

Libri



Schwartz R.C., Sweezy M.
Terapia dei sistemi familiari interni
Milano: Raffaello Cortina Editore,
2023, pp. 376, € 35.

Diapason: dal greco χορδών “attraverso tutte [*le corde / le note*]”; nella musica: strumento in grado di generare una nota standard sulla quale si accordano gli strumenti; nella medicina: strumento per valutare la sensibilità vibratoria del paziente.

Dunque, una vibrazione che si propaga incontrando e attraversandone altre, influenzandosi e sintonizzandosi con armonia.

Decido di aprire questa recensione dal diapason perché è una metafora proposta dagli autori del libro quando parlano dell'incontro terapeutico tra terapeuta IFS e paziente, «Come un diapason il nostro Sé [*del terapeuta*] sollecita i loro Sé [*dei pazienti*]» (p. 114). Metafora che a mio avviso è perfettamente rappresentativa di tutto il testo e del modello: ci sono un aspetto di soggettività e uno di relazione che si intersecano e si influenzano, reciprocamente, sempre.

Il testo la *Terapia dei Sistemi Familiari Interni* vuole essere un inno alla potenzialità dell'essere umano che si esplica nella capacità di autocura del sistema e nel passaggio doloroso ma necessario dell'autoaccettazione. Il modello dei Sistemi Familiari Interni, infat-

ti, non è un modello sulla psicopatologia o la disfunzione, quanto piuttosto un modello esplicativo del funzionamento e dell'organizzazione dei sistemi psicologici interni.

La psicopatologia, intesa come sintomo o disturbo, o come un blocco evolutivo, viene compresa e riletta come il miglior tentativo del soggetto di proteggere il proprio Sé anche attraverso un costo altissimo come la dissociazione o l'abuso di sostanze. È la risposta del soggetto ai grandi o “piccoli” traumi che hanno caratterizzato la sua storia, a partire dalla sua nascita ma a volte anche prima, in quel processo di trasmissione intergenerazionale di traumi non elaborati o significati ormai irriditi. Il compito della terapia, secondo questo modello, è proprio aiutare il paziente nel processo dell'autoaccettazione per liberarsi dalle costrizioni della storia, rivalizzare le risorse interne o esterne e riprendere il cammino della propria vita.

Il libro parte dalle prime esperienze cliniche di Richard Schwartz, i primi successi e i primi fallimenti terapeutici, la ricerca di un proprio modo di essere terapeuta facendo incontri con nomi noti e grandi personalità e traendo da questi preziosi insegnamenti ma confrontandosi, anche con la delusione (o disillusione a volte). I primi passi di un giovane terapeuta che sembra coprire ancora le vesti di allievo alla ricer-

ca di un maestro che divenisse guida e bussola per orientarsi nel processo terapeutico: impegnato più a fare della buona psicoterapia che essere un terapeuta. Nella valigetta, ideologie e principi generali che definivano cosa era importante fare, chiedere e osservare per fare della buona terapia. Fino a che, grazie a degli inciampi, grazie a degli incontri terapeutici e alla libertà, finalmente autorizzata, di attraversare con pienezza quell'incontro, l'Autore ha poi iniziato a incuriosirsi delle persone che aveva davanti, giovani donne con gravi disturbi alimentari, e da lì ha iniziato a prendere forma il modello dei Sistemi Familiari Interni.

È la clinica che ha guidato la definizione del modello, e ancor prima, sono la curiosità rispettosa e umile verso la persona e la sua storia e anche verso se stessi e le vibrazioni che quell'incontro e quella storia suscitava nel terapeuta.

Il modello dei Sistemi Familiari Interni parla di pluralità di dinamiche relazionali, interne ed esterne, che operano per proteggere la persona; e nel testo il lettore viene accompagnato a conoscere i possibili ruoli e funzioni di queste pluralità.

Si muovono i primi passi a partire dal mondo interno del soggetto, costituito da un insieme di parti, immaginabile come un gruppo sociale, una famiglia interna, dove ciascun componente – la parte – assolve un compito fondamentale teso sempre e comunque a proteggere e salvaguardare il Sé del soggetto. La fiducia nell'essere umano, nella sua tendenza vitale non manca mai neanche in quelle situazione estreme dove, ad esempio, le parti non comunicano, o quando una parte agisce attivamente per isolarne un'altra, o quando c'è un conflitto interno tra le parti o quando sembrano, apparentemente, profondamente autodistruttive o ag-

gressive. Anche in queste situazioni, tale funzionamento è la risposta alle ferite dell'infanzia, i fardelli personali, o a quelle ferite che arrivano alla persona dall'appartenenza alla sua famiglia, a quella storia unica che si tramanda tra le generazioni, in questo caso i fardelli ereditati.

Compresa l'organizzazione interna del soggetto, si passa alla prima vibrazione con l'esterno: il proprio corpo, il contenitore fisico di quel mondo interno. In una circolarità costante, il corpo e il mondo interno non cessano mai di influenzarsi e dialogare, anche attraverso sintomi e manifestazioni fisiche. E così come c'è un contenitore fisico del Sé, c'è un contenitore più ampio di appartenenza sociale e culturale che ha un peso specifico, mai trascurabile al punto che, a volte nella storia, i fardelli ereditati dipendono dall'appartenenza a uno specifico gruppo etnico o nazione.

Come i cerchi concentrici, il lettore viene accompagnato dal più piccolo al più grande, attraverso quella vibrazione che riverbera generando un incontro unico.

L'ultima parte del testo, è infine dedicata al lavoro con la famiglia e la coppia, nella comprensione di come quelle parti soggettive assumono un significato e una funzione anche in relazione alle parti del partner o del genitore, e a volte le parti si strutturano armoniosamente in compiti e funzioni specifici proprio sulla base dei fardelli sociali ed ereditati che trovano una comprensione solo nella storia di quella famiglia. Come per il soggetto, anche per le famiglie, il sintomo è la miglior risposta alle ferite della storia, che hanno prodotto un blocco evolutivo di tutto il sistema. La terapia IFS mira a liberare i membri da quelle parti ormai irrigidite per ridare vita a un tempo familiare, in un nuovo equilibrio e armonia.

Il testo presenta un modello solo apparentemente semplice e lo fa con un linguaggio comune, non ci sono grandi tecnicismi o paroloni complicati. Eppure, questa semplicità rischia di essere confusa con la banalità e il semplicismo: gli autori mettono in guardia da questo rischio, che può trovare forma nel momento in cui avviene l'incontro con il paziente dove l'entusiasmo o la scarsa comprensione della complessità del modello può tradursi in ostacoli alla costruzione di una alleanza terapeutica e *compliance* al trattamento o, ancora più rischioso, nell'attribuire al paziente una colpa per la sua condizione. Riconoscere il contributo, il ruolo, la funzione delle diverse parti non può tradursi nella colpevolizzazione, ma nell'opportunità di dare voce a quella ferita, liberando quel dialogo tra le parti e riavviando un tempo congelato.

L'incontro tra terapeuta e paziente, si traduce dunque in un incontro tra parti che possono dialogare e risuonare insieme.

Forse anche per la semplicità linguistica che non introduce nuovi nomi, nel leggere il testo e conoscere il modello dei Sistemi Familiari Interni ho avuto l'impressione di ritrovare al suo interno costrutti e concetti provenienti da diversi modelli teorici. Probabilmente, pur non avendo questa intenzione, alla fine il modello IFS si pone come un contenitore in grado di racchiudere contributi di tante scuole e teorie di pensiero, dall'intrapsichico al relazionale, dai confini strutturali al simbolismo. E ancora una volta quello che è trasversale a tutto è la fiducia, la curiosità, l'umiltà e l'autoconsapevolezza di sé, del terapeuta prima che vibra nel paziente poi.

Lucia Porcedda, *Roma*

Francescato D., Tomai M.
**Manuale di psicologia di comunità.
Teorie, metodi, esperienze
per il benessere delle società
contemporanee**

Roma: Carocci
2023, pp. 464, € 40,00

Una somma di piccoli "come"

Quando ho saputo che Donata Francescato sarebbe stata presente allo Csapr per un seminario sono stata felicissima di iscrivermi: devo il mio avvicinamento alla psicoterapia sistemica alla mia passione universitaria per la psicologia di comunità, e i lavori della professoressa Francescato hanno accompagnato questo percorso.

Ho sempre pensato che la psicologia di comunità avrebbe tantissimo da insegnare alla psicoterapia sistemica, e viceversa. Troppo spesso invece immaginiamo questi setting come estranei e separati da sé, con la sensazione che la psicoterapia paghi lo scotto di essere stata troppi anni sdraiata sul lettino come esperienza appannaggio dei ricchi, aumentando i pregiudizi e allontanando le reciproche pratiche. Dall'altro si tende a pensare che la psicologia di comunità lavori nei contesti "persi", laddove la psicoterapia non arriva o non può essere sostenibile.

Insomma, un gioco di reciproci pregiudizi difficili da scardinare, che sottovalutano il potere trasformativo della collettività ma allo stesso tempo sottovalutano il potere che un cambiamento psicoterapeutico individuale o familiare può avere sulla comunità perché come diceva Robin: «Ogni rivoluzione inizia con un incontro a due».

Mi sono quindi avvicinata al manuale di Donata Francescato e Manuela Tomai con questa lente bifocale, osservando se i tempi fossero maturi per un avvicinamento.

Scrivere un manuale non è mai cosa facile, perché per ogni teoria, autore, progetto che selezioni ne devi escludere altrettanti. È un lavoro scientifico rigoroso e di responsabilità, allo stesso tempo certosino e mastodontico.

E, in linea con le mie aspettative, devo dire che a Donata Francescato e Manuela Tomai questo lavoro è riuscito benissimo. Il manuale rappresenta una pietra miliare nel campo della psicologia applicata alle dinamiche comunitarie. Questo testo, frutto di anni di ricerca e di esperienza sul campo, offre una visione completa e approfondita di come i principi psicologici possano essere applicati per favorire il benessere collettivo e la coesione sociale. Francescato e Tomai riescono a integrare teorie classiche della psicologia con metodologie innovative, mettendo in evidenza l'importanza della partecipazione attiva dei membri della comunità nei processi di cambiamento e sviluppo. Il testo è ricco di casi studio, esempi pratici e strumenti operativi che facilitano la comprensione e l'applicazione pratica dei concetti presentati.

Il manuale è strutturato in modo tale da guidare chi legge attraverso un percorso che parte dalle basi teoriche della psicologia di comunità, toccando temi quali la resilienza, l'empowerment e la giustizia sociale, fino ad arrivare a problematiche contemporanee come l'integrazione multiculturale, il decolonialismo, l'ambiente e la rigenerazione urbana. Ogni capitolo è accompagnato da un'ampia bibliografia e da spunti per approfondimenti, rendendo il testo una risorsa preziosa non solo per studenti universitari, ma anche per professionisti del settore.

Inoltre, lo stile di scrittura è chiaro e coinvolgente, rendendo la lettura piacevole e accessibile anche a chi non ha una formazione specifica in psicologia.

Dal nostro punto di vista di psicoterapeuti sistemici forse quello che manca nel manuale è un maggiore approfondimento della vicinanza fra intervento di comunità e intervento di psicoterapia nel sistema: ancora forse questi mondi sono lontani ed è necessario uno sforzo ulteriore per avvicinare non solo il mondo della psicoterapia al mondo della psicologia di comunità, ma anche la comunità alla psicoterapia; il nostro lavoro infatti è ancora troppo rappresentato dalla classica psicoanalisi da setting chiuso, quando invece i punti di contatto fra la psicoterapia sistemica e l'intervento sociale e di comunità sono tantissimi. Soprattutto se si analizzano le questioni cliniche dal punto di vista delle relazioni, come l'approccio sistemico insegna.

Una cosa mi ha colpito tantissimo del manuale e di ciò che ha raccontato Donata Francescato per presentarlo: la sua estrema concretezza. Perché quello che è difficile nel nostro mestiere, indipendentemente dal setting di intervento, è trovare non solo la giusta teoria ma anche il *come* questa teoria possa venire applicata.

Il manuale su questo è ottimamente strutturato, fornendo tantissimi esempi pratici di connessione fra la teoria e l'esperienza, in particolare descrivendo come gli psicologi di comunità e esperti ambientali promuovano nei corsi a scuola in presenza e online come alimentare nei ragazzi il desiderio di attivarsi per lottare contro i cambiamenti climatici e la giustizia climatica. Come con l'Analisi Organizzativa Multidimensionale Partecipata, esaminando le interazioni tra dimensioni strutturali, funzionali, psicodinamiche e psico-ambientali di associazioni di ogni tipo si possono individuare i cambiamenti che favoriscono sia il raggiungimento degli obiettivi organizzativi che il benessere degli operatori. Particolarmente inte-

ressante nella nostra era digitale capire come la formazione empowering esplorando non solo i nostri romanzi familiari ma anche i nostri “romanzi mediatici” ci aiuta a comprendere che cosa vediamo nei social trasforma chi siamo e a progettare futuri plurimi.

È “una somma di piccoli come” che può aiutare chiunque si appresti a lavorare nel contesto psicoterapeutico individuale, familiare, sociale e comunitario.

Valentina Albertini, *Firenze*

Carlos E. Sluzki

La presenza dell'assenza. La terapia con la famiglia e i suoi fantasmi

Milano: FrancoAngeli, 2024, pp. 143, € 19,00

Se pensiamo ai pionieri della terapia familiare è impossibile non legarci al sociale, alla battaglia culturale e politica che hanno fatto “per strada”, con le persone e tra le persone, dove il contesto relazionale e ambientale non era solo una cornice ma parte del quadro. Era molto di più di un nuovo modo di avvicinarsi alla sofferenza umana, era un atto politico, il seme di una rivoluzione sociale e culturale.

Nel testo di Sluzki, *La presenza dell'assenza*, si ritrova tutta quella attenzione all'umanità, al contesto di ap-

partenenza, culturale e relazionale. Parlare dei fantasmi è anche, non solo, dare voce alla sofferenza legata alla perdita, ma è avvicinarsi con sensibilità e umanità ai non detti di una famiglia, quei non nominabili, quelle “visioni” che non possono essere comprese da un'asettica definizione di allucinazione. Sluzki ci accompagna dentro la clinica, raccontando diversi incontri terapeutici. Da una parte, storie di famiglie e dei loro ingombranti fantasmi, dove il silenzio o il tabù pesa più di mille voci. Dall'altra parte, il terapeuta che guidato dalla curiosità e dal rispetto favorisce quel processo trasformativo, la possibilità di dare un nome, a volte una voce ai fantasmi delle famiglie incontrate. Ed è bellissimo come questo non abbia mai l'arrogante volontà di etichettare o “cancellare” un sintomo ma integrare in una narrazione possibile che dà vita a nuovi scenari e futuri ora immaginabili. Umiltà maturata anche attraverso il fallimento di un incontro terapeutico, ma sempre mossa dalla gratitudine dell'incontro umano. Dove l'attenzione ai singoli non prescinde mai dalla famiglia che è, a sua volta, osservata nel suo contesto sociale, culturale, ambientale. In un viaggio tra dentro e fuori, in cui tutto è legato e nessuno è mai realmente solo, a volte con i suoi fantasmi.

Lucia Porcedda, *Roma*