

## RECENSIONI

# *Terapia dei sistemi familiari interni.*

---

*Paola Ricca*

Il libro<sup>1</sup> di Richard C. Schwartz e Martha Sweezy propone, attraverso un'attenta presentazione teorica e con numerosi casi clinici, l'approccio denominato "Terapia dei sistemi familiari interni" (IFS), che considera la psiche come un ambiente relazionale popolato da entità indipendenti, definite parti, e ci guida a ricercare le relazioni e le interazioni di questa popolazione interna.

Secondo l'IFS le "parti" della psiche di ogni singolo individuo si relazionano tra loro come i membri di una famiglia e la polarizzazione tra le parti, proprio come nelle famiglie, può generare sofferenza emotiva. In ognuno di noi esistono, secondo gli autori, parti protettive, parti fragili e parti reattive che si suddividono in tre gruppi. Le parti protettive sono rappresentate dai *Manager*, che cercano di allontanare la sofferenza dalla coscienza nel tentativo di renderci migliori da un punto di vista personale e sociale. I manager cercano di fare in modo che la persona abbia il controllo nelle situazioni e nelle relazioni. Se costrette ad agire in modo estremo, queste parti diventano disfunzionali e si possono esprimere nella ricerca del perfezionismo, nella cura eccessiva del corpo o nell'eccessiva intellettualizzazione. Le parti da proteggere sono individuate come *Esiliati*. Sono le nostre parti ferite, fragili, che hanno subito abbandoni o sfruttamenti. Sono considerate negativamente dal resto del sistema interno.

Infine ci sono i *Pompieri*, che cercano con ogni mezzo di distoglierci dalla sofferenza. Quando, nonostante l'attivazione dei Manager, le esperienze esterne

---

<sup>1</sup> Schwartz R.C.e Sweezy M. (2023) Terapia dei sistemi familiari interni. Raffaello Cortina Editore.

riescono a superare le nostre difese facendo emergere gli Esiliati, i Pompieri hanno il compito di placare la riposta emotiva delle parti esiliate, senza considerare le conseguenze sul corpo o sulle relazioni della persona. Se le strategie dei Pompieri si estremizzano, possono concretizzarsi in comportamenti sintomatici, come le dipendenze, i disturbi del comportamento alimentare, le depressioni maggiori, fino alle ideazioni suicidarie.

Il Sé è l'elemento centrale del modello, è il nucleo profondo della consapevolezza. Il Sé può prendersi cura delle diverse parti in conflitto depolarizzandole, è detentore di saggezza e sa come guarire. Quando il Sé assume la conduzione, le parti non svaniscono, ma perdono la loro posizione estrema e la rigida suddivisione, per ricreare un sistema interno più armonico ed equilibrato.

Nella terapia individuale, l'attenzione è rivolta alla ricerca e al far emergere le motivazioni delle parti protettrici, che quando si sentiranno capite ed apprezzate, e non più attaccate perché causa del problema, consentiranno l'accesso alla parte esiliata. Il riconoscimento dell'esiliato, bloccato nel passato da una storia importante, può avvenire attraverso la terapia da parte del Sé, che ha il compito di liberare la parte esiliata dai suoi pesanti fardelli. Per entrare nel mondo interno del paziente è necessario che il terapeuta ottenga l'autorizzazione dalle parti Manager, attraverso la ricerca di un benevolo dialogo. Se la parte Manager si convince che le sue ragioni sono state capite, sarà infatti disponibile a provare qualcosa di nuovo. Il Sé può allora proporsi per la soluzione del problema. Liberato dai fardelli ereditati o personali, l'Esiliato scopre di non essere il proprio fardello, di non appartenere al passato, bensì di voler vivere nel presente.

L'aspetto fondamentale dell'approccio terapeutico è un atteggiamento compassionevole e gentile del terapeuta e del paziente stesso nel relazionarsi con le proprie parti.

L'approccio presenta interessanti stimoli relativi alla relazione terapeutica, legati all'ascoltare con interesse, con curiosità le parti, anche quelle esiliate, affinché la persona possa sentire maggiore libertà, sperimentare il proprio valore personale, un senso di autoefficacia ed un senso di padronanza del Sé.

Proprio il richiamo all'importanza del Sé, così come il richiamo ad un atteggiamento di benevolenza sia del terapeuta verso il paziente, sia del paziente verso se stesso, ci rimandano con il pensiero alla teoria di Lorna Smith Benjamin e al suo costrutto

del Sé di diritto, ma le strade teoriche e terapeutiche che caratterizzano le due modalità terapeutiche sono sostanzialmente diverse.

La terapia dei sistemi familiari interni, al contrario di quanto la denominazione possa far pensare, è di fatto molto centrata sull'esperienza individuale e sulla dinamica intrapsichica, perdendo la profondità che può dare un approccio che tenga maggiormente conto anche della forza delle relazioni del paziente con la sua famiglia e della storia della stessa, come quello del lavorare "con la famiglia in testa" che caratterizza la Terapia Ricostruttiva Interpersonale.