

di Federica Biolzi

Occorre aiutare le persone ad avere accesso al proprio Sé, che è essenza di calma, chiarezza, compassione e connessione. Alanis Morissette, nell'utile introduzione al libro di Richard C. Schwartz *Come allearsi con le parti cattive di sé* (Editore Cortina), ci spiega così, in poche frasi, un concetto che alla base del pensiero dell'autore del saggio e che si condensa in quello che lui stesso definisce il modello dei sistemi familiari interni.

Nei fatti, può succedere che Situazioni post traumatiche ci possono condurre su di una falsa strada, parimenti a noi accessibile, e che però rischia di prendere il sopravvento. Dopo un trauma, ci dice Morissette, le persone *non riescono più a trovare lo stesso slancio, la stessa determinazione. Gli obiettivi di un tempo (...) non hanno più alcun significato.*

Sta al terapeuta riuscire ad aiutarli e *impedire* - in questi casi - *che le parti ambiziose materialistiche e competitive riprendano il sopravvento.* E' a questo proposito che entra in ballo il modello IFS (internal family System) che si propone come una pratica gentile al di là di un modello terapeutico per entrare in giusta relazione con le proprie parti interne e con le persone presenti nella propria vita.

Ma in cosa consiste questo modello? Per Schwartz l'idea che noi abbiamo una mente unica, una monomente, o meglio che siamo convinti di avere una monomente, è sostanzialmente errata. Si tratta di un concetto presente nella nostra cultura e che non è mai stato messo, fino ad oggi, in discussione. Il modello dei sistemi familiari interni, invece, parte dal presupposto che ognuno di noi abbia una personalità multipla, personalità differenti esistono in tutti noi. Evidentemente questo assunto non è da confondere con il disturbo dissociativo di personalità, che implica un sistema distrutto e una polarizzazione di alcune sue parti. Per l'autore tutti noi nasciamo con molte sub-menti che interagiscono internamente e che producono il pensiero. Noi assistiamo a questo dibattito interno e scegliamo, di volta in volta, cosa fare.

E' la nostra cultura, secondo l'autore, ad avere reso patologico il pensarci a più menti. Il paradigma della monomente *ci ha portato a temere le nostre parti e a considerarle patologiche. Nel tentativo di controllare quelli che consideriamo pensieri ed emozioni disturbanti finiamo con il combattere, l'ignorare, il disciplinare, il nascondere o il provare vergogna per quegli impulsi che ci impediscono di fare quello che vorremmo fare davvero nella nostra vita. E poi ce la prendiamo con noi stessi per non essere capaci di controllarli. In altre parole odiamo quello che ci ostacola.*(pag.8)

Lo stesso continua, poi, con un esempio pratico che può essere utile per meglio comprendere di cosa parliamo.

Se ti senti spaventato dall'idea di tenere una conferenza, potresti cercare di utilizzare la forza di volontà per superare la paura o correggerla con pensieri razionali. Se la paura persiste, potresti intensificare i tentativi di controllo criticando te stesso per la tua codardia, stordendoti nell'oblio oppure meditando di andare oltre quella sensazione. Quando nessuna di queste modalità funziona, finisci con l'adattare la tua vita alla paura, evitando le situazioni in cui dovresti parlare in pubblico, sentendoti un fallimento, chiedendoti cosa ci sia di sbagliato in te. (pag 9)

E così, prosegue ancora Schwartz, spesso ricorri ad un terapeuta che si esprime in una diagnosi relativa alla tua presunta monomente disturbata. E questa diagnosi non fa altro che peggiorare la situazione. Finisci con l'identificarti con le tue debolezze.

Schwartz parte dunque (ricordiamo che ci muoviamo in un'ottica squisitamente sistemica) da queste premesse

per poi proporci un percorso di guarigione e trasformazione. La guarigione si articola nei quattro obietti del IFS: liberare le parti del Sé dai ruoli in cui sono state costrette per restituirle alla loro condizione naturale; ripristinare la fiducia nel Sé; riarmonizzare il sistema interno; affidare la conduzione al Sé.

Ancora un esempio dell'autore riprendendo l'esperienza di una sua paziente: *Cheryl giunse da me in consultazione poco dopo che il suo ragazzo le aveva chiesto di sposarla. Alla proposta del ragazzo era stata colta da una sensazione di terrore e non riusciva a capire che cosa questo significasse, visto che lo amava davvero tanto.*

Ora dubitava di se stessa ed aveva una sensazione, un sesto senso, che però le sfuggiva. Schwartz, la invita quindi a mettersi in contatto con questa sensazione fino a scoprire che era legata ad un abuso del padre perpetrato durante la sua adolescenza. La donna, da quel momento, aveva giurato a se stessa di mai più concedersi ad un uomo.

La scoperta, il contatto, l'alleanza con questa parte, che apparentemente fungeva da protezione è stata, pertanto, decisiva per superare il blocco.

Il Sé, per il nostro autore, deve riprendere il controllo di tutte le sue parti per poter riprendere tutte le sue potenzialità.

Richard C. Schwartz

Come allearsi con le parti cattive di sé

Guarire il trauma con il modello dei sistemi familiari interni

2023, Raffaello Cortina Editore