



UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA

UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

ANNO ACCADEMICO 2024-2025

TESI DI LAUREA

“Family Systems Theory nella prospettiva della famiglia adottiva”

RELATRICE

Prof.ssa Elena Cattelino

STUDENTESSA

Viviana Bertazzi

MATRICOLA

22D03440

FAMILY SYSTEMS THEORY
NELLA PROSPETTIVA DELLA FAMIGLIA ADOTTIVA

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO 1 – LA FAMIGLIA	5
1.1 Famiglia come sistema emotivo	5
1.2 Ricerca dell’equilibrio, omeostasi	7
CAPITOLO 2 – LA FAMIGLIA NEL PROCESSO RELAZIONALE	13
2.1 Differenziazione del sé e processo di coesione nella famiglia.....	13
2.2 Equilibrio tra vicinanza e lontananza nel sistema famiglia.....	15
2.3 Relazione a due e relazioni multiple: i triangoli	17
2.4 Sottosistemi familiari e dinamiche relazionali	20
CAPITOLO 3 – LA FAMIGLIA E LE GENERAZIONI FAMILIARI	23
3.1 Processo emotivo multigenerazionale / intergenerazionale	23
3.1.1 Processo emotivo multigenerazionale e trasmissione intergenerazionale dell’attaccamento	26
3.2 Il genogramma per l’analisi del processo emotivo intergenerazionale	27
3.3 Punti di forza e limiti della <i>Family Systems Theory</i> sul piano teorico e nel contesto adottivo	29
CONCLUSIONE	32
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	34
SITOGRAFIA	35
RINGRAZIAMENTI	36

INTRODUZIONE

La *Family Systems Theory*, elaborata da Murray Bowen tra gli anni Cinquanta e Settanta dello scorso secolo, rappresenta una delle fondamenta teoriche più significative per la comprensione delle dinamiche familiari e dei processi emotivi che si sviluppano all'interno del nucleo familiare. Essa nasce dall'idea che la famiglia non possa essere compresa analizzando i singoli individui in modo isolato, ma debba essere considerata come un sistema emotivo interconnesso, in cui ogni membro influenza ed è influenzato dagli altri.

Murray Bowen, psichiatra statunitense, maturò tale prospettiva nel contesto delle sue ricerche negli Stati Uniti, presso il National Institute of Mental Health (NIMH), dove osservò come la patologia psichiatrica individuale fosse spesso legata a schemi relazionali familiari persistenti e prevedibili.

La teoria boweniana si fonda originariamente su sei concetti principali ai quali, negli anni Settanta dello scorso secolo, l'autore ne aggiunse ulteriori due, completando così la struttura teorica complessiva (Bowen, 1983; Kerr e Bowen, 1990; Bowen Center for the Study of the Family [BCSF], 2019). I concetti originari sono:

1. La *differenziazione del Sé* che rappresenta la capacità dell'individuo di mantenere un equilibrio tra autonomia e appartenenza emotiva al sistema familiare;
2. La *triangolazione*, ossia la tendenza delle diadi a coinvolgere una terza persona per ridurre la tensione interna;
3. Il *sistema familiare nucleare* che riguarda le modalità con cui i conflitti e le ansie si manifestano nella famiglia attuale;
4. Il *processo di trasmissione familiare* attraverso cui modelli di funzionamento emotivo e livelli di differenziazione vengono tramandati di generazione in generazione;
5. Il *taglio emotivo (emotional cutoff)*, ovvero la strategia attraverso cui un individuo tenta di ridurre l'ansia familiare allontanandosi emotivamente o fisicamente dalla propria famiglia d'origine;
6. La *proiezione familiare* che descrive il modo in cui i genitori trasmettono le proprie ansie ai figli.

Negli anni Settanta Bowen aggiunse due ulteriori concetti:

7. Il *processo emotivo nella società*, secondo cui i medesimi meccanismi sistemici che operano nelle famiglie si riproducono anche nei gruppi e nelle società più ampie;
8. La *posizione dei fratelli (sibling position)*, concetto mutuato in parte dagli studi di Walter Toman (Bowen, 1979), che evidenzia come l'ordine di nascita e la posizione tra i fratelli influenzino lo sviluppo dei ruoli e delle relazioni familiari.

«Ogni persona non è un'entità psicologica autonoma, ma, al contrario, è fortemente influenzata dal sistema di relazioni familiari» (Kerr e Bowen, 1990, p. 9); «Bowen improvvisamente vide la famiglia come un'unità emotiva» (Kerr e Bowen, 1990, p. 16).

Tale prospettiva sistemica ha trasformato profondamente la terapia familiare, introducendo un paradigma che pone al centro le relazioni e i processi emotivi, piuttosto che i sintomi individuali.

L'obiettivo non è più “curare” un singolo membro, ma favorire una maggiore differenziazione e consapevolezza nel sistema nel suo complesso, così che ogni individuo possa gestire la propria ansia e le proprie relazioni in modo più autonomo e funzionale.

La *Family Systems Theory* si distingue per la sua visione circolare della causalità: i comportamenti e le emozioni non sono interpretati come cause o effetti lineari, ma come parti di un processo dinamico e ricorsivo (Bowen, 1983).

In terapia, questo approccio mira a riconoscere e modificare gli schemi relazionali ripetitivi che mantengono la disfunzionalità familiare, aiutando i membri a sviluppare nuove modalità di interazione più consapevoli, basate sulla responsabilità individuale e sulla chiarezza emotiva.

Secondo Kerr e Bowen (1990) la famiglia è un'enorme risorsa e, in quanto tale, diventa luogo privilegiato in cui le persone possono comprendere i propri legami, riconoscere meccanismi emotivi che li attraversano ed intraprendere un percorso di differenziazione ed autonomia affettiva. Il terapeuta diventa “l'esperto” nel comprendere la famiglia e “l'ingegnere” in grado di aiutare la famiglia a ritrovare il proprio equilibrio (Bowen, 1983).

La scelta di approfondire questo modello teorico nasce da una mia motivazione personale e biografica. Infatti, negli ultimi anni, ho vissuto l'esperienza intensa e complessa dell'attesa per un'adozione internazionale, un percorso durato parecchi anni e conclusosi recentemente con l'arrivo, dal Ghana, di un bambino di otto anni. Tale evento ha rappresentato non solo un traguardo familiare, ma anche un'occasione di riflessione profonda sui legami affettivi,

sull'incontro tra storie diverse e sulla capacità dei sistemi familiari di riorganizzarsi di fronte al cambiamento.

La teoria di Bowen, con la sua enfasi sull'equilibrio tra vicinanza e autonomia e sulla trasmissione dei modelli emotivi, mi è apparsa particolarmente significativa per comprendere come i nuovi legami familiari si costruiscano e si evolvano in contesti adottivi, dove la storia e l'identità di ogni membro portano con sé dinamiche complesse e spesso non lineari.

L'interesse personale è quindi divenuto spunto di approfondimento teorico, con l'intento di esplorare in che modo la *Family Systems Theory* possa fornire strumenti di lettura e intervento utili per comprendere le dinamiche familiari in contesti di adozione. La consapevolezza della famiglia come sistema interdipendente, infatti, può favorire una migliore integrazione emotiva del bambino e sostenere il processo di adattamento reciproco tra genitori e figlio.

La presente tesi di laurea è articolata in tre capitoli, ciascuno dei quali affronta un aspetto specifico della teoria boweniana e delle sue applicazioni.

Nel capitolo 1 viene introdotta la famiglia come sistema emotivo, illustrando il concetto di omeostasi e la continua ricerca di equilibrio tra stabilità e cambiamento. Viene analizzato come le famiglie tendano a mantenere schemi relazionali costanti per ridurre l'ansia e come questi meccanismi influenzino il benessere dei membri.

Il capitolo 2 approfondisce la differenziazione del Sé e il processo di coesione familiare, con particolare attenzione all'equilibrio tra vicinanza e lontananza nei rapporti affettivi. Si analizzano inoltre le relazioni triangolari, i sottosistemi familiari e le dinamiche relazionali che emergono nelle famiglie, con riferimenti anche alle famiglie adottive come contesto di riorganizzazione emotiva.

Il capitolo 3 affronta infine il processo emotivo multigenerazionale e intergenerazionale, evidenziando come i modelli di funzionamento familiare si trasmettano nel tempo e come la terapia possa favorire una maggiore consapevolezza di tali legami invisibili, interrompendo la ripetizione di *pattern* disfunzionali.

L'obiettivo complessivo del lavoro è dunque quello di ricostruire il pensiero di Murray Bowen in modo sistematico, mostrandone l'attualità e l'utilità nella comprensione delle dinamiche familiari contemporanee. In particolare, la tesi evidenzia come la *Family Systems Theory* offra una prospettiva preziosa per affrontare le sfide dell'adozione, aiutando le famiglie

a sviluppare una maggiore differenziazione emotiva e una relazione più equilibrata tra autonomia individuale e coesione affettiva.

CAPITOLO 1

La Famiglia

1.1 Famiglia come sistema emotivo

La *Family Systems Theory* di Murray Bowen rappresenta una svolta significativa rispetto alle precedenti prospettive psicologiche centrate quasi esclusivamente sull'individuo. Mentre molte teorie classiche della psicologia clinica e della psicoterapia, come la Psicoanalisi sviluppata da Sigmund Freud, interpretavano il disagio psicologico principalmente come espressione di conflitti intrapsichici, Bowen introdusse una prospettiva sistemica in cui il comportamento e i sintomi dell'individuo sono compresi all'interno delle dinamiche relazionali della famiglia. In questa prospettiva, la famiglia viene concepita come un sistema emotivo interdipendente, in cui i cambiamenti nel funzionamento di un membro influenzano inevitabilmente tutti gli altri. Ne consegue che la famiglia, per Bowen (2012), non è semplicemente un insieme di singoli soggetti, né un contenitore neutro di storie individuali: è, piuttosto, un sistema emotivo in cui i livelli di ansia, di attaccamento e di differenziazione si creano e si mantengono attraverso regole implicite, processi relazionali ricorrenti e *pattern* che si trasmettono tra le generazioni (Keller e Noone, 2020).

«Sebbene Bowen non abbia mai usato il termine “sistema” per descrivere la famiglia, egli in sostanza spiegò che la famiglia opera secondo modalità conformi alla sua natura di sistema. Una persona risponde ad un'altra, che risponde ad una terza, che risponde alla prima, che ha già risposto alle risposte di altri a lei e così via» (Kerr e Bowen, 1990, p. 21).

Il comportamento di un individuo, perciò, non poteva essere compreso se non nel contesto del comportamento dell'individuo intimamente legato a lui (Kerr e Bowen, 1990). «Ogni persona secondo Bowen diventava un prigioniero emotivo del modo in cui funzionava l'altra persona, e nessuna delle due riusciva a cambiare il proprio funzionamento in modo da arrestare il processo. Attraverso questa interazione, il funzionamento della famiglia poteva quindi creare al paziente o alla persona tante difficoltà quante poteva crearne per la famiglia il funzionamento del paziente» (Kerr e Bowen, 1990, p. 18).

Da questi studi nacque l'idea che la famiglia funzionasse come un'unità emotiva e che la famiglia dovesse essere intesa come una massa indifferenziata dell'io familiare (Bowen, 1979) nella quale l'ansia si sposta, si amplifica e trova espressione in membri particolarmente vulnerabili.

Da un nucleo di osservazioni cliniche Bowen sviluppò una serie di concetti teorici che consentono di leggere la famiglia come sistema: tra questi la *differenziazione del Sé* e la *triangolazione*, trattati nel capitolo 2 di questo elaborato, ed il processo di *trasmissione multigenerazionale ed intergenerazionale* che sarà argomento del capitolo 3.

L'approccio clinico che deriva dal considerare la famiglia come unità emotiva è meno centrato su tecniche direttive e più su un lavoro di osservazione, mappatura e intervento "di posizione": il terapeuta, secondo la scuola boweniana, opera per aumentare la capacità di pensiero (distinguere emozione da ragionamento), aiutare i membri a sviluppare maggiore differenziazione e spostare il *focus* dall'eliminazione dei sintomi alla modificazione dei processi che li mantengono. «La capacità di agire sulla base di una maggiore consapevolezza del processo di relazione (non accusando sé stessi né gli altri, ma vedendo la parte che ognuno svolge) può, se usata ripetutamente in relazioni importanti, portare a una certa riduzione della reattività emotiva e dell'ansia cronica» (Kerr e Bowen, 1990, p. 150).

Una dimensione essenziale ed emozionalmente carica per chi vive in prima persona esperienze familiari non *standard* è rappresentata dall'adozione internazionale che offre un campo d'osservazione privilegiato per comprendere la famiglia come sistema emotivo nel senso boweniano. Infatti, la famiglia è un sistema nella misura in cui il cambiamento di una parte del sistema è seguito da un cambiamento compensatorio di altre parti del sistema (Bowen, 1983); in questo quadro, l'adozione internazionale mette in luce la plasticità e al tempo stesso la vulnerabilità del sistema familiare: l'ingresso di un bambino proveniente da un contesto diverso, con un proprio bagaglio di esperienze affettive, perdite e memorie implicite, introduce nuovi equilibri e nuovi flussi di emozioni nel sistema, stimolando processi di riorganizzazione emotiva.

«Il richiamo relativo al carattere di complessità dei legami familiari sta ad indicare la ricchezza qualitativa delle relazioni e l'imprevedibilità di comportamento in riferimento sia agli individui, sia al gruppo». (Scabini, 2002, p. 271).

Le sfide che minano il sistema emotivo familiare durante un percorso adottivo sono molteplici: da un lato vengono introdotti elementi di perdita e separazione che riguardano il bambino e la famiglia di origine, dall'altro l'adozione comporta processi di integrazione identitaria e di accudimento che si innestano nei *pattern* emotivi della famiglia adottiva; di contro i genitori adottivi durante il percorso sono spesso costretti a riflettere consapevolmente sui propri modelli di attaccamento e di appartenenza (Brooks, 2025).

In questa prospettiva, l'adozione internazionale rappresenta un banco di prova concreto per la teoria boweniana: il sistema familiare, inteso come «organizzazione complessa di relazioni di parentela, che ha una storia e che crea una storia» (Scabini, 2002, pp. 270-271), posto di fronte ad una trasformazione profonda della propria identità emotiva, mostra con chiarezza i meccanismi di adattamento, triangolazione e trasmissione intergenerazionale che la teoria descrive.

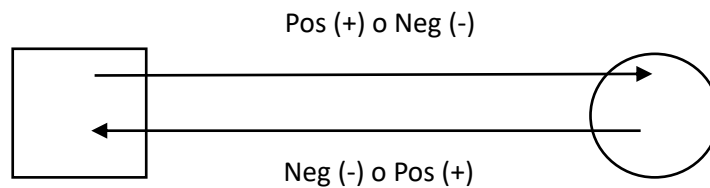
Da questa lente teorica, la mia esperienza personale di mamma adottiva si è rivelata un'ulteriore conferma del concetto di famiglia come sistema emotivo: l'incontro tra la storia emotiva di nostro figlio e quella di noi genitori adottivi richiede una continua regolazione interna del sistema familiare, nel tentativo di mantenere una coesione affettiva senza perdere la distinzione tra i Sé individuali. In questo processo la famiglia sperimenta momenti di tensione, di adattamento e di riorganizzazione, mostrando la propria capacità di autoripararsi e di ritrovare stabilità dopo le inevitabili perturbazioni emotive (Brown e Errington, 2024). È proprio in questa dinamica di riequilibrio tra forze centrifughe (che spingono verso l'autonomia) e forze centripete (che richiamano alla coesione) che si manifesta la tendenza del sistema familiare a perseguire la propria omeostasi.

1.2 Ricerca dell'equilibrio, omeostasi

Un sistema emotivo funziona per mezzo di un equilibrio delicatamente bilanciato in cui ciascuno dedica una certa quantità del suo essere e del suo sé al benessere degli altri. Kerr e Bowen (1990) sottolineano come «La natura dinamica dell'equilibrio è creata dai continui adattamenti che le persone fanno per mantenere la relazione in equilibrio [...]. Ogni persona investe nella relazione una quantità uguale di energia vitale. Questo investimento di energia produce un equilibrio nella relazione che viene mantenuto da pensieri, sentimenti, emozioni e azioni positivi o negativi che una persona dirige verso l'altra» (p. 80).

La figura 1.1 rappresenta l'equilibrio della relazione

Fig. 1.1: Equilibrio della relazione



Tratta da Kerr, M. E., e Bowen, M. (1990). *La valutazione della famiglia*. Roma: Astrolabio, p. 80

«In uno stato di squilibrio, il sistema familiare agisce automaticamente per ristabilire il precedente equilibrio dell'insieme» (Bowen, 1979, p. 51). A partire da questa intuizione, Murray Bowen elabora una concezione della famiglia come unità emotiva autoregolante, caratterizzata da *pattern* prevedibili che tendono alla stabilità e alla continuità. L'omeostasi, intesa come tendenza del sistema a mantenere un certo livello di coerenza e prevedibilità, non rappresenta tuttavia un meccanismo statico, bensì un processo dinamico capace di riorganizzazione di fronte ai cambiamenti interni ed esterni.

Bowen descrive la famiglia come un insieme interconnesso, nel quale qualsiasi variazione in un membro produce una reazione negli altri. Ne consegue che è impossibile comprendere sufficientemente il funzionamento delle persone al di fuori della relazione; inoltre, gli adattamenti reciproci che le persone fanno sono così sottili e automatici da non essere evidenti. «Quando, però la relazione va verso un forte squilibrio, la spinta all'adattamento è più forte e facilmente osservabile» (Kerr e Bowen, 1990, p. 81).

Il sistema famiglia è animato da forze di coesione e separazione che operano in modo complementare, cercando costantemente un equilibrio funzionale tra vicinanza emotiva e differenziazione del sé. Un cambiamento in una parte del sistema è seguito da un cambiamento compensatorio in un'altra parte del sistema (Bowen, 1983). L'omeostasi familiare si manifesta così attraverso comportamenti, regole implicite e modelli di comunicazione che, spesso in modo non consapevole, contribuiscono al mantenimento dello *status quo*. Secondo Bowen, i sintomi individuali non sono fenomeni isolati, ma espressioni dell'intero campo emotivo familiare e gli aspetti fortemente disfunzionali di un sistema familiare trovano nella medesima famiglia una controparte altamente funzionale (Bowen, 1983).

Quando gli stress aumentano, il sistema tende a organizzarsi per ridurre la tensione, spostandola talvolta su un membro più vulnerabile. Questo meccanismo, noto come

triangolazione, rappresenta una strategia omeostatica che permette alla diade in tensione di deviare il conflitto su un terzo, preservando temporaneamente la stabilità del sistema.

L'omeostasi non implica tuttavia sempre il benessere del sistema, né tantomeno una sua forma di funzionamento ottimale; Bowen sottolinea come molti sistemi familiari mantengano equilibri caratterizzati da elevata ansia cronica, rigidità relazionale e livelli bassi di differenziazione (Bowen, 1983). In un sistema poco differenziato, una volta turbato l'equilibrio, è possibile che esso non venga ristabilito senza l'introduzione di un sintomo cronico. Una caratteristica dell'adattamento della famiglia a tensioni interne ed esterne, in altre parole, è la presenza di un sintomo cronico (Kerr e Bowen, 1990).

In queste condizioni, la tendenza omeostatica può funzionare come una forza conservativa che, pur riducendo la tensione immediata, ostacola la crescita dei membri e la capacità del sistema di adattarsi in modo flessibile ai cambiamenti.

Per Bowen, il motore dei processi omeostatici è l'ansia che può essere sia acuta sia cronica: l'ansia acuta deriva da stress situazionali, mentre l'ansia cronica è più profonda, radicata nella storia familiare e nella trasmissione intergenerazionale (Kerr e Bowen, 1990).

Quando l'ansia aumenta oltre la soglia di tolleranza del sistema, la famiglia mette in atto schemi prevedibili di regolazione, tra cui:

- *l'avvicinamento o fusione*, per aumentare la coesione e ridurre la percezione della minaccia;
- *il distanziamento emotivo*, per diminuire l'intensità del coinvolgimento;
- *la triangolazione* che redistribuisce la tensione;
- *la ripetizione di ruoli e pattern appresi* attraverso la trasmissione intergenerazionale.

L'equilibrio familiare non è dunque determinato dal semplice ritorno allo stato precedente, ma dalla capacità del sistema di gestire l'ansia attraverso modalità relazionali relativamente costanti. Bowen afferma che i sistemi con un alto grado di differenziazione riescono a mantenere livelli bassi di ansia cronica e a riorganizzarsi in modo più flessibile, senza ricorrere massicciamente a meccanismi omeostatici rigidi (Kerr e Bowen, 1990). In questo senso, l'omeostasi non rappresenta solo un movimento verso la stabilità, bensì anche un indicatore del livello evolutivo del sistema.

Le famiglie con buona differenziazione tendono a trovare un equilibrio dinamico, mentre quelle con scarsa differenziazione possono restare intrappolate in cicli ripetitivi che mantengono l'ansia a livelli elevati.

«Man mano che la famiglia procede attraverso i punti cruciali della differenziazione, di solito il coniuge più orientato verso la coesione assume un atteggiamento negativo e scettico nei riguardi dell'azione terapeutica. L'altro invece in genere è soddisfatto e desideroso di continuare. È abbastanza facile, comunque, aiutarli a passare attraverso questi periodi difficili di ansia» (Bowen, 1979, p. 147).

Un'unità familiare si trova in equilibrio funzionale quando è in un periodo tranquillo, durante il quale ciascun membro di essa funziona con un grado di ragionevole efficienza (Bowen, 1979, p. 157), ma il ciclo di vita è fatto di continui cambiamenti — come la nascita di un figlio, l'ingresso nell'adolescenza, l'uscita di casa, l'invecchiamento dei genitori — momenti di transizione che richiedono una riorganizzazione dell'equilibrio familiare.

Bowen sottolinea come tali transizioni comportino un aumento dell'ansia e un possibile irrigidimento dei processi omeostatici (Kerr e Bowen, 1990). Quando la famiglia è in grado di integrare questi cambiamenti attraverso una comunicazione chiara, una buona differenziazione e una distribuzione equilibrata delle responsabilità, l'omeostasi si riorganizza in modo funzionale; al contrario, sistemi più fragili possono reagire con regressioni, conflitti intensificati o sintomi in uno dei membri.

L'omeostasi boweniana è quindi strettamente connessa al concetto di processo adattivo. La famiglia non mantiene un equilibrio fisso, ma trova un nuovo assetto, influenzato sia dalla gestione della tensione attuale sia dalla storia emotiva del sistema.

Dal punto di vista emotivo e sistemico, il processo adattivo comporta una continua riorganizzazione e richiede tempo e adattamento progressivo.

«L'adozione è un incontro tra persone con problemi non risolti, che avvia una “storia comune” in cui relazioni gratificanti e costruttive per tutti possono realizzarsi solo nella misura in cui ognuno riesce a capire le esigenze ed i sensi di lutto dell'altro e ad adeguarsi alla nuova realtà» (Dell'Antonio, 2002, p. 20). Secondo la prospettiva teorica di Bowen, come detto sopra, la famiglia è concepita come un sistema emotivo interdipendente, caratterizzato da processi di autoregolazione che mirano al mantenimento di una stabilità interna nel tempo. Tale equilibrio non coincide con l'assenza di conflitti o tensioni, bensì con la capacità del sistema di integrare i cambiamenti e di riorganizzarsi in modo funzionale. In questo senso, l'adozione rappresenta

un evento evolutivo critico che introduce elementi di discontinuità nella storia familiare, richiedendo una ridefinizione delle rappresentazioni reciproche, dei ruoli e delle modalità comunicative. L'ingresso in famiglia di un bambino adottato, spesso portatore di una storia complessa sul piano dell'attaccamento e della regolazione emotiva, costituisce una perturbazione importante dell'equilibrio familiare preesistente poiché sollecita bisogni emotivi profondi e attivi vissuti legati alla perdita, all'appartenenza e all'identità sia nel minore sia nei genitori adottivi. In particolare tempo, la famiglia adottiva deve integrare nel proprio funzionamento rappresentazioni, aspettative e vissuti personali legati al percorso adottivo, talvolta segnato da lutti, infertilità, traumi o compiti complessi di riparazione.

La storia pregressa del bambino può aumentare il livello di ansia cronica del sistema familiare; inoltre, i bambini adottati possono presentare difficoltà nella regolazione delle emozioni, nella fiducia di base e nella costruzione dei legami, elementi che possono intensificare la tensione all'interno del nucleo familiare. Ciò può attivare nei genitori *pattern* omeostatici già presenti nella famiglia d'origine, come eccessiva fusione, iperprotettività, oppure distanziamento emotivo.

Se applichiamo la prospettiva boweniana alle famiglie che accolgono un minore in adozione, possiamo ipotizzare che la famiglia adottiva per integrare la storia del bambino all'interno della propria struttura di funzionamento, possa attivare specifici meccanismi omeostatici appresi lungo il proprio ciclo di vita e trasmessi intergenerazionalmente, come la formazione di triangolazioni relazionali, l'intensificazione delle alleanze o la tendenza a canalizzare l'ansia familiare su uno dei membri del sistema, spesso il bambino adottato. Questi processi, pur potendo apparire disfunzionali, svolgono una funzione regolativa temporanea, contribuendo a contenere l'angoscia sistemica e a preservare una continuità percepita del funzionamento familiare. Infatti, come emerge dal testo di Kerr e Bowen (1990), le famiglie portano con sé modelli relazionali costruiti nel corso delle generazioni, e tali modelli orientano profondamente le modalità con cui ogni nuova perturbazione viene affrontata. Ciò vale anche per le famiglie adottive. Una famiglia con un buon livello di differenziazione, caratterizzata dalla capacità dei genitori di mantenere la propria autonomia emotiva pur restando connessi al sistema relazionale di appartenenza, può favorire una maggiore tolleranza dell'incertezza e delle oscillazioni emotive tipiche del percorso adottivo (in particolare dell'ansia iniziale), permettendo al sistema di attraversare il disequilibrio senza ricorrere rigidamente a strategie difensive, così da accogliere la complessità del bambino e riorganizzare l'equilibrio in modo più flessibile. Ciò risulta particolarmente importante nei momenti di transizione, come

l'inserimento scolastico, l'adolescenza o il riemergere di interrogativi sulle origini, che possono riattivare tensioni legate al senso di appartenenza e alla costruzione identitaria del minore. Di contro, famiglie con livelli più elevati di fusione o rigidità potranno reagire intensificando comportamenti di compensazione che, dall'esterno, possono apparire come ipercontrollo, conflittualità o dipendenza emotiva (Keller e Noone, 2020).

La famiglia, sia essa biologica o adottiva, funziona come un organismo vivente che gradualmente incorpora le nuove informazioni, sviluppando un equilibrio che non è il ritorno a una condizione precedente, ma l'emergere di una nuova configurazione più complessa. Infatti, l'omeostasi familiare, nella prospettiva boweniana, sia che si tratti di famiglia biologica o di famiglia adottiva, non è semplicemente un ritorno alla stabilità, ma è una danza costante tra coesione e autonomia, tra storia e cambiamento, tra ansia e crescita. Nel contesto dell'adozione, questo equilibrio assume forme specifiche, poiché il sistema si trova ad integrare nuove storie emotive e a rielaborare continuamente i propri modelli relazionali. In definitiva, la ricerca dell'equilibrio non è un processo da raggiungere una volta per tutte, ma un movimento continuo che definisce l'esperienza familiare nel suo divenire e questa dinamica omeostatica, sempre in ridefinizione, apre alla comprensione di come i legami familiari influenzino il processo relazionale: è nell'equilibrio mutevole tra vicinanza e autonomia che si delineano i percorsi di differenziazione del sé e di coesione all'interno della famiglia.

In sintesi, la capacità del sistema familiare di rinegoziare le proprie modalità di funzionamento, integrando la storia preadottiva del bambino e riconoscendo le specificità del legame adottivo, rappresenta un fattore protettivo significativo per lo sviluppo di relazioni di attaccamento sicure e per il benessere psicologico di tutti i membri. Pertanto, l'analisi sistemica delle famiglie adottive, alla luce dei principi boweniani di equilibrio e omeostasi, consente di cogliere come le crisi e le destabilizzazioni possano assumere un valore evolutivo, favorendo una maggiore complessità relazionale, un incremento della coesione e una più profonda consapevolezza dei processi emotivi che attraversano il sistema familiare.

CAPITOLO 2

La Famiglia nel processo relazionale

2.1 Differenziazione del sé e processo di coesione nella famiglia

La dinamica tra vicinanza e autonomia, già delineata al termine del capitolo precedente, trova nella differenziazione del sé uno dei concetti cardine della *Family Systems Theory* di Bowen. Murray Bowen descrive la differenziazione come la capacità dell'individuo di mantenere una propria solidità emotiva e cognitiva pur restando in relazione con le figure significative del sistema familiare (Bowen, 1979). Essa rappresenta la misura in cui la persona riesce a distinguere i propri processi emotivi da quelli degli altri, senza ricadere né nella fusione né nel distacco emotivo.

In questo senso, la famiglia viene concettualizzata come un'unità emotiva interdipendente: «le persone con un alto livello di differenziazione mantengono una certa autonomia anche nelle relazioni intime» (Calatrava et al., 2022, p. 2); questa autonomia non si configura come separazione affettiva, bensì come la capacità di restare presenti nella relazione mantenendo un orientamento personale.

A livello teorico, Bowen distingue due dimensioni fondamentali della differenziazione: quella intrapersonale, relativa alla capacità di regolare le proprie emozioni, e quella interpersonale che riguarda la gestione dei confini emotivi nella relazione. La differenziazione intrapersonale comprende l'*emotional reactivity* e l'*I-position*, ossia la capacità di sostenere le proprie convinzioni; quella interpersonale, invece, include fenomeni come l'*emotional cutoff*, cioè la tendenza a gestire l'ansia relazionale attraverso l'allontanamento emotivo o fisico dalla famiglia, e la *fusion with others*, ovvero la difficoltà a mantenere confini psicologici chiari che porta a un'eccessiva dipendenza emotiva e conformità alle aspettative altrui (Skowron, Friedlander, 1998).

La coesione familiare, se da un lato costituisce un fattore protettivo, dall'altro può diventare terreno fertile per la fusione emotiva che ostacola la formazione di un sé differenziato. Al contrario, ci possono essere situazioni in cui l'individuo, nel tentativo di preservare la propria autonomia, ricorre al distacco emotivo. Bowen definisce questo fenomeno come *emotional cutoff* (taglio emotivo), descrivendolo come una modalità disfunzionale di gestione dell'ansia relazionale (Bowen, 1979).

La ricerca empirica ha confermato la rilevanza della differenziazione del sé per il benessere psicologico. In particolare, la *scoping review* di Calatrava et al. (2022) evidenzia che livelli più elevati di differenziazione sono associati a migliori esiti sia in termini di salute fisica che psicologica e di qualità delle relazioni; al contrario, bassi livelli di differenziazione sono correlati a maggiore reattività emotiva, conflittualità familiare e difficoltà nella regolazione dell'ansia.

Nel contesto dell'adozione il processo di differenziazione assume particolare rilevanza, poiché il bambino adottato deve integrare nella propria storia elementi di origine differenti, deve integrare due dimensioni: da un lato l'identità biologica, dall'altro quella adottiva. Ciò potrebbe generare nel bambino o nell'adolescente, vissuti di lealtà divisa e senso di frammentazione, soprattutto nei momenti in cui la ricerca delle origini riattiva il tema dell'appartenenza.

I vissuti possono influenzare il processo di differenziazione del sé.

La letteratura sistemico-boweniana suggerisce che la formazione dell'identità non è mai un processo isolato, ma è profondamente intrecciato con la qualità della coesione familiare. Il bambino adottato può sperimentare una maggiore fatica nel trovare un equilibrio tra il bisogno di legame e il bisogno di indipendenza, soprattutto in famiglie che, per ansia o fragilità legate alla storia adottiva, tendono a sfruttare forme di coesione particolarmente strette o, al contrario, evitanti.

Poiché la differenziazione del sé è influenzata «dalle esperienze emotive e dalla dinamica emotiva della famiglia di origine» (Calatrava et al., 2022, p. 2), nell'adozione, la famiglia di origine del bambino, pur non essendo presente nella quotidianità, continua ad esercitare un peso simbolico ed identitario che deve essere integrato nel percorso adottivo. La famiglia adottiva svolge quindi un ruolo cruciale nel sostenere l'elaborazione di questa eredità emotiva ed è chiamata a promuovere uno spazio relazionale che accolga passato e presente, dove elementi di queste due dimensioni possono essere sconosciuti, rendendo la costruzione della propria storia di vita un compito impegnativo, valorizzando entrambi i piani identitari senza sovrapporne uno all'altro (Grotevant et al., 2017).

La coesione familiare, quindi, nel caso dell'adozione, diventa un fattore fondamentale per permettere al bambino di esplorare la propria identità senza il timore di tradire il legame con i genitori adottivi. Un ambiente familiare in grado di tollerare l'ambivalenza, sostenere la ricerca delle origini e riconoscere la complessità dei legami, favorisce il processo di differenziazione

del sé, consentendo al bambino di costruire una narrativa identitaria integrata e fluida. Al contrario, sistemi familiari ad alta ansia possono reagire con ipercoinvolgimento o iperprotettività alla ricerca identitaria dell'adottato, ostacolandone la differenziazione (Kerr e Bowen, 1990). Questo può condurre a forme di fusione, caratterizzate da un'eccessiva dipendenza emotiva, oppure a forme di *emotional cutoff*, in cui il bambino sperimenta distacco difensivo.

La differenziazione del sé rappresenta quindi il fulcro per comprendere le dinamiche di coesione familiare, sia nei sistemi biologici che adottivi. Nel contesto adottivo, la sfida consiste nell'aiutare il bambino ad integrare le proprie molteplici appartenenze, sostenendolo nel difficile ma fondamentale percorso di costruzione del sé autonomo e allo stesso tempo connesso al nucleo famiglia.

2.2 Equilibrio tra vicinanza e lontananza nel sistema famiglia

Nella prospettiva boweniana, la possibilità di mantenere un equilibrio dinamico tra vicinanza emotiva e distanza psicologica rappresenta un indicatore cruciale del livello di differenziazione del Sé. Lo sviluppo di un Sé autonomo, ma al tempo stesso connesso, permette agli individui di partecipare ai processi relazionali senza esserne assorbiti, né al contrario evitare il coinvolgimento emotivo (Kerr e Bowen, 1990).

All'interno della famiglia adottiva, questo principio assume un valore particolare: l'adattamento reciproco tra genitori e figli, unito alla necessità di integrare la storia precedente del bambino, crea un contesto relazionale in cui la vicinanza può offrire sicurezza e continuità, mentre la distanza facilita l'acquisizione di una propria identità autonoma.

Come aveva già sottolineato Bowlby (1969) nella teoria dell'attaccamento, autonomia e vicinanza sono la base per lo sviluppo di relazioni familiari funzionali (Kerr e Bowen, 1990) e in questo contesto la famiglia adottiva può diventare un potente contesto generativo di differenziazione, capace di trasformare la complessità dell'adozione in una risorsa evolutiva per il bambino e per la famiglia stessa (Brodzinsky, 2014).

I *pattern* relazionali influenzano la capacità di ciascun membro del sistema di negoziare la propria posizione di autonomia e vicinanza; infatti, i comportamenti individuali emergono sempre all'interno di una rete di transazioni familiari ricorsive e «la famiglia è il contesto primario in cui i tratti caratteriali e i *pattern* comportamentali vengono appresi e rinforzati»

(Johnson e Ray, 2016, p. 782). Questo implica che, nelle famiglie adottive, le dinamiche preesistenti del bambino si intreccino con quelle del nuovo sistema familiare, generando sequenze interattive che possono facilitare o ostacolare il processo di differenziazione.

I membri della famiglia cercano costantemente di definire la natura delle loro relazioni e, come sottolineano Johnson e Ray (2016), non si può non comunicare e ogni scambio comporta implicazioni per la definizione del rapporto che, in ottica boweniana, si traduce in una continua regolazione delle distanze emotive, che permette alla famiglia di mantenere un livello di funzionamento capace di prevenire triangolazioni e di ridurre l'ansia sistemica. Ciò è particolarmente rilevante nelle famiglie adottive, in cui i figli possono manifestare comportamenti regolatori della distanza (evitamento, ipercoinvolgimento o *acting-out*) nel tentativo di stabilizzare le relazioni significative.

Vicinanza e lontananza emergono dalle interazioni quotidiane, e le sequenze ripetitive di comportamento delineano la qualità della relazione e possono «richiamare, mantenere e perpetuare sia comportamenti problematici sia non problematici» (Johnson e Ray, 2016, p. 782). Questo concetto è essenziale per l'analisi delle dinamiche adottive, dove il comportamento del bambino può essere spesso interpretato non come espressione di un *deficit* individuale, ma come risposta adattativa ai modelli relazionali presenti.

Sempre Johnson e Ray (2016) mostrano come il comportamento sintomatico possa assumere una funzione regolativa all'interno del sistema, offrendo talvolta una modalità per mantenere il legame tra i membri della famiglia. Traslando questo paradigma nel contesto adottivo, diventa evidente come alcuni comportamenti dei bambini, soprattutto nei primi anni di inserimento in famiglia, possano rappresentare tentativi inconsapevoli di stabilire, proteggere o verificare il legame con i *caregiver*.

Comprendere queste dinamiche permette, *in primis* ai genitori ma anche agli operatori, di intervenire in modo più sensibile, promuovendo un equilibrio familiare che favorisca sia la sicurezza relazionale, sia la crescita autonoma del bambino, in linea con quanto espresso da Bowen nella *Family Systems Theory*, secondo cui un funzionamento familiare più differenziato permette ai membri della famiglia di mantenere il proprio Sé pur restando emotivamente connessi (Kerr e Bowen, 1990).

2.3 Relazioni a due e relazioni multiple: i triangoli

All'interno della *Family Systems Theory* di Bowen, il concetto di triangolo rappresenta una delle unità fondamentali di osservazione del funzionamento emotivo dei sistemi familiari. Il triangolo è «un modo naturale di essere» (Bowen, 1979), «la più piccola unità relazionale stabile» (Kerr e Bowen, 1990, p. 152) o il «mattoncino emotivo» (Titelman, 2014, p. 3) dei sistemi familiari, che emerge quando una relazione diadica, sottoposta a tensione o ansia, coinvolge un terzo elemento al fine di ristabilire un equilibrio emotivo (Kerr e Bowen, 1990).

In periodi calmi, è difficile osservare il triangolo, mentre durante i periodi di tensione anche moderata, i triangoli sono più facilmente osservabili (Kerr e Bowen, 1990). In questo senso, il triangolo non è da intendersi come una struttura patologica, bensì come una modalità universale attraverso cui i sistemi umani gestiscono lo stress relazionale.

Secondo Bowen, la relazione a due tende a essere intrinsecamente instabile quando il livello di ansia aumenta. In tali circostanze, l'inclusione di una terza persona, o talvolta di un sintomo o di un ruolo, consente una redistribuzione della tensione emotiva, riducendo la pressione diretta sulla diade originaria (Kerr e Bowen, 1990). La triangolazione permette quindi al sistema di mantenere una parvenza di stabilità, sebbene tale equilibrio sia spesso precario e suscettibile di cambiamenti nel tempo.

L'ansia cronica rappresenta uno dei fattori centrali del funzionamento dei sistemi familiari e deriva dal dilemma universale tra il bisogno di mantenere un senso coerente di Sé e quello di restare emotivamente connessi agli altri significativi. La differenziazione del Sé costituisce l'insieme delle strategie adattive attraverso cui gli individui regolano tale tensione emotiva all'interno del sistema familiare; in questa prospettiva, i triangoli possono essere compresi come modalità relazionali attraverso cui l'ansia cronica viene distribuita e contenuta all'interno del sistema (Erdem e Safi, 2018).

Il funzionamento del triangolo è dinamico e «gli individui fanno continui adattamenti per conservare la loro piacevole coesione» (Kerr e Bowen, 1990, p. 154): quando due membri sono emotivamente più vicini, il terzo tende a essere escluso o ad occupare una posizione periferica; viceversa, il terzo può diventare il polo di alleanza quando la tensione tra gli altri due aumenta. Bowen sottolinea come i triangoli siano presenti in tutte le famiglie, ma assumano una funzione più o meno disfunzionale in relazione al livello di differenziazione del Sé dei singoli membri (Bowen, 1979).

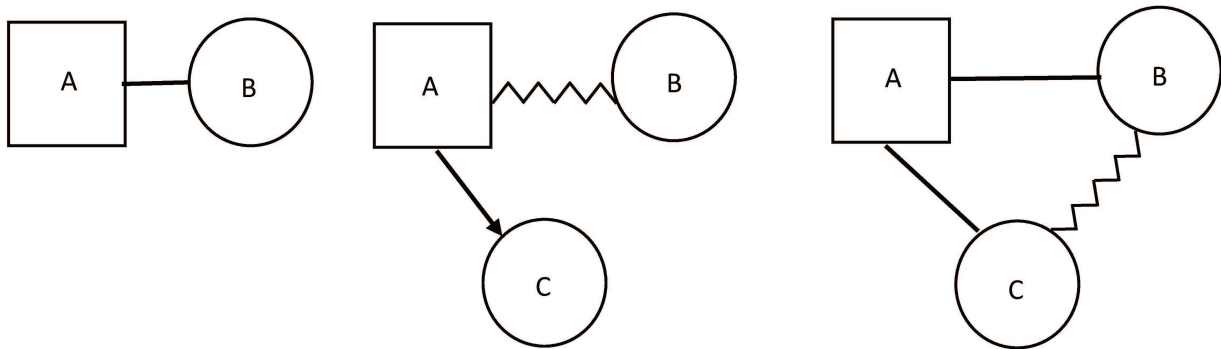
La triangolazione si attiva quando la tensione supera la soglia di tolleranza emotiva degli individui coinvolti, in particolare nei sistemi caratterizzati da una bassa differenziazione (Whitehead, 2009). La capacità di un individuo di non farsi assorbire emotivamente dalle dinamiche triangolari dipende dal suo grado di differenziazione del Sé. Pertanto, il livello di differenziazione del Sé influenza direttamente la costruzione di ruoli, confini e alleanze all'interno della famiglia, determinando il modo in cui i triangoli si formano, si stabilizzano e vengono trasmessi alle generazioni successive (Erdem e Safi, 2018). Nei sistemi con una bassa differenziazione, l'ansia tende a essere gestita attraverso triangoli rigidi e ripetitivi che riducono temporaneamente la tensione, ma limitano la flessibilità relazionale e l'autonomia individuale.

In famiglie caratterizzate da una bassa differenziazione, i triangoli tendono a cristallizzarsi, diventando rigidi e ripetitivi, con un impatto significativo sul benessere dei membri coinvolti (Kerr e Bowen, 1990); al contrario, un funzionamento più differenziato consente una maggiore flessibilità, permettendo agli individui di rimanere emotivamente connessi senza essere sopraffatti dalle tensioni relazionali.

Le alleanze genitore-figlio rappresentano una delle manifestazioni più evidenti del processo triangolare; tali alleanze si verificano, per esempio, quando un genitore, in risposta ad una relazione coniugale percepita come insoddisfacente o emotivamente distante, stabilisce un legame privilegiato con il figlio che assume una funzione di regolazione emotiva del genitore stesso (Whitehead, 2009). In questo caso l'individuo che è a disagio (A) può tirare l'estraneo (C) nella situazione, lamentandosi con lui dell'altro individuo (B) o anche solo permettendogli di ascoltare le discussioni tra A e B. Se C risponde solidarizzando, si stabilisce tra A e C una piacevole intimità basata sulla indifferenziazione e B diventa l'estraneo (Kerr e Bowen, 1990). «L'elemento chiave è la solidarietà» (Kerr e Bowen, 1990, p. 155), A e C a questo punto attribuiscono a B i problemi che esistono nella relazione tra A e B (Kerr e Bowen, 1990).

La figura 2.1 rappresenta il processo di triangolazione

Fig. 2.1: Processo di triangolazione



Tratto da: Kerr, M. E., e Bowen, M. (1990). *La valutazione della famiglia*. Roma: Astrolabio, p. 155

In una famiglia come l'esempio proposto sopra, il rapporto tra genitore A e genitore B ed il coinvolgimento del figlio C può portare uno dei due genitori a stringere un'alleanza con il figlio con conseguente riduzione della tensione tra gli adulti, ma a scapito del minore, in quanto questo tipo di triangolazione comporta una confusione dei ruoli e può ostacolare lo sviluppo dell'identità del bambino che viene investito di responsabilità emotive inappropriate alla sua età (Kerr e Bowen, 1990).

Nel contesto dell'adozione, le dinamiche triangolari assumono caratteristiche peculiari. Oltre ai tradizionali triangoli madre-padre-figlio, il sistema adottivo può includere, in modo reale o simbolico, la famiglia biologica del bambino, che diventa una componente attiva del campo emotivo familiare, inserendosi nella configurazione triangolare (Brodzinsky, 2011). In questa prospettiva, il triangolo può coinvolgere non solo persone fisicamente presenti, ma anche figure assenti, interiorizzate o simboliche, come nel contesto adottivo possono essere i genitori della famiglia di origine, una persona che si è presa cura del bambino durante il periodo in istituto o in famiglia affidataria o persino un'istituzione.

Considerando la famiglia da una prospettiva sistemica, il bambino adottato non entra semplicemente in una nuova famiglia, ma si inserisce in una rete di sottosistemi già strutturati, portando con sé esperienze relazionali precedenti che interagiscono con le dinamiche esistenti. In questa cornice, i sottosistemi genitoriale, coniugale e filiale devono riorganizzarsi per integrare il nuovo membro, affrontando livelli di stress e di ansia che possono influenzare il loro equilibrio interno.

Bowen sottolinea come proprio nei momenti di transizione evolutiva o di ristrutturazione del sistema emergano con maggiore evidenza le dinamiche emotive latenti, rendendo i sottosistemi più vulnerabili a fenomeni di fusione, *cutoff* o triangolazione (Bowen, 1983).

2.4 Sottosistemi familiari e dinamiche relazionali

All'interno della *Family Systems Theory*, la famiglia viene concepita come un sistema composto da diversi sottosistemi interdipendenti, ciascuno caratterizzato da specifiche funzioni, confini e modalità relazionali. La coppia coniugale, il sottosistema genitore-figlio e le relazioni fraterne sono unità relazionali differenziate che contribuiscono al funzionamento complessivo del sistema familiare (Kerr e Bowen, 1990).

I sottosistemi sono caratterizzati da alta funzionalità quando sono altamente differenziati tra loro ed in grado di mantenere confini flessibili, oltre che in grado di permettere scambi emotivi senza perdere l'identità individuale; al contrario, quando i sottosistemi sono caratterizzati da fusione emotiva tendono a reagire allo stress attraverso modalità rigide, con ricadute sull'intero sistema familiare (Bowen, 1983).

Il sottosistema coniugale rappresenta uno dei principali regolatori dell'ansia familiare, configurandosi come il fulcro attorno a cui si organizza l'equilibrio emotivo dell'intero sistema. Infatti, la qualità della relazione di coppia influisce in modo diretto sul funzionamento degli altri sottosistemi, in particolare su quello genitoriale, poiché il livello di differenziazione e di stabilità emotiva dei *partner* condiziona la loro capacità di rispondere in maniera coerente e contenitiva ai bisogni dei figli: in presenza di bassi livelli di soddisfazione coniugale, il sistema familiare tende più facilmente ad attivare dinamiche di triangolazione, attraverso le quali l'ansia relazionale viene ridistribuita coinvolgendo un terzo membro, spesso il figlio, che può essere chiamato implicitamente a svolgere una funzione di mediazione, alleanza o compensazione emotiva (Whitehead, 2009).

Tali processi assumono una rilevanza ancora maggiore nel contesto delle famiglie adottive, dove la costruzione del legame genitoriale avviene parallelamente all'integrazione del minore all'interno del sistema. In queste situazioni, il sottosistema coniugale è spesso messo alla prova dalle aspettative legate alla genitorialità adottiva, come la gestione delle difficoltà di adattamento del bambino, le aspettative rispetto al ruolo genitoriale o il confronto con la storia pregressa del minore, dai tempi di attesa e dalle difficoltà di adattamento iniziale. Eventuali fragilità nel sottosistema coniugale possono amplificare l'ansia connessa a queste sfide

specifiche, e il rischio è che il figlio adottato venga investito di significati simbolici o funzioni regolative che eccedono i suoi bisogni evolutivi, diventando, ad esempio, il portatore del sintomo familiare o il fulcro delle tensioni irrisolte della coppia. In questo senso, la triangolazione può contribuire temporaneamente al mantenimento dell'omeostasi, ma al tempo stesso ostacolare lo sviluppo di confini chiari tra i sottosistemi e compromettere la qualità delle relazioni affettive. Infatti, quando la coppia non riesce ad elaborare tali stress in modo differenziato, il rischio è quello di spostare l'ansia sul sottosistema genitore-figlio, attribuendo al bambino adottato una funzione regolativa del clima emotivo familiare. Questo processo può manifestarsi attraverso iperprotezione, rigidità educativa o, al contrario, distacco emotivo.

Al contrario, una relazione coniugale caratterizzata da adeguati livelli di coesione, comunicazione e sostegno reciproco può fungere da fattore protettivo, favorendo una gestione più funzionale dello stress familiare e sostenendo il sottosistema genitoriale nel processo di costruzione del legame adottivo. Quando i *partner* riescono a condividere in modo esplicito le proprie emozioni e a negoziare i conflitti senza ricorrere al coinvolgimento dei figli, il sistema familiare può tollerare meglio le fasi di disequilibrio e sviluppare modalità di regolazione più flessibili. Pertanto, nella lettura sistemica delle famiglie adottive, l'attenzione al funzionamento del sottosistema coniugale risulta fondamentale per comprendere come l'ansia circoli tra i membri e come possano emergere traiettorie evolutive orientate sia alla stabilizzazione sia alla trasformazione del sistema.

Il sottosistema genitoriale, a sua volta, richiede una riorganizzazione significativa in seguito all'adozione. I genitori adottivi devono costruire il proprio ruolo genitoriale non solo in relazione al bambino, ma anche rispetto alla presenza, reale o simbolica, dei genitori biologici. Brodzinsky (2011) ha sottolineato come la difficoltà nel riconoscere e integrare questa dimensione possa generare confini ambigui all'interno del sottosistema genitoriale, aumentando l'ansia e favorendo dinamiche di controllo o insicurezza.

Il sottosistema filiale comprende invece le relazioni tra i figli e rappresenta un ulteriore ambito di osservazione delle dinamiche sistemiche. In famiglie adottive con più figli, biologici e adottivi, le relazioni fraterne possono diventare il luogo privilegiato in cui si esprimono le tensioni legate all'appartenenza, alla lealtà e alla competizione affettiva. Le posizioni fraterne e le alleanze tra fratelli, secondo Bowen (1983), sono influenzate dal livello di differenziazione dei genitori e dalla modalità con cui questi gestiscono l'ansia relazionale.

Nel caso dell'adozione, il bambino adottato può assumere, all'interno del sottosistema filiale, ruoli specifici come per esempio l'essere considerato "figlio problematico" o "figlio bisognoso", ruoli che riflettono più le esigenze emotive del sistema che le sue reali caratteristiche individuali. Whitehead (2009) collega tali dinamiche alla tendenza dei sistemi sotto stress ad individuare un portatore del sintomo, spesso all'interno del sottosistema filiale, al fine di mantenere un equilibrio apparente tra gli adulti.

Un elemento centrale nell'analisi dei sottosistemi è rappresentato dai confini relazionali. Confini troppo rigidi possono ostacolare la comunicazione emotiva, mentre confini troppo permeabili favoriscono la fusione e la perdita di differenziazione. L'ansia non elaborata tende a spostarsi da un sottosistema all'altro, seguendo percorsi prevedibili e dando origine a configurazioni ricorrenti di alleanze e distanze emotive (Kerr e Bowen, 1990).

Nel sistema adottivo, la gestione dei confini assume una complessità ulteriore, poiché è necessario bilanciare il riconoscimento della storia precedente del bambino con la costruzione di un senso di appartenenza alla nuova famiglia; quando questo equilibrio non viene raggiunto, il rischio è quello di creare sottosistemi sovrapposti o confusi, in cui il bambino viene coinvolto in modo eccessivo nelle dinamiche emotive degli adulti, compromettendo il suo processo di individuazione.

In questa prospettiva, le dinamiche che si sviluppano all'interno dei singoli sottosistemi non possono essere comprese pienamente se isolate dal contesto più ampio della storia familiare; inoltre, le configurazioni osservabili nei sottosistemi familiari rappresentano spesso l'espressione attuale di processi emotivi più ampi che affondano le proprie radici nella storia relazionale delle generazioni precedenti (Kerr e Bowen, 1990).

Questa continuità tra funzionamento presente e passato apre dunque alla necessità di un'analisi che superi il qui-e-ora dei sottosistemi, orientandosi verso la comprensione del processo emotivo multigenerazionale (Bowen, 1983).

CAPITOLO 3

La famiglia e le generazioni familiari

3.1 Processo emotivo multigenerazionale / intergenerazionale

La *Family Systems Theory* attribuisce un ruolo centrale al processo emotivo multigenerazionale, inteso come il meccanismo attraverso cui modalità di funzionamento emotivo, *pattern* relazionali, livelli di differenziazione del Sé e strategie di gestione dell'ansia vengono trasmessi, in modo spesso implicito, da una generazione all'altra. Secondo Bowen, la famiglia deve essere considerata come un'unità emotiva estesa nel tempo, nella quale il presente rappresenta l'esito di un lungo processo storico-relazionale piuttosto che il risultato esclusivo delle interazioni attuali.

«Quante più saranno le generazioni di una famiglia incluse nella valutazione, tanto maggiore sarà la divergenza di funzionamento. Differenze notevoli nei livelli di funzionamento possono esistere tra membri di diverse generazioni, per esempio tra un bisnonno ed un bisnipote, e tra membri della stessa generazione, per esempio tra cugini in secondo grado. Il funzionamento di ogni membro della famiglia sarà valutato in riferimento ad un continuum i cui estremi sono eccezionalmente stabile ed eccezionalmente instabile. Ogni famiglia, considerato un numero sufficiente di generazioni, tende a produrre individui a entrambi gli estremi di funzionamento ed individui in molti punti su un continuum che si trova tra questi estremi» (Kerr e Bowen, 1990, p. 244).

Il processo emotivo multigenerazionale non implica una trasmissione deterministica o rigidamente causale, ma piuttosto una continuità probabilistica di schemi emotivi e relazionali. Come sottolinea Bowen (1979), le famiglie tendono a trasmettere ai figli livelli simili di differenziazione del Sé, con variazioni che possono essere comprese solo osservando più generazioni. In questo senso, l'analisi intergenerazionale consente di cogliere come difficoltà relazionali, sintomi individuali o modalità disfunzionali di gestione dell'ansia possano rappresentare l'espressione attuale di processi emotivi non risolti nel passato familiare (Klever, 2003).

Kerr e Bowen evidenziano come il processo multigenerazionale operi attraverso micro-scelte quotidiane, alleanze emotive, aspettative implicite e modalità comunicative che, sedimentandosi nel tempo, strutturano la trama emotiva della famiglia (Kerr e Bowen, 1990).

Tali elementi contribuiscono a definire ciò che viene percepito come “normale” all’interno del sistema familiare, influenzando le relazioni di coppia, genitoriali e fraterne.

All’interno di questo quadro teorico, come abbiamo visto nel capitolo precedente, un ruolo rilevante è assunto dal livello di differenziazione del Sé, che rappresenta la capacità dell’individuo di mantenere un equilibrio tra autonomia emotiva ed appartenenza relazionale.

Bowen (1983) afferma che famiglie con bassi livelli di differenziazione tendono a trasmettere una maggiore vulnerabilità allo stress e una maggiore propensione alla fusione emotiva o al distanziamento difensivo; di conseguenza, le generazioni successive possono manifestare sintomi emotivi o relazionali che riflettono tali modalità di funzionamento.

Nel contesto delle famiglie adottive, il processo emotivo multigenerazionale assume caratteristiche peculiari, poiché viene a mancare la continuità biologica tra le generazioni. Tale discontinuità rende necessario interrogarsi criticamente sulle modalità attraverso cui la trasmissione intergenerazionale dei modelli emotivi e comportamentali possa comunque operare; i bambini adottati non provengono dalla linea biologica dei genitori adottivi e, pertanto, non ereditano in modo diretto i modelli comportamentali, emotivi e relazionali che caratterizzano la storia familiare di questi ultimi.

Bowen stesso riconosce che la trasmissione multigenerazionale è fortemente ancorata alla continuità biologica, sebbene non si esaurisca in essa (Bowen, 1979). Nelle famiglie adottive, questa discontinuità biologica interrompe la catena genetico-emotiva tradizionale, introducendo una frattura che può essere al contempo risorsa e fonte di complessità. Dal punto di vista sistemico, tale frattura non elimina il processo emotivo multigenerazionale, ma ne modifica le modalità di espressione. I genitori adottivi, infatti, portano all’interno della relazione adottiva il proprio bagaglio emotivo intergenerazionale, fatto di aspettative, paure, miti familiari e modalità di gestione dell’ansia, che influenzeranno inevitabilmente il clima emotivo del nuovo sistema familiare (Kerr e Bowen, 1990); tuttavia, il bambino adottato non condivide la stessa storia relazionale e biologica, rendendo meno automatico il rispecchiamento emotivo tipico delle famiglie biologiche.

La complessità della famiglia adottiva, diventa punto forza, se costruita in modo funzionale, rispettando la differenziazione del Sé, fino ad ottenere nel tempo, quella condizione relazionale tra i membri della famiglia che Bowen (1979) definisce «Relazione da persona a persona, una situazione ideale in cui le persone sono in grado di comunicare liberamente su tutta una gamma di argomenti personali» (p. 105).

Questa relazione, riesce a smantellare il comune “noi” dei genitori, «uno dei principi più illogici della psicologia» (Bowen, 1979, p. 103), che mette il bambino di fronte ad un «amalgama genitoriale, nel quale manca sia l’elemento femminile che quello maschile...» e che «pone il bambino di fronte a una situazione chiusa ‘due contro uno’, che non ha alcuna flessibilità emotiva a meno che lui non riesca in qualche modo ad aprire una breccia nell’altro lato del triangolo» (Bowen, 1979, p. 103); nella famiglia adottiva, ognuno è in gioco, ciascun genitore e ciascun figlio e questa differenziazione aiuta la famiglia stessa a «costruire rapporti più vivi» Bowen, 1979, p. 109).

Un ulteriore aspetto cruciale riguarda il fatto che i bambini adottati possono portare con sé modelli comportamentali ed emotivi derivanti dalle proprie esperienze pregresse, incluse situazioni di trauma, abbandono, trascuratezza o istituzionalizzazione.

Dalla prospettiva boweniana, questi vissuti sono parte di un processo emotivo multigenerazionale appartenente alla famiglia d’origine del bambino, anche quando questa non è direttamente conosciuta o accessibile (Bowen, 1983). La mancata consapevolezza di tali dimensioni può condurre i genitori adottivi ad interpretare i comportamenti del bambino esclusivamente in termini individuali, trascurando la loro radice sistemica e storica. Kerr e Bowen (1990) sottolineano che l’ansia non riconosciuta tende a intensificarsi e a manifestarsi attraverso sintomi o difficoltà relazionali, soprattutto quando il sistema familiare non dispone di strumenti adeguati per contenerla. In questo senso, la consapevolezza genitoriale delle esperienze intergenerazionali del bambino adottato diventa un fattore protettivo fondamentale, in quanto consente di evitare processi di fusione emotiva, nei quali il bambino viene inconsapevolmente caricato delle aspettative riparative degli adulti, oppure dinamiche di rifiuto emotivo, in cui le difficoltà del minore vengono vissute come una minaccia all’equilibrio familiare.

Dal punto di vista boweniano, il compito dei genitori adottivi non è quello di “cancellare” la storia precedente del bambino, ma di integrarla in modo sufficientemente differenziato all’interno del nuovo sistema familiare; ciò richiede un lavoro di riflessione sulla propria storia intergenerazionale, affinché le ansie irrisolte dei genitori non si intreccino in modo disfunzionale con i vissuti del bambino, generando triangolazioni emotive o rigidità relazionali (Bowen, 1979). In questa prospettiva, il processo emotivo multigenerazionale nelle famiglie adottive può essere letto come l’incontro tra tre storie emotive distinte: quella del padre, della madre adottivi e quella del bambino. L’esito di tale incontro dipende in larga misura dalla

capacità del sistema familiare di tollerare la complessità, riconoscere le differenze e promuovere livelli adeguati di differenziazione del Sé.

3.1.1 Processo emotivo multigenerazionale e trasmissione intergenerazionale dell'attaccamento

Il processo emotivo multigenerazionale descritto da Murray Bowen e la trasmissione intergenerazionale dei modelli di attaccamento teorizzata da John Bowlby rappresentano due costrutti centrali per comprendere la continuità dei *pattern* relazionali e affettivi nel corso delle generazioni. Pur appartenendo a tradizioni teoriche differenti – rispettivamente quella sistemico-relazionale e quella dell'attaccamento – entrambi i modelli condividono l'idea che le esperienze emotive vissute all'interno della famiglia d'origine influenzino profondamente il funzionamento relazionale degli individui nelle generazioni successive.

Una prima importante similitudine riguarda il ruolo attribuito alla famiglia come contesto primario di apprendimento emotivo. Bowen sostiene che il livello di differenziazione del Sé si trasmetta lungo la linea genealogica attraverso il processo emotivo multigenerazionale: famiglie caratterizzate da elevata fusione emotiva tendono a riprodurre nel tempo modalità relazionali basate su dipendenza, ansia e difficoltà di autonomia. Analogamente, Bowlby evidenzia come le prime relazioni di attaccamento conducano alla formazione di modelli operativi interni, ossia rappresentazioni mentali di sé e degli altri che orientano le aspettative e i comportamenti nelle relazioni future. In entrambe le prospettive, dunque, le relazioni precoci costituiscono una matrice che contribuisce a strutturare la regolazione emotiva, la gestione della vicinanza e della separazione e le modalità di risposta allo stress.

Un'ulteriore convergenza riguarda la concezione dinamica della trasmissione intergenerazionale. Sia Bowen sia Bowlby non interpretano tale trasmissione in termini deterministici, ma come un processo probabilistico e modificabile nel corso del ciclo di vita. Eventi evolutivi significativi, nuove relazioni affettive o percorsi terapeutici possono infatti favorire una rielaborazione dei *pattern* appresi, consentendo lo sviluppo di modalità relazionali più flessibili e sicure. Inoltre, entrambi gli autori sottolineano il ruolo della regolazione dell'ansia: nel modello boweniano essa si manifesta a livello sistemico attraverso triangolazioni e fusioni emotive, mentre nella teoria dell'attaccamento emerge nei comportamenti di ricerca di prossimità o evitamento attivati nelle situazioni di minaccia o incertezza.

Accanto a queste affinità, emergono tuttavia differenze rilevanti. In primo luogo, Bowen adotta una prospettiva esplicitamente sistemica, focalizzandosi sui processi che coinvolgono l'intero sistema familiare e le sue configurazioni relazionali nel tempo; il processo multigenerazionale riguarda quindi la trasmissione di livelli di differenziazione, modalità di gestione dell'ansia e schemi di funzionamento che si distribuiscono tra più membri e sottosistemi. Bowlby, invece, privilegia una prospettiva diadica e evolutiva, centrata sulla relazione caregiver-bambino e sui suoi effetti sullo sviluppo socio-emotivo individuale. Di conseguenza, mentre Bowen analizza prevalentemente le dinamiche di equilibrio, fusione e autonomia all'interno del sistema, Bowlby si concentra sui comportamenti di attaccamento, sulla sensibilità del caregiver e sulla costruzione del senso di sicurezza.

Un'altra differenza riguarda i meccanismi esplicativi della trasmissione. Nel modello boweniano il passaggio intergenerazionale avviene attraverso processi relazionali impliciti, quali alleanze, proiezioni familiari e scelte di partner con livelli simili di differenziazione, che contribuiscono a mantenere una certa continuità nel funzionamento emotivo del sistema. Nella teoria dell'attaccamento, invece, la trasmissione è mediata soprattutto da rappresentazioni cognitive ed emotive interiorizzate, che influenzano la sensibilità genitoriale e la qualità delle cure offerte al bambino. In questo senso, Bowlby attribuisce maggiore enfasi ai processi intrapsichici e alla dimensione evolutiva dello sviluppo, mentre Bowen privilegia l'osservazione delle interazioni e delle configurazioni sistemiche.

In sintesi, il processo emotivo multigenerazionale di Bowen e la trasmissione intergenerazionale dell'attaccamento di Bowlby possono essere considerati modelli complementari: il primo consente di comprendere come l'ansia e i livelli di differenziazione si distribuiscano e si mantengano nel sistema familiare nel corso delle generazioni, mentre il secondo chiarisce in che modo le esperienze precoci di cura contribuiscano alla formazione di schemi relazionali interiorizzati. L'integrazione di queste prospettive offre una chiave di lettura più ampia dei fenomeni familiari, permettendo di cogliere simultaneamente la dimensione sistemica delle relazioni e quella evolutivo-affettiva dei legami di attaccamento.

3.2 Il genogramma nella comprensione del processo emotivo multigenerazionale

Per facilitare la comprensione del processo emotivo intergenerazionale, Bowen (1979) propone l'utilizzo del genogramma, una mappa grafica della struttura familiare estesa su

almeno tre generazioni, in grado di rendere visibili le connessioni emotive, i modelli relazionali ricorrenti e le modalità di gestione dell'ansia trasmesse nel tempo.

Il valore del genogramma non risiede esclusivamente nella rappresentazione dei legami biologici, ma soprattutto nella possibilità di cogliere la continuità dei processi emotivi che attraversano le generazioni; attraverso la forma grafica, possiamo osservare come il funzionamento emotivo attuale sia radicato in pattern relazionali storicamente consolidati (Kerr e Bowen, 1990). In questa prospettiva, lo strumento permette di superare una lettura individualistica del sintomo, collocandolo all'interno di una rete relazionale più ampia.

Nel contesto delle famiglie adottive, l'utilizzo del genogramma può rivestire una funzione particolarmente complessa e significativa.

La presenza di una discontinuità biologica tra genitori adottivi e bambino rende necessario integrare, ove possibile, informazioni relative sia alla famiglia adottiva sia alla famiglia d'origine del minore. Tale integrazione consente di rappresentare graficamente l'incontro tra due storie emotive distinte, evidenziando i potenziali punti di continuità e di discontinuità nei modelli relazionali e nelle modalità di regolazione emotiva.

Dal punto di vista multigenerazionale, il genogramma permette di esplorare il processo emotivo appartenente alla linea familiare dei genitori adottivi, mettendo in luce livelli di differenziazione del Sé, triangolazioni ricorrenti, alleanze emotive e miti familiari che possono influenzare la relazione adottiva. Bowen (1983) evidenzia che la consapevolezza della propria storia familiare rappresenta una condizione essenziale per ridurre la trasmissione automatica dell'ansia alle generazioni successive (Bowen, 1983).

Parallelamente, quando le informazioni sono disponibili, il genogramma può includere elementi relativi alla storia del bambino adottato, come esperienze di perdita, separazione o trauma, che possono essere letti come espressione di un processo emotivo intragenerazionale e intergenerazionale appartenente alla famiglia d'origine.

Anche in assenza di dati completi, la rappresentazione simbolica di tali eventi consente di riconoscere l'esistenza di una storia precedente, evitando processi di negazione o minimizzazione che potrebbero ostacolare l'integrazione del bambino nel nuovo sistema familiare. In questo senso, il genogramma svolge una funzione non solo descrittiva, ma anche trasformativa: la sua costruzione favorisce infatti un aumento della consapevolezza genitoriale, permettendo agli adulti di distinguere tra le proprie eredità emotive e quelle del bambino adottato. Kerr e Bowen (1990) sottolineano che tale processo di chiarificazione contribuisce a

incrementare il livello di differenziazione del Sé, riducendo il rischio di fusioni emotive e triangolazioni disfunzionali.

Attraverso la costruzione ed analisi del genogramma, è possibile riconoscere come il presente familiare sia il risultato dell'interazione dinamica tra storie emotive differenti, offrendo al contempo uno spazio di riflessione che può favorire la trasformazione consapevole dei *pattern* relazionali ed interrompere la trasmissione intergenerazionale di modelli disfunzionali.

3.3 Punti di forza e limiti della *Family Systems Theory* sul piano teorico e nel contesto adottivo

Uno dei principali punti di forza della teoria di Bowen è la prospettiva sistemica, che permette di superare una visione individualistica del disagio psicologico. Il comportamento del singolo viene interpretato come parte di un equilibrio relazionale più ampio, evitando attribuzioni di colpa ad un solo membro della famiglia e favorendo una comprensione più complessa del funzionamento emotivo familiare.

Un ulteriore vantaggio è rappresentato dall'attenzione ai processi transgenerazionali: concetti come la trasmissione multigenerazionale, i triangoli relazionali e la differenziazione del Sé consentono di analizzare come i modelli emotivi e relazionali si ripetano nel tempo, influenzando il modo in cui gli individui costruiscono i legami affettivi. Questo approccio risulta particolarmente utile in ambito clinico ed educativo, perché permette di collocare i conflitti familiari all'interno di una storia relazionale più ampia e di comprendere i processi di regolazione emotiva all'interno della famiglia.

L'idea che il livello di differenziazione del Sé influenzi la capacità di gestire l'ansia ed i conflitti consente di interpretare molte difficoltà relazionali non come patologie individuali, ma come espressione di un sistema emotivo in tensione.

Nel contesto adottivo, la *Family Systems Theory* risulta particolarmente utile perché consente di leggere l'adozione come un processo di riorganizzazione dell'intero sistema familiare. L'ingresso del bambino adottato comporta inevitabilmente una ridefinizione dei ruoli, delle aspettative e degli equilibri emotivi, ed il modello boweniano permette di comprendere tali cambiamenti senza attribuirli esclusivamente alle difficoltà del minore.

La prospettiva sistemica aiuta anche a considerare il ruolo delle aspettative e delle rappresentazioni genitoriali. I genitori adottivi possono portare nella relazione bisogni, paure e

fantasie legate alla propria storia familiare, e la teoria di Bowen offre strumenti per analizzare come questi elementi influenzino il legame con il figlio adottivo.

Un ulteriore vantaggio riguarda la possibilità di includere nella riflessione anche la famiglia d'origine del bambino, almeno a livello simbolico o rappresentazionale.

Il concetto di trasmissione multigenerazionale permette di riconoscere che il bambino adottato appartiene ad una storia precedente all'adozione e che tale storia, anche se non sempre conosciuta, può influenzare il funzionamento emotivo e relazionale all'interno della nuova famiglia.

Infine, il modello favorisce una lettura non patologizzante delle difficoltà adottive, interpretandole come espressione di un sistema che sta cercando un nuovo equilibrio, piuttosto che come segni di inadeguatezza individuale.

Nonostante la sua ampia utilità, la teoria di Bowen presenta alcuni limiti.

In primo luogo, il modello si è sviluppato a partire dall'osservazione di famiglie tradizionali, prevalentemente biologiche, e ciò può ridurre la capacità di descrivere pienamente le trasformazioni delle famiglie contemporanee, caratterizzate da configurazioni più complesse.

Un secondo limite riguarda la forte enfasi sulla dimensione relazionale e sistemica, che talvolta può portare a sottovalutare i fattori individuali, biologici o contestuali. Alcune difficoltà psicologiche possono infatti dipendere anche da variabili temperamentali, traumatiche o socio-culturali che non sempre trovano spazio sufficiente nel modello boweniano.

Inoltre, il concetto di trasmissione multigenerazionale, pur essendo teoricamente molto utile, può risultare difficile da applicare in modo concreto, soprattutto quando le informazioni sulla storia familiare sono incomplete o quando i legami tra le generazioni non sono chiaramente ricostruibili.

Nel contesto adottivo, alcuni limiti della teoria di Bowen diventano più evidenti.

Il modello presuppone una continuità genealogica tra le generazioni, mentre nell'adozione tale continuità è interrotta o frammentata. Spesso le informazioni sulla famiglia d'origine del bambino sono scarse o assenti, rendendo difficile applicare in modo completo l'analisi transgenerazionale.

Un altro limite riguarda la possibile sottovalutazione dell'impatto del trauma precoce. Molti bambini adottati hanno vissuto esperienze di separazione, trascuratezza, istituzionalizzazione o perdita, che possono influenzarne profondamente lo sviluppo emotivo e relazionale. La *Family Systems Theory*, concentrandosi principalmente sul sistema familiare, può non essere sufficiente a spiegare pienamente le conseguenze di tali esperienze.

Inoltre, il modello boweniano non affronta in modo specifico temi centrali per l'adozione, come la costruzione dell'identità adottiva, il rapporto con le origini, le differenze culturali o etniche e le questioni legate all'appartenenza. In questi ambiti risulta spesso necessario integrare la prospettiva sistemica con altri approcci teorici, in particolare la teoria dell'attaccamento, la psicologia dello sviluppo e la psicologia del trauma.

Infine, l'interpretazione sistemica delle difficoltà familiari, se applicata in modo rigido, potrebbe rischiare di attribuire le tensioni esclusivamente alle dinamiche relazionali presenti, senza considerare adeguatamente la specificità della storia adottiva e delle esperienze pregresse del bambino adottato.

CONCLUSIONE

La *Family Systems Theory* si è rivelata una cornice teorica particolarmente efficace per comprendere la complessità delle dinamiche familiari, mettendo in luce come l'individuo non possa essere considerato come un'entità isolata, ma debba essere sempre collocato all'interno di una rete di relazioni significative, le cui radici si intrecciano con la storia della propria famiglia.

In questa prospettiva, lo studio delle dinamiche familiari assume un valore non solo teorico, ma anche profondamente applicativo, poiché consente di sviluppare uno sguardo più consapevole e rispettoso verso la complessità delle relazioni umane, favorendo la capacità di riconoscere i bisogni emotivi dei singoli membri e di promuovere modalità relazionali più equilibrate, funzionali ed orientate al benessere dell'intero sistema familiare. Comprendere i processi che regolano il funzionamento del sistema familiare permette infatti di promuovere interventi educativi, clinici e sociali maggiormente orientati al sostegno delle risorse individuali e collettive.

I concetti di differenziazione del Sé, di trasmissione intergenerazionale e di equilibrio tra appartenenza ed autonomia offrono strumenti preziosi per leggere i comportamenti, i conflitti e le risorse che caratterizzano ogni sistema familiare. L'approfondimento di questi temi e la mia esperienza concreta di adozione internazionale, mi hanno permesso di osservare e riflettere in modo diretto sulle dinamiche familiari, sui legami affettivi e sui processi di costruzione dell'identità all'interno del contesto familiare e di riflettere su come le "radici" della famiglia non siano esclusivamente biologiche, ma soprattutto relazionali, simboliche ed emotive, e come esse possano costituire una base sicura da cui ciascun individuo possa sviluppare la propria unicità.

In questo senso, la teoria di Bowen sottolinea l'importanza del rispetto della singolarità dell'individuo all'interno del sistema familiare, valorizzando la possibilità di mantenere legami significativi senza rinunciare alla propria autonomia emotiva e decisionale.

La famiglia emerge come un sistema dinamico, capace di modificarsi e di autocorreggersi nel tempo, attraverso un continuo processo di consapevolezza e riorganizzazione delle proprie modalità relazionali; proprio questa capacità di adattamento e di revisione dei *pattern* relazionali rappresenta una risorsa fondamentale per il rafforzamento del sistema familiare e per il benessere dei suoi membri.

Alla luce di quanto emerso, la *Family Systems Theory* non si configura soltanto come una chiave interpretativa della complessità relazionale familiare, ma può diventare strumento per promuovere interventi orientati alla crescita, alla responsabilità individuale ed alla continuità dei legami.

La mia esperienza personale come mamma adottiva mi ha permesso di cogliere in modo vivido come la teoria possa intrecciarsi profondamente con la vita reale, rendendo tangibile l'idea che ogni famiglia, nella sua irripetibile unicità, possieda risorse preziose per evolvere, trasformarsi e costruire nel tempo un equilibrio sempre più autentico e funzionale.

Proprio l'integrazione tra riflessione teorica ed esperienza personale ha rafforzato in me la convinzione che la famiglia, pur nelle sue inevitabili trasformazioni, rappresenti uno spazio privilegiato di crescita, appartenenza e costruzione dell'identità, in cui i legami si sviluppano attraverso la cura, la scelta e la condivisione quotidiana delle esperienze.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Bowlby J. (1969). *Attaccamento e perdita*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Bonino, S. (2002). *Dizionario di psicologia dello sviluppo*. Torino: Einaudi.
- Bowen, M. (1983). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowen, M. (1979). *Dalla Famiglia all'individuo*. Roma: Astrolabio.
- Brodzinsky, D. (2014). Adoptive identity and children's understanding of adoption: Implications for pediatric practice. In Mason, P., Johnson, D., Albers Prock, L., Eds., *Adoption Medicine: Caring for Children and Families*. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics, 367-394.
- Brodzinsky, D. M. (2011). Children's understanding of adoption: Developmental and clinical implications. *Professional psychology: research and practice*, 42(2), 200.
- Brooks, L. (2025). The Adoptive Family as a Natural System: Emotional Process and Epigenetics, *American Journal of Family Therapy*, 54(2), 1-17.
- Brown, J., & Errington, L. (2024). Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique revisited. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 45(2), 135-155.
- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical psychology review*, 91, 102101.
- Dell'Antonio A. (2002). "Adozione". In S. Bonino *Dizionario di psicologia dello sviluppo* (pp. 20-23). Torino: Einaudi.
- Erdem, G., & Safi, O. A. (2018). The cultural lens approach to Bowen family systems theory: Contributions of family change theory. *Journal of Family Theory & Review*, 10(2), 469-483.
- Grotevant, H. D., Lo, A. Y., Fiorenza, L., & Dunbar, N. D. (2017). Adoptive identity and adjustment from adolescence to emerging adulthood: A person-centered approach. *Developmental psychology*, 53(11), 2195.
- Johnson, B. E., & Ray, W. (2016). Family Systems Theory. In S. Smith (ed.), *Encyclopedia of Family Studies, Vol 2* (pp.782 -787). New York: Wiley-Blackwell Publishing.

- Keller, M. N. and Noone, R. J. (Ed.) (2020), *Handbook of Bowen Family Systems Theory and Research Methods*, Routledge.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1990). *La valutazione della famiglia*. Roma: Astrolabio.
- Klever, P. (2003). Intergenerational fusion and nuclear family functioning. *Contemporary Family Therapy*, 25(4), 431–451.
- Scabini E. (2002). “Famiglia”. In S. Bonino *Dizionario di psicologia dello sviluppo* (pp. 269-271). Torino: Einaudi.
- Skowron, E.A., Friedlander, M.L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.
- Titelman, P. (2014). *Triangles: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. New York: Routledge.
- Whitehead, M.R.; (2009) *Triangulation Process: An Examination of Differentiation and Family Stress as Indicated by Bowen*. Brigham Young University – Thesis and Dissertations

SITOGRAFIA

<https://bowentheoryacademy.org>

<https://www.thebowencenter.org>

<https://livingsystems.ca/bowen-theory>

<https://www.in-psychology.it/bb/>

<https://www.sciencedirect.com/topics/biochemistry-genetics-and-molecular-biology/family-systems-theory>

<https://www.verywellmind.com/bowenian-family-therapy-definition-and-techniques-5214558>

<https://www.verywellmind.com/family-systems-therapy-definition-techniques-and-efficacy-5213785>

<https://vermontcenterforfamilystudies.org/about/bowen-family-systems-theory/>

RINGRAZIAMENTI

Desidero esprimere la mia più sincera gratitudine alla Professoressa Elena Cattelino, che con competenza, disponibilità e costante supporto mi ha guidata lungo questo percorso di studio e di ricerca. Il suo accompagnamento è stato fondamentale non solo per la realizzazione di questa tesi, ma anche per la mia crescita personale e professionale.

Un ringraziamento profondo va a mia mamma, presenza stabile e rassicurante, che mi ha sostenuta in ogni fase di questo cammino ed a mio papà, che non è più fisicamente con me, ma che continua a vivere nei valori che mi ha trasmesso: tra questi, l'importanza di credere nei propri sogni ed avere il coraggio di seguirli, anche quando il percorso è complesso.

Ringrazio mio marito e mio figlio, arrivato dal Ghana attraverso l'adozione internazionale, perché insieme a loro sperimento concretamente ogni giorno la Family Systems Theory, ovvero che i legami sono il cuore dei sistemi umani e che è proprio nella relazione tra appartenenza e differenziazione del Sé che si costruisce l'identità di ciascuno. Grazie a loro ho compreso quanto i legami interpersonali possano essere al tempo stesso connessione profonda e rispetto dell'unicità dell'altro.

Un sentito ringraziamento va alla Psicologa Cinzia Riassetto, che mi ha accompagnata e continua a sostenermi nel percorso adottivo, oltre ad avermi supportata nella raccolta del materiale per questa tesi; la sua competenza nei sistemi familiari ed il suo sguardo attento alle dinamiche relazionali hanno rappresentato un riferimento prezioso, sia sul piano formativo che umano.

Infine, un grazie speciale va al mio collega Giuseppe, che per tutto il mio percorso universitario, ha sacrificato parte della sua pausa pranzo per supportarmi nello studio, un gesto che dimostra come il sostegno reciproco, anche al di fuori dei ruoli e delle competenze formali, rafforzi profondamente il legame tra le persone.

Questo lavoro è il risultato non solo di uno studio teorico sui sistemi familiari, ma anche dell'esperienza viva di relazioni che, come in ogni sistema, mi hanno sostenuta, trasformata e resa ciò che sono oggi.