di un'interiorizzazione del disagio (Şen-Aslan, 2021).

Impulsività e propensione al rischio sono dunque due caratteristiche comuni osservate nei figli di genitori alcolizzati e possono rappresentare un campanello d'allarme rispetto all'abuso di sostanze. Tra quelle più frequentemente utilizzate da questi adolescenti, ritroviamo tabacco, cannabis, cocaina, eroina e benzodiazepine (Jokinen et al., 2021). Inoltre, il rischio di sviluppare un disturbo da abuso di alcol in questi ragazzi è di circa due volte superiore rispetto ai figli di genitori non alcolizzati (Manesh et al., 2021). Questo aspetto, il quale verrà approfondito maggiormente nel capitolo successivo, può essere legato sia ad una predisposizione genetica sia ad altri fattori principalmente contestuali, tra

cui l'apprendimento sociale, il modeling e la disponibilità della sostanza all'interno della propria abitazione (Rossow et al., 2015).

L'impulsività, insieme ad un deficit nella capacità di problem solving, è considerata un fattore di rischio anche rispetto al comportamento suicidario. Tra i figli di alcolisti si evidenziano numerosi pensieri suicidari (Şen-Aslan, 2021) ed è stato rilevato un aumento di tentativi di suicidio rispetto agli anni passati (Jokinen et al., 2021). In molteplici studi emerge, inoltre, un'associazione statisticamente significativa tra autolesionismo e abuso di alcol da parte dei genitori (Jokinen et al., 2021). Più aumenta l'età, più questi sintomi internalizzanti tendono a crescere d'intensità. Le esperienze negative vissute, tra cui il comportamento antisociale dei genitori, il conflitto familiare, la violenza tra le mura domestiche, fanno sì che questi ragazzi convivano costantemente con un senso di pericolo e paura che, a lungo termine, li può portare a considerare insopportabile la vita (Şen-Aslan, 2021).

Diversi studi, relativi alle conseguenze comportamentali che la dipendenza da alcol dei genitori può provocare nei figli, sottolineano come quest'ultimi tendano ad abbandonare la scuola precocemente a causa di molteplici motivi, tra cui la loro complessa situazione familiare. In ambito scolastico essi risultano essere poco cooperativi, scarsamente autonomi e possono mostrare carenti abilità motorie, sociali e di problem solving. È molto probabile che questi ragazzi, alla luce delle caratteristiche qui sopra elencate, presentino difficoltà di apprendimento e di conseguenza un minore successo scolastico rispetto ai pari (Jokinen et al., 2021). Lasciare precocemente la scuola incrementa a sua volta il rischio di disoccupazione e di emarginazione sociale. Il ritiro sociale è, infatti, un'altra caratteristica che la letteratura considera comune in questi adolescenti. Essi possono provare vergogna rispetto alla loro situazione familiare, così diversa da quella che emerge dai racconti dei loro coetanei, e questo li può portare a ridurre le relazioni con l'esterno e a nascondere ai pari ciò che accade all'interno delle loro mura domestiche (Şen-Aslan, 2021).

I sintomi esternalizzanti ed internalizzanti, fin qui descritti, incrementano a loro volta la vulnerabilità a sviluppare, in età adulta, ulteriori problematiche sul piano comportamentale ed emotivo, innescando una catena di conseguenze che potranno impattare negativamente sullo stato di salute fisica e mentale di questi ragazzi.



## **CAPITOLO 2. Vulnerabilità e resilienza in coloro che hanno una storia familiare di alcolismo: quali fattori influiscono sulla probabilità che essi ripetano i medesimi modelli comportamentali dei genitori**

### **2.1 Fattori di rischio**

Nel precedente capitolo sono stati illustrati alcuni dei principali effetti negativi che l'abuso di alcol da parte di uno o di entrambi i genitori può provocare nei figli a livello fisico, cognitivo, psicologico e comportamentale. Questa catena di conseguenze incrementa la possibilità che essi ripetano il medesimo modello comportamentale dei genitori e che sviluppino così una dipendenza da alcol. Una storia familiare di alcolismo rappresenta, infatti, uno dei principali elementi di rischio: è stato dimostrato che i figli di genitori alcolizzati hanno una probabilità di sviluppare un disturbo da abuso di alcol che supera di ben 2.5 volte quella del resto della popolazione (Meque et al., 2019). In generale, per fattori rischio si fa riferimento ad un insieme di caratteristiche personali, interne all'individuo, e/o contestuali, che interferiscono negativamente sul benessere della persona, sulla sua capacità di adattamento e sulla sua salute fisica e mentale. Essi aumentano la vulnerabilità dell'individuo a sviluppare diverse problematiche. L'American Heritage Dictionary (2012) definisce la vulnerabilità come la suscettibilità a danni fisici ed emotivi; essa rappresenta una predisposizione a sperimentare stress ed ansia ed influisce negativamente sul funzionamento fisiologico e psicosociale della persona. I figli di alcolisti, come sopra accennato, sono quindi già di per sé una popolazione vulnerabile a causa del disturbo dei loro genitori ma è la presenza di ulteriori fattori di rischio che massimizza l'impatto negativo delle esperienze avverse vissute all'interno del loro ambiente familiare (Park & Schepp, 2015).

Il disturbo da abuso di alcol può essere considerato come una complessa condizione a cui contribuiscono diversi geni (Schuckit, 2022). Numerosi studi hanno evidenziato delle differenze a livello di marcatori biologici e di attività cerebrale tra i figli di genitori alcolizzati e il resto della popolazione. Nei primi sono state rilevate alterazioni della sostanza bianca ed una frequenza maggiore dell'allele A1 del gene DRD2, il gene che codifica il recettore della dopamina D2. Queste caratteristiche si associano ad un maggior rischio di sviluppare problemi comportamentali, tra cui impulsività, sensation seeking e abuso di alcol e/o di

sostanze (Park & Schepp, 2015). La ricerca ha inoltre individuato un'altra caratteristica geneticamente determinata collegata alla dipendenza da alcol e ad individui con una storia familiare di alcolismo: un basso livello di risposta all'alcol (low LR). Coloro che presentano questo fenotipo necessitano dosi elevate di alcol per poter ottenere l'effetto desiderato, ad esempio l'ubriachezza. La capacità di tollerare grandi quantità di alcol aumenta, quindi, il rischio di usare pesantemente la sostanza e di sviluppare problematiche ad essa correlate; questo avviene attraverso l'associazione con una serie di caratteristiche ambientali ed attitudinali che mediano l'impatto di questo fenotipo sulla probabilità di sviluppare un disturbo da abuso di alcol. Tra questi potenziali mediatori vi sono: la tendenza a ricercare coetanei che consumano molto alcol, l'aspettativa che solo bevendo ci si possa divertire e l'utilizzo della sostanza per far fronte allo stress e a problemi psicosociali (Schuckit, 2022). Dunque, non è la singola predisposizione genetica a determinare una dipendenza da alcol ma è l'intreccio di molteplici caratteristiche di diversa natura che contribuisce ad aumentarne il rischio.

Oltre alle caratteristiche di cui è stato già ampiamente discusso - tra le quali: basso livello di autostima, scarse abilità di autoregolazione, insufficienti capacità cognitive e attaccamento insicuro - la letteratura evidenzia altri elementi che accentuano, nei figli di alcolisti, il rischio di sviluppare il medesimo disturbo dei genitori. Tra questi fattori vi sono: la comorbidità con severe condizioni psichiatriche, come schizofrenia e disturbo bipolare (Schuckit, 2022), la manifestazione di ulteriori psicopatologie nei genitori, tra cui depressione (Park & Schepp, 2015), la disponibilità della sostanza tra le mura domestiche (Rossow et al., 2015). Si riportano inoltre: la precocità con cui il soggetto si avvicina all'alcol, un alto numero di familiari e/o la presenza di entrambi i genitori con un disturbo da abuso di alcol ed un basso status socioeconomico (Şen-Aslan, 2021). In particolare, però, in questo paragrafo, mi concentrerò su due principali elementi di rischio legati all'ambiente familiare: il modeling e lo sviluppo di credenze disadattive rispetto all'alcol.

Secondo la teoria dell'apprendimento sociale di A. Bandura, il bambino acquisisce determinati comportamenti attraverso il modellamento, ovvero tramite l'osservazione e la riproduzione di azioni, atteggiamenti e risposte emotive di un modello di riferimento. L'apprendimento in questo caso avviene per esperienza vicaria ovvero osservando una condotta che ha dato origine ad una ricompensa o è stata di successo per un'altra persona. In letteratura sono state distinte due tipologie di famiglie in cui vi è un membro alcolista: una in cui quest'ultimo è tollerato e un'altra in cui questa condotta è ritenuta

inaccettabile. È la prima di queste famiglie ad essere considerata alla base della trasmissione intergenerazionale dell'alcolismo: qui i membri si adeguano al comportamento del bevitore, includendolo nelle attività familiari anche quando egli è in stato di ebbrezza. La loro quotidianità ruota intorno al comportamento di quest'ultimo, tutti attendono con apprensione la successiva ubriacatura e ai bambini viene indicato come comportarsi per non scatenare la rabbia del genitore. Egli appare potente ed in grado di dominare gli atteggiamenti e le azioni altrui. Nelle famiglie del secondo tipo, le quali si ritiene abbiano una minore probabilità di trasmettere la dipendenza da alcol alle generazioni future, tutti i membri cooperano per mantenere un ambiente stabile. All'alcolista non è permesso di interferire con le importanti attività familiari: egli deve mantenere la sobrietà per potervi partecipare (Ullman & Orenstein, 1994).

In riferimento alla teoria dell'apprendimento sociale, il processo sotteso alla ripetizione dei modelli comportamentali dei genitori, in questo caso alla trasmissione dell'alcolismo di generazione in generazione, è l'emulazione. L'identificazione, alla base del meccanismo di emulazione, è stato un concetto originariamente interpretato da S. Freud come la tendenza ad interiorizzare un pattern di pensieri e di comportamenti propri di un modello di riferimento. Si sono poi susseguite diverse interpretazioni di questo processo, ma l'aspetto condiviso da numerosi autori è il seguente: gli individui scelgono come modelli coloro che hanno il controllo su ciò che essi desiderano. Per esempio, nel momento in cui il bambino dipende dai genitori per la soddisfazione dei suoi bisogni ed essi hanno dunque il potere su molte delle cose che il bambino desidera ottenere, quest'ultimo tenderà a formulare delle previsioni circa le future azioni dei genitori; queste aspettative si basano su esperienze di interazione caregiver-bambino ripetute nel tempo e determinano il modo in cui il bambino si comporterà nell'ottica di ricevere la ricompensa desiderata e/o di evitare una punizione. All'interno di questo processo di apprendimento, il bambino inizia a sperimentare il ruolo assunto dal genitore: nella sua fantasia egli inizierà a percepire sé stesso come colui che è in grado di controllare e ottenere ciò che desidera. L'alcolista, nelle famiglie ad alta probabilità di trasmissione intergenerazionale del disturbo, mantiene il potere su ciò che è importante per il bambino: è per questo motivo che è più probabile che l'identificazione con la sua figura avvenga in questa tipologia di famiglia piuttosto che in un contesto in cui il bevitore assume un ruolo subordinato e screditato. Sebbene il genitore alcolizzato sia spesso incoerente nel premiare o punire il bambino, è noto che il rinforzo intermittente è in grado di produrre risposte comportamentali maggiormente

resistenti all'estinzione ed è per questo che la sua modalità di parenting incostante consolida il processo di emulazione e identificazione (Ullman & Orenstein, 1994).

Come è già stato affermato, il bambino è inserito in un ambiente disfunzionale, caotico, disorganizzato, in cui i suoi bisogni non vengono soddisfatti o lo sono in modo irregolare ed imprevedibile, alimentando così un senso interiore di impotenza e inadeguatezza. Allo stesso tempo, il bambino ha di fronte a sé un modello genitoriale i cui bisogni di attenzione e supporto vengono soddisfatti. In questo modo si può sviluppare in lui l'aspettativa che bevendo sia possibile accrescere il proprio potere ed ottenere ciò di cui si ha necessità. Il suo senso di impotenza lo può portare ad immaginare come ci si potrebbe sentire ad avere più potere e forza attraverso l'uso di alcol. Più egli cresce, più è probabile che si stabilizzi l'idea che l'alcol possa essere la soluzione a situazioni in cui ci si può sentire privi di potere, deboli, inefficaci. Molti studi hanno messo in evidenza come sono le credenze e le aspettative che ruotano intorno a questa sostanza ad influire sul modo in cui poi essa verrà utilizzata (Ullman & Orenstein, 1994). Le credenze che i genitori hanno rispetto all'alcol possono essere trasmesse ai propri figli attraverso il processo di modellamento. È stato dimostrato infatti che i figli di genitori alcolizzati tendono ad avere numerose aspettative positive relativamente all'uso di alcol, soprattutto per quanto riguarda la possibilità di dimenticare i propri problemi o di divenire maggiormente socievoli (Şen-Aslan, 2021). Queste convinzioni disadattive possono motivare condotte inappropriate ed essere resistenti al cambiamento; inoltre, riducono la possibilità di sviluppare adeguate e funzionali strategie di coping e di costruire la resilienza (Hall & Webster, 2007).

Un giovane che proviene da un contesto ad alto rischio di trasmissione intergenerazionale dell'alcolismo, molto probabilmente, quando si ritroverà a bere con i propri amici, si aspetterà maggiore attenzione e/o supporto e sotto gli effetti dell'alcol agirà in modo tale da ottenere da loro questo tipo di risposte. Ecco, dunque, che egli potrà sviluppare una forte motivazione intrinseca all'utilizzo di alcol. Nelle famiglie ad alta trasmissione si apprende ad usare l'alcol per riuscire a trovare maggiore soddisfazione e successo nelle relazioni interpersonali. In sintesi, uno degli aspetti che può portare i figli di genitori alcolizzati a riprodurre i medesimi comportamenti risiede soprattutto nell'aspettativa e credenza disfunzionale che l'alcol possa rapidamente aiutare ad essere e/o a sentirsi maggiormente potenti all'interno di situazioni sociali (Ullman & Orenstein, 1994).

In conclusione, non è mai un singolo evento, un unico fattore, ad essere determinante circa lo sviluppo di una problematica o di una psicopatologia ma è l'interazione tra più elementi di rischio, di natura genetica ed ambientale, ad interferire sulla traiettoria di crescita di un individuo e ad impattare sul suo benessere fisiologico e psicologico. Fondamentale è poi aggiungere che, così come un singolo evento non produce sempre il medesimo esito, una storia familiare di alcolismo non conduce necessariamente ad una trasmissione intergenerazionale del disturbo. È possibile, infatti, che subentrino altri fattori, definiti protettivi, i quali possono apportare effetti positivi sulla vita della persona.

## 2.2 Fattori di protezione

L'influenza reciproca tra specifiche caratteristiche psicologiche, fisiologiche e contestuali determina l'unicità dell'individuo e la sua qualità di vita ed è per questa ragione che è possibile osservare alcune persone che, nonostante abbiano una storia familiare di alcolismo, non sviluppano una dipendenza dalla sostanza. Nel corso della loro esistenza essi hanno probabilmente incontrato una serie di fattori protettivi, i quali hanno agito da buffer nei confronti di esperienze avverse ed eventi stressanti, minimizzando il rischio di sviluppare una patologia e promuovendo la resilienza e le abilità di coping (Park & Schepp, 2015). Quest'ultime rappresentano le strategie che l'individuo utilizza per adattarsi e fronteggiare una situazione fonte di ansia e stress mentre la resilienza è definita come la capacità di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà riorganizzando positivamente la propria vita.

La resilienza non è solo legata all'abilità di problem solving, essa richiede flessibilità, consapevolezza delle proprie risorse emotive e permette all'individuo di accogliere positivamente i cambiamenti futuri senza sviluppare una mentalità rigida. L'ottimismo, l'autocontrollo, la speranza e la credenza che gli ostacoli possano essere superati sono stati identificati come componenti alla base della resilienza. La persona resiliente è in grado di individuare obiettivi significativi per il sé e crede di poter avere il controllo e/o di poter influenzare gli eventi della propria vita. Inoltre, ripone molta fiducia nella propria capacità di fronteggiare le sfide ed è consapevole che si può apprendere e si può crescere attraverso esperienze sia positive sia negative (Hall & Webster, 2007).

Lo sviluppo di queste caratteristiche, per un bambino che possiede una storia familiare di alcolismo, risulta sicuramente difficile. Egli vive in un ambiente in cui i suoi bisogni e i suoi stati emotivi vengono minimizzati, in cui vi sono difficoltà di comunicazione ed è fortemente complesso instaurare dei legami supportivi. Le sue risorse emotive e sociali sono estremamente limitate ed egli potrebbe faticare a riconoscere e a comunicare le proprie emozioni (Hall & Webster, 2007). Vi sono però numerosi fattori di protezione che la letteratura riconosce come influenti sul benessere di questi bambini. Tra essi si evidenziano: un atteggiamento positivo verso la vita, relazioni coniugali future caratterizzate da coesione e armonia, solidi legami interpersonali e un adeguato sostegno sociale (Park & Schepp, 2015).

Colui che si focalizza sul successo e sulla produttività può effettivamente costruire intorno a sé una rete di pseudo-supporto. Il bambino che eccelle a livello accademico o sportivo può acquisire un certo status e ricevere feedback positivi, i quali potrebbero contribuire a farlo sentire una persona valida o a fargli acquisire un maggiore sostegno da parte dei pari e degli insegnanti (Hall & Webster, 2007). Sperimentare il successo potrebbe inoltre portare ad aumentare la sua autostima, il suo senso di autoefficacia e a sviluppare una visione positiva del sé (Şen-Aslan, 2021).

Un altro fattore di protezione è il senso di coerenza. Esso è costituito da tre componenti: la capacità di comprendere il senso degli eventi, la presenza di adeguate risorse per far fronte allo stress, tra cui l'autonomia, e la consapevolezza emotiva. Quest'ultima fa riferimento alla capacità di cogliere il proprio stato emotivo e di essere in grado di esprimerlo in modo appropriato; essa è composta da: percezione, utilizzo, comprensione e regolazione dell'affetto. La percezione di uno stato emotivo implica un'accurata abilità nel cogliere le comunicazioni non verbali provenienti dagli altri, la capacità di riconoscere l'affetto da esse veicolato e di individuare l'emozione che lo stato affettivo altrui suscita internamente (Hall & Webster, 2007). Identificare l'affetto, e dunque comprenderne l'intensità e il significato, risulta fondamentale per poterlo modulare e agire di conseguenza. Alti livelli di regolazione affettiva e comportamentale rappresentano infatti un ulteriore fattore protettivo per l'individuo e si associano ad una maggiore competenza sociale (Şen-Aslan, 2021).

La presenza, all'interno del contesto in cui il bambino vive, di persone che non presentano problemi di alcolismo è fondamentale per il funzionamento dell'intera famiglia e per la possibilità di creare un ambiente stabile e positivo per la sua crescita. Se questi membri sono in grado di prendersi cura del bambino in modo supportivo, sensibile e affettuoso, essi possono fungere da buffer e compensare la mancata disponibilità e responsività del genitore alcolista. La coesione familiare e le interazioni positive tra i vari componenti sono fattori protettivi circa lo sviluppo di problematiche internalizzanti e/o esternalizzanti nel bambino, poiché contribuiscono a far sentire quest'ultimo supportato, ascoltato e compreso. Inoltre, uno status socioeconomico medio-alto, il quale si associa ad un livello d'istruzione maggiormente elevato, rende possibile lo sviluppo di adeguate abitudini alimentari e permette di svolgere numerose attività extrascolastiche, le quali incidono positivamente sul benessere mentale e fisico del bambino (Şen-Aslan, 2021).

Un altro elemento centrale nel ridurre la probabilità che i figli di alcolisti riproducano i medesimi modelli comportamentali dei genitori, è la capacità di prendere consapevolmente le distanze dall'alcolismo, di sganciarsi e rompere così questa catena di pattern disadattivi che rischia di ripetersi di generazione in generazione. I processi alla base di questo disancoraggio permettono di descrivere le modalità con cui i figli di genitori dipendenti da alcol cercano di costruirsi un'identità propria, ben distinta da quella del proprio padre e/o della propria madre (Ullman & Orenstein, 1994). Alcuni di loro, una volta divenuti adulti, minimizzano la comunicazione con il genitore alcolista e si allontanano da quest'ultimo sia emotivamente sia fisicamente. Ad esempio, si possono trasferire in un'altra città, possono instaurare relazioni coniugali con partner che provengono da famiglie in cui non vi sono problemi di alcolismo e adottare rituali familiari diversi da quelli appresi all'interno delle proprie mura domestiche. Altri sviluppano elevate capacità empatiche, gradualmente riescono a comprendere la difficile vita del proprio genitore e acquisiscono consapevolezza del fatto che la dipendenza da alcol è un disturbo mentale. Essi risultano più propensi a cercare aiuto per il proprio padre e/o la propria madre rispetto a coloro che considerano i propri genitori colpevoli di aver coscientemente scelto l'alcol a discapito della propria famiglia. Quest'ultimi tendono a provare molta rabbia e rancore nei confronti del genitore alcolizzato (Şen-Aslan, 2021).

La letteratura riporta due tipologie di disancoraggio da un ambiente familiare caratterizzato da dipendenza da alcol. Il primo tipo è definito "reattivo" ed include il conflitto e l'isolamento: si tratta di prendere le distanze evitando di instaurare qualsiasi tipo di legame significativo o scegliendo coetanei devianti, i quali permettono di agire in modo impulsivo senza entrare in contatto con le proprie emozioni. La seconda tipologia è quella "adattiva", la quale si riferisce alla tendenza a trovare rifugio in attività e/o relazioni positive e a ricercare supporto al di fuori della propria famiglia (Ullman & Orenstein, 1994). L'allontanamento da un ambiente disfunzionale, fonte di sofferenza e stress, spesso risulta per questi giovani una delle poche soluzioni efficaci per poter ripristinare il loro benessere e ricominciare una nuova vita.

All'interno di una storia familiare di alcolismo che si ripete di generazione in generazione, spezzare questa catena circolare è complicato, faticoso, poiché implica l'entrare in contatto con il proprio dolore, con la rabbia, con il senso di colpa...con un vortice di emozioni difficili da gestire. Non fuggire da esse ma dare loro ascolto ed elaborarle rappresenta la chiave per poter rompere il cerchio. La consapevolezza di sé, delle proprie



fragilità e delle proprie risorse è il primo passo per ricominciare e rendere possibile il cambiamento. Questo è fondamentale per poter prendersi cura delle proprie ferite ed iniziare a percepirle sotto una nuova luce come punti di forza ed elementi determinanti la propria unicità. L'arte giapponese del Kintsugi rappresenta una metafora di questo concetto: letteralmente significa "riparare con l'oro" e si tratta di una tecnica di restauro che permette di riparare oggetti di ceramica evidenziando e valorizzando le crepe con polvere dorata. Ogni oggetto diviene unico poiché le linee dorate si intrecciano in modo casuale a seconda di come esso si è frantumato. Così come attraverso il Kintsugi un vaso rotto in mille pezzi può riprendere nuova vita, è possibile accogliere ed accettare le proprie sofferenze come parte del proprio passato, della propria storia e di ciò che si è nel presente.

## CONCLUSIONI

*“Tra stimolo e risposta c’è uno spazio. In quello spazio c’è il nostro potere di scegliere la nostra risposta. Nella nostra risposta si trovano la nostra crescita e la nostra libertà”*

*V. Frankl*

Attraverso questo elaborato mi sono posta come obiettivo principale quello di illustrare le conseguenze negative che l’abuso di alcol da parte dei genitori può provocare nei figli e di mettere in evidenza l’elevata probabilità che anch’essi sviluppino una dipendenza dalla sostanza.

Dall’analisi della letteratura è emerso che, nella maggior parte dei casi, una storia familiare di alcolismo impatta negativamente sullo sviluppo fisico, cognitivo, psicologico e comportamentale dei figli, innescando una catena di diversi sintomi internalizzanti ed esternalizzanti. Questi possono incidere sfavorevolmente sul loro futuro stato di salute fisica e mentale ed incrementare il rischio di propensione all’uso e abuso di alcol. La probabilità aumenta nel momento in cui subentrano ulteriori fattori di rischio di natura individuale e/o contestuale. Oltre alla predisposizione genetica (Schuckit, 2022), sono stati approfonditi altri due elementi di rischio legati all’ambiente familiare: il modeling e lo sviluppo di credenze disadattive rispetto all’alcol (Ullman & Orenstein, 1994). A dispetto di quanto affermato finora, gli studi analizzati hanno cercato di mettere in luce che una storia familiare di alcolismo non conduce necessariamente ad una trasmissione intergenerazionale del disturbo. Nonostante l’ambiente avverso in cui cresce la maggior parte dei figli di genitori alcolizzati, alcuni di loro, una volta adulti, non presentano problemi di alcolismo. Nel corso della loro vita essi hanno probabilmente incontrato un insieme di fattori protettivi, i quali hanno promosso lo sviluppo delle abilità di coping e della resilienza (Park & Schepp, 2015). Tra i più rilevanti fattori di protezione la letteratura ha messo in evidenza: il supporto sociale, la presenza di solidi legami interpersonali (Park & Schepp, 2015), la consapevolezza emotiva (Hall & Webster, 2007) e il disancoraggio dall’alcolismo (Ullman & Orenstein, 1994).

Nel corso della pandemia di Covid-19, abbiamo assistito ad un incremento esponenziale di stress psicologico. Questo è accaduto a causa di numerosi fattori, tra cui le restrizioni sociali, la chiusura scolastica e la crescente sensazione d'incertezza nei confronti del futuro. Quasi contemporaneamente si è verificato un aumento dell'abuso di alcol, probabilmente legato agli innumerevoli agenti stressanti emersi con la pandemia, all'utilizzo di strategie di coping disfunzionali e alla percezione dell'alcol come una possibile soluzione a tutti i problemi. Come già accennato, l'abuso di questa sostanza accresce a sua volta il rischio di episodi di negligenza e di violenza all'interno dell'ambiente familiare. Durante il lockdown, lontani dalla scuola, dai luoghi di ritrovo dei pari e costretti a rimanere tra le mura domestiche, numerosi figli di alcolisti sono stati direttamente esposti alla dipendenza dei loro genitori. Molti di loro si sono sentiti soli ed impotenti e, di fronte alla mancanza di diversi fattori di protezione, in primis del supporto sociale, è aumentata la loro vulnerabilità circa lo sviluppo di problematiche emotive e psicologiche (Şen-Aslan, 2021).

È evidente, dunque, che l'abuso di alcol da parte di uno o di entrambi i genitori possa avere un impatto distruttivo sulla vita quotidiana dell'intero nucleo familiare (Steinhausen, 1995). Per questa ragione, uno degli interventi più efficaci potrebbe essere una terapia familiare. Si tratta di un intervento volto a migliorare la qualità delle relazioni tra i vari membri, a sviluppare nuove strategie di comunicazione, a riorganizzare i ruoli e a ridistribuire le responsabilità all'interno della famiglia in un'ottica più funzionale. Inoltre, è importante aiutare i figli di coloro che abusano di alcol a comprendere cosa sta accadendo nella vita dei loro genitori, le ragioni per cui quest'ultimi si comportano in un determinato modo e condurli alla consapevolezza che si tratta di un disturbo mentale. Sono bambini e ragazzi i cui bisogni fisiologici e psicologici frequentemente non trovano risposta e che spesso faticano a riconoscere e a comunicare le proprie emozioni. Essi necessitano ascolto e supporto emotivo. Più l'intervento è precoce più esso potrà essere significativo nel ridurre le conseguenze delle esperienze avverse vissute in famiglia ed incrementare così la loro autostima e le loro capacità di autoregolazione (Şen-Aslan, 2021).

In generale, un intervento globale su più livelli, rivolto non solo a coloro che presentano la dipendenza ma ad esempio anche alla loro famiglia, alla rete sociale e ai servizi sanitari, rappresenta la strategia più efficace per prevenire e moderare l'impatto negativo che il disturbo da abuso di alcol dei genitori può avere sulla vita dei loro figli. Potenziando quelli che costituiscono i fattori di protezione per quest'ultimi e "ristrutturando" il loro ambiente

familiare, è possibile costruire la resilienza e migliorare la loro qualità di vita (Şen-Aslan, 2021). L'obiettivo principale dell'intervento dovrebbe essere quello di mostrare loro le possibilità di cambiamento e di creare, passo dopo passo, l'opportunità di intraprendere la strada verso di esso (Hall & Webster, 2007). La frase di V. Frankl, che ho scelto per aprire quest'ultima parte del mio elaborato, riassume in pieno questo concetto: la resilienza, la capacità di accogliere le proprie debolezze, la consapevolezza di sé e delle proprie risorse permettono di avere possibilità di scelta circa il proprio comportamento. Questi aspetti rappresentano gli elementi chiave per poter rompere una catena di pattern disadattivi che rischia di ripetersi di generazione in generazione.

## BIBLIOGRAFIA

- ❖ Hall, C. W., & Webster, R. E. (2007). *Risk factors among adult children of alcoholics*. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 3 (4), 494–511.
- ❖ Hill, D. (2017). *La teoria della regolazione affettiva*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- ❖ Jokinen, T., et al. (2021). *A Systematic Review of Household and Family Alcohol Use and Adolescent Behavioural Outcomes in Low- and Middle-Income Countries*. *Child Psychiatry and Human Development*., vol. 52, no. 4.
- ❖ Mahesh, P. K. B., et. al. (2021). *Effects of paternal alcoholism on the psycho-behavioural outcomes of the offspring: a systematic review and meta-analysis*. *Journal of the College of Community Physicians of Sri Lanka*, 27(3), 442-461.
- ❖ Meque, I., et al. (2019). *Predictors of Alcohol Use Disorders Among Young Adults: A Systematic Review of Longitudinal Studies*. *Alcohol and Alcoholism*., vol. 54, no. 3, pp. 310–24.
- ❖ Park, S., Schepp, K. G. (2015). *A Systematic Review of Research on Children of Alcoholics: Their Inherent Resilience and Vulnerability*. *Journal of Child and Family Studies* 24, 1222–1231.
- ❖ Raitasalo, K., Holmila, M., Jääskeläinen, M. et al. (2019). *The effect of the severity of parental alcohol abuse on mental and behavioural disorders in children*. *European Child & Adolescent Psychiatry* 28, 913–922.

- ❖ Rossow, I., et al. (2015). *Does Parental Drinking Influence Children's Drinking? A Systematic Review of Prospective Cohort Studies*. *Addiction.*, vol. 111, no. 2, pp. 204–17.
- ❖ Santrock, J. W. (2017). *Psicologia dello sviluppo, III edizione*. Milano: McGraw-Hill Education.
- ❖ Schuckit, M. A. (2022). *AUD Risk, Diagnoses, and Course in a Prospective Study Across Two Generations: Implications for Prevention*. *Alcohol Research: Current Reviews.*, vol. 42, no. 1.
- ❖ Şen-Aslan. (2021). *A Family Problem: The Effects of Parental Alcohol on Children*. *Nesne Psikoloji Dergisi.*, vol. 9, no. 19.
- ❖ Steinhausen, H. C. (1995). *Children of alcoholic parents. A review*. *European Child & Adolescent Psychiatry* 4, 143–152.
- ❖ The American Heritage Dictionary of the English Language. (2012).
- ❖ Ullman, A. D., Orenstein, A. (1994). *Why some children of alcoholics become alcoholics: Emulation of the drinker*. *Adolescence.*, vol. 29, Fasc. 113.

## SITOGRAFIA

- ❖ Istituto Superiore di Sanità. Sindrome alcolico fetale.  
[https://www.epicentro.iss.it/alcol\\_fetale/](https://www.epicentro.iss.it/alcol_fetale/)
- ❖ Ministero della Salute. Effetti dell'alcol sul feto - Sindrome feto-alcolica.  
<https://www.salute.gov.it/portale/alcol/dettaglioContenutiAlcol.jsp?lingua=italiano&id=5630&area=alcol&menu=vuoto&tab=4>