

# Quando la sofferenza è invisibile: chi sono i figli delle dipendenze

Andrea Carta

Psicolog e Psicoterapeuta sistemico familiare

# Premessa

I figli di genitori con dipendenza (da sostanze come alcol, droghe, farmaci o da comportamenti come il gioco d'azzardo, il lavoro o internet) sono bambini, adolescenti o adulti che crescono in un ambiente familiare segnato dalla dipendenza di uno o entrambi i genitori. In ambito psicologico e sociale, si parla spesso di **"figli di genitori dipendenti»**.

# ACE e Tipologie dell'attaccamento

## **PATTERN A: ATTACCAMENTO INSICURO-EVITANTE**

**MADRE:** insensibile ai segnali del bambino; rifiutante sul piano del contatto fisico

**BAMBINO:** non ha fiducia in una risposta adeguata da parte della madre; distacco, evitamento del contatto. Eccesso di autonomia; indifferenza alla separazione

## **PATTERN B: ATTACCAMENTO SICURO**

**MADRE:** sensibile alle richieste e ai segnali di disagio del bambino

**BAMBINO:** equilibrio tra vicinanza ed esplorazione; sicurezza interna e fiducia. Mostra segni di disagio alla separazione, ma al ritorno della madre si lascia consolare

## **PATTERN C: ATTACCAMENTO INSICURO ANSIOSO-AMBIVALENTE**

**MADRE:** imprevedibile nelle risposte, dettate più dai suoi bisogni che da quelli del bambino

**BAMBINO:** incerto rispetto alla disponibilità materna, non riesce a utilizzarla come base sicura e ne è assorbito completamente. Forte disagio alla separazione, inconsolabile al ritorno della madre

## **PATTERN D: ATTACCAMENTO DISORGANIZZATO**

**MADRE:** dominata da esperienze traumatiche irrisolte, non risponde alle richieste del bambino

**BAMBINO:** non dispone di strategie stabili. Comportamenti contraddittori, azioni mal dirette, stereotipate e asimmetriche, congelamento, immobilità, disorientamento

# Caratteristiche

- La letteratura sottolinea che esistono aree di disagio comuni, indipendentemente dalla dipendenza:

## 1) **Ambiente instabile**

- I bambini vivono spesso situazioni di trascuratezza, conflitto o abuso.
- L'imprevedibilità e l'assenza di una figura genitoriale stabile portano a insicurezza (per esempio tossicodipendenza: padre assente, madre
- Fattori di rischio: intergenerazionale, fattori di attaccamento, svincolo adolescenziale, gestione affettiva.

*[...] il meccanismo tipico di tale percorso, attraverso il quale si pongono le basi della scelta **tossicomantica**, è quello secondo cui entrambe le generazioni, quella dei genitori e quella del **figlio tossicodipendente**, risultano caratterizzate da un disturbo nella relazione d'attaccamento alle rispettive figure genitoriali (in una sorta di circolo autoperpetuantesi, così come descritto da Fromm-Reichmann, Bowlby, Main, Holmes e molti altri), le cui conseguenze tuttavia vengono poi negate per mezzo di vari meccanismi difensivi tra cui [...] la negazione familiare»*

*In Cirillo et al. La famiglia del tossicodipendente, 2017*

# Ruoli familiari distorti

- I figli spesso assumono ruoli "non adatti" alla loro età, per far fronte al caos familiare:
  - **Il genitore del genitore:** si prendono cura del genitore dipendente. (parentificazione)
    - **Effetto apparente:** sembrano più autonomi della loro età.
    - **Ma in realtà:** è una **falsa autonomia** (detta anche *iper-autonomia difensiva*), costruita per sopravvivere, non per crescere in modo sano.
  - **Il perfettino:** cercano di compensare con eccellenza per mantenere equilibrio.
  - **Il capro espiatorio:** attirano su di sé i problemi per deviare l'attenzione.
  - **Il figlio invisibile:** si isolano per non causare problemi.
- Genesi di disturbi della personalità

- *«I genitori descrivono esperienze emotive di impotenza, dolore, vergogna, senso di colpa, stress e stigma, problemi finanziari e conseguenze sociali come l'essere incolpati da altri per aver causato l'uso di sostanze. I genitori sottolineano anche lo stress causato dalla lotta tra il consentire potenzialmente l'uso di sostanze, ad esempio permettendo ai figli giovani adulti di rimanere a casa anche se hanno fatto uso di sostanze, o pagando i debiti, e il lasciare che i giovani adulti gestiscano tutte le potenziali conseguenze negative dell'uso di sostanze. ».*

**Siljehom et al, *Before, we ended up in conflicts, now we can provide support'*—Experiences of Community Reinforcement and Family Training (CRAFT) for parents of young adults with hazardous substance use, BMC Psychiatry, 2024**

# Conseguenza psicologiche 1

- **Difficoltà a fidarsi** e stabilire relazioni sane.
- **Tendenza a sviluppare dipendenze** o comportamenti compulsivi in età adulta.
- **Bassa autostima**: i figli possono sentirsi sbagliati, non amabili o responsabili per i problemi familiari.
- **Paura dell'abbandono**: legata all'assenza emotiva (o fisica) del genitore dipendente.
- **Difficoltà a riconoscere e regolare le emozioni**: spesso non hanno modelli adulti sani da cui imparare.
- **Sensazione cronica di colpa o vergogna**: anche se non è colpa loro, si sentono inadeguati o "difettosi".
- **Difficoltà a sviluppare autonomia**: a causa dell'iper-responsabilità o della paura di fallire.



## Conseguenze psicologiche 2

- **Problemi di fiducia:** difficoltà a fidarsi degli altri, aspettandosi delusione o tradimento.
- **Tendenza alla co-dipendenza:** spesso si legano a persone problematiche, cercando di "salvarle", come facevano con il genitore.
- **Isolamento sociale:** per vergogna o per evitare che gli altri scoprano la situazione familiare.
- **Dipendenze secondarie:** rischio maggiore di sviluppare dipendenze da sostanze, cibo, sesso, gioco, tecnologia.
- **Disturbi alimentari o autolesionismo:** come modi per controllare l'ansia o esprimere il dolore.
- **Difficoltà scolastiche o lavorative:** legate a problemi di concentrazione, motivazione, ansia da prestazione.

# Disturbi psicologici e psichiatrici

- **Disturbi d'ansia** (es. ansia generalizzata, attacchi di panico)
- **Depressione**
- **Disturbo post-traumatico da stress complesso (C-PTSD)**
- **Disturbo da attaccamento insicuro o evitante**
- **Disturbi di personalità** (in casi più gravi e trascurati, specie borderline o dipendente)

# Interventi efficaci in letteratura

## Intervento

**Terapie familiari strutturate**

**Psicoeducazione**

**Parent Training**

**Play Therapy**

**Gruppi di supporto**

**Programmi scolastici/comunità**

## Benefici principali

Miglioramento della comunicazione, riduzione uso sostanze

Aumenta consapevolezza, riduce ansia e ricadute

Sviluppa competenze genitoriali e coping

Favorisce espressione emotiva e riduce sintomi emotivi/comportamentali

Aumentano resilienza e senso di comunità

Rafforzano socialità e abilità di coping

# Conclusioni

- La dipendenza va letta nel contesto familiare. Attenzione a non svalutare l'ambiente, che va invece letto come complesso. Quali altre risorse sane attivare?
- La relazione tra dipendenza e autonomia è cruciale.
- Serve un approccio sistemico attivo e dinamico, che punti alla trasformazione reale delle relazioni, non semplici diagnosi.
- La dipendenza del genitore ostacola un sano sviluppo dell'autonomia del figlio, ma non la nega del tutto. Con supporti adeguati, relazioni riparative e percorsi educativi mirati, molti figli riescono a costruire un'autonomia autentica, anche se spesso più faticosamente.
- *Kevinismo: la famiglia sceglie di allontanare il figlio dalle dinamiche intergenerazionali.*