

## di Magdalena Vecchi

*“Quanto più aumentava la mia conoscenza  
delle famiglie interne di queste giovani donne,  
tanto più rilevanti apparivano i concetti di terapia  
della famiglia quali omeostasi, triangolazione  
e la ricerca di un capro espiatorio in relazione alle loro  
dinamiche interne.”*

*Richard C. Schwartz*

Nella **Terapia dei sistemi familiari interni** di Richard C. Schwartz e Martha Sweezy, edito da *Raffaello Cortina Editore* (2023), gli autori presentano le evoluzioni di un modello teorico (La prima pubblicazione di *Internal Family Systems Therapy* risale a 25 anni fa) applicabile tanto nella psicoterapia individuale quanto in quella familiare e di coppia. Il manuale, oltre ad una ampia panoramica teorica, fornisce materiale clinico basato su una lunga esperienza sul campo sullo stress post-traumatico, sui disturbi d’ansia, sui disturbi dell’umore, sui disturbi del controllo alimentare e sul mondo delle dipendenze. Nel volume non mancano descrizioni di casi clinici e dialoghi di sedute di psicoterapia, con annessi schemi riassuntivi che aiutano a comprendere le diverse situazioni umane sotto la lente teorica di riferimento. Il libro è ripartito in quattro aree tematiche. La prima parte approfondisce il modello teorico IFS. La seconda parte si concentra sul trattamento individuale IFS. La terza parte prende in considerazione il contesto allargato, e quindi la terapia IFS nella famiglia e nella coppia. La quarta parte comprende la ricerca IFS e gli studi più significativi e un capitolo sulle *‘leggi della fisica interiore’*, una sorta di mappa sul funzionamento dell’universo della psiche. Utile il glossario a fine libro che fornisce indicazioni sulla nomenclatura del modello teorico.

La vita professionale di Richard C. Schwartz nasce e si intreccia, negli anni ‘70, con le ferventi innovazioni teoriche di Von Bertalanffy e Gregory Bateson. La terapia IFS, nello specifico, si caratterizza come sintesi di due assunti paradigmatici: la mente come insieme di tante parti e il nascente pensiero sistemico. La persona si caratterizza in parti interne diverse tra loro, con caratteristiche e modi di pensare differenti. L’IFS dimostra che le subpersonalità o “parti” della psiche di ogni singolo individuo si relazionano tra loro come i membri di una famiglia e che la polarizzazione tra le parti, proprio come nelle famiglie, può generare sofferenza emotiva. Esistono, secondo gli autori, parti proattive, fragili e reattive che si suddividono in tre gruppi. Il primo, chiamato anche **manager**, comprende le parti protettive 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 estreme queste parti sono disfunzionali, e si possono esprimere nella ricerca del perfezionismo, nella cura eccessiva del corpo o nell’eccessiva intellettualizzazione. Il secondo gruppo è costituito dalle nostre parti ferite, le più fragili. Vengono chiamate **gliesiliati** le parti che hanno subito abbandoni o sfruttamenti. Sono considerate negativamente dal resto del sistema interno. Le parti reattive, chiamate **pompieri**, cercano con ogni mezzo di distoglierci dalla sofferenza. Nonostante la funzione dei manager, le esperienze esterne riescono a volte a superare le nostre difese e far emergere gli esiliati. I pompieri hanno, dunque, 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, posso concretizzarsi comportamenti sintomatici come le dipendenze, i disturbi del comportamento alimentare, le depressioni maggiori, fino alle ideazioni suicidarie.

Il terapeuta IFS inizia la terapia invitando il paziente a riconoscere queste parti e a prenderne le distanze. Tema fondamentale dell'approccio è un atteggiamento compassionevole e gentile nel relazionarsi con le proprie parti. Il **Sé** 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. Il Sé è l'elemento centrale del modello. Nel volume vengono citate numerose tecniche e strategie nella psicoterapia focalizzata sulle parti interne, tra cui '*i dialoghi delle due sedie*', procedura che prende origine dalle teorie di Virginia Satir. In questa tecnica una sedia viene dedicata ad una parte e di fronte a essa ne viene collocata un'altra per il Sé (o per un'altra parte). Il paziente, rappresentando una volta l'una e l'altra volta l'altro, si muove tra le due sedie creando un dialogo possibile che faciliti una evoluzione della loro relazione.

Se l'approccio teorico IFS ricorda da un lato la storica contaminazione tra psicanalisi e paradigma sistemico, propone dall'altro, un suggestivo e innovativo costruito - in un gioco di specchi ben narrato e argomentato - in cui le nostre parti interne presentano dinamiche e meccanismi paralleli al funzionamento dei mondi familiari reali. La danza della famiglia, per citare Carl Whitaker pioniere della terapia familiare, vista in questo paradigma, dentro di noi.

---

Richard C. Schwartz e Martha Sweezy

**Terapia dei sistemi familiari interni,**

*Raffaello Cortina Editore 2023*