

PSICOTERAPIA DELLA FAMIGLIA E DELLA COPPIA

*Collana a cura di
Alessandro Lombardo*

Lisa Spiegel

Terapia dei sistemi familiari interni con i bambini

Prefazione di Richard C. Schwartz

GIUNTI
PSICOLOGIA

Psicologia.io

Traduzione di *Noemi Carifi*

Titolo originale: *Internal Family Systems Therapy with Children*

© 2017 Taylor & Francis

Tutti i diritti riservati.

Traduzione autorizzata dall'edizione inglese pubblicata da Routledge, un marchio di Taylor & Francis Group LLC.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2024 Giunti Psicologia.io S.r.l.
via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: aprile 2024



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

*Per Audrey e Maris:
a tutte le loro parti, grandi o piccole che siano.*

Indice

Ringraziamenti	IX
Prefazione (<i>Richard C. Schwartz</i>).....	XI
CAPITOLO 1 – Introduzione ai sistemi familiari interni.....	3
CAPITOLO 2 – I concetti fondamentali della terapia IFS.....	23
CAPITOLO 3 – Il protocollo IFS.....	45
CAPITOLO 4 – Trovare le parti e stringerci amicizia	67
<i>Percy, Charlotte, Kathleen</i>	
CAPITOLO 5 – Negoziare con i protettori	85
<i>Esther e Talia</i>	
CAPITOLO 6 – Esteriorizzare le parti.....	101
<i>Hailey e Rain</i>	
CAPITOLO 7 – Polarizzazioni.....	119
<i>Le parti in conflitto di Hazel e Amelia</i>	
CAPITOLO 8 – Liberazione dai fardelli.....	135
<i>Juliana e Henry</i>	
CAPITOLO 9 – L'applicazione del modello IFS per il sostegno genitoriale.....	153
CAPITOLO 10 – La terapia IFS di Bart.....	169
Conclusione	183
Glossario	185
Bibliografia	189

Ringraziamenti

I miei ringraziamenti vanno a Richard Schwartz per aver sviluppato un modello psicoterapeutico solido e accurato. Il suo entusiasmo e supporto per questo progetto significano molto per me.

Ai miei docenti IFS: Joanne Gaffney, Jay Early, e Pam Krause, grazie per tutto ciò che mi avete insegnato.

A Jean Kunhardt, amica rara e collega fidata, che per quasi 30 anni mi ha incoraggiata a suon di «Mettiti e scrivi!» vorrei porre i miei ringraziamenti più sentiti. Le sue conoscenze IFS e il suo attento occhio editoriale sono stati di fondamentale importanza nella stesura di questo libro.

A Laura Leiker, per avermi tenuta per mano per l'intera durata di questo progetto. Non avrei mai potuto farcela senza lei al mio fianco e sulla mia schermata di FaceTime.

A Dana Dorfman (Ph.D.), per aver letto il mio manoscritto e per i suoi consigli preziosi, e a Eliza Hershkowitz per le sue competenze di *copyeditor*.

A Elizabeth Graber, editor di Routledge, per il suo entusiasmo per il libro e per le sue opinioni su come arricchire il progetto.

Desidero ringraziare anche la mia famiglia d'origine: i miei genitori, Arlene e Monroe Spiegel, per aver sempre creduto ciecamente in me, e per aver sempre sostenuto questa famiglia. A mia sorella, Pamela Potischman, e a mio fratello, Gregg Spiegel, per avermi supportata durante questo percorso con il loro senso dell'umorismo e il loro affetto.

Vorrei esprimere la mia gratitudine verso Kripalu, centro yoga e benessere del Massachusetts. È stato qui, tra i colori suggestivi delle Berkshire Hills, che ho trovato l'ispirazione per cominciare a scrivere questo libro e la determinazione per finirlo.

Ai miei pazienti IFS adulti, per il coraggio dimostrato nel lasciarmi entrare nei loro sistemi interni e avermi concesso di imparare e perfezionare la mia pratica degli IFS. Collaborare con loro, in questo percorso di crescita e di scoperta di sé, è stato per me un onore e una benedizione.

Vorrei ringraziare le famiglie che cortesemente hanno preso parte a questo libro. Ciascun bambino ha avuto la possibilità di concedermi il permesso di usare la sua storia, i suoi disegni e scegliere il suo nome fittizio. L'ardore di questi bambini nei confronti del progetto e il loro desiderio di far conoscere le parti ad altri terapeuti e bambini sono indicativi del potere trasformativo degli IFS.

A Percy, Charlotte, Kathleen, Esther, Talia, Hailey, Rain, Amelia, Hazel, Juliana, Henry, Claudia, e Bart: non potrò mai ringraziarvi abbastanza.

Prefazione

È per me un grande onore e piacere scrivere le parole introduttive a questo meraviglioso libro di Lisa Spiegel. Sviluppai il modello dei sistemi familiari interni (IFS) all'inizio degli anni Ottanta, lavorando prevalentemente con adolescenti provenienti da quartieri poveri e con le loro famiglie all'Institute for Juvenile Research di Chicago. Per alcuni ragazzi fu più facile accettare il concetto delle parti senza riserve, mentre per altri fu più difficile e ci vollero molte sedute prima che decidessero di venire a patti con l'idea di concentrarsi sul loro mondo interiore. Ricordo come esperienze meravigliose le rare occasioni in cui ebbi la possibilità di testare l'IFS sui bambini. Chiedendo a un bambino di una parte, spontaneamente, capitava che lui o lei mi raccontassero di altre quattro parti e di come queste si relazionassero l'una con l'altra. Si divertivano a disegnare le loro parti per mostrarmele o a usare dei pupazzetti per interagire con esse.

Poiché i miei studi durante la specializzazione si basavano sulle teorie tradizionali relative allo sviluppo del bambino, non mi aspettavo che questi bambini possedessero le risorse interne necessarie a stabilire un contatto con le loro parti con la stessa efficienza degli adulti. Fui stupito dalla scoperta che tramite le loro giovani menti in via di sviluppo fosse possibile accedere allo stesso livello di autocompassione e curiosità dei miei pazienti adulti. Questi bambini erano in grado di prendersi cura delle loro parti in modo tale da guarire sé stessi e, malgrado ciò avvenisse in maniera più materiale rispetto agli adulti, i risultati furono altrettanto soddisfacenti. Questa scoperta contribuì a rafforzare il mio sospetto iniziale secondo il quale le risorse in-

terne, altrimenti conosciute come *Sé*, non erano espedienti che potevano essere acquisiti, ma appartenevano all'essere umano fin dalla nascita.

Non riuscii mai a esplorare a fondo il potenziale degli IFS con i bambini, dato che mi focalizzai sul trattamento di adolescenti fortemente disturbati e dei loro genitori, per poi continuare col trattare adulti vittime di abusi sessuali. Con il diffondersi degli IFS, molti psicoterapeuti dell'infanzia si unirono al movimento e riportarono gli stessi risultati sorprendenti di cui io stesso fui testimone nelle sedute precedentemente discusse. Una di queste fu Pam Krause, formatrice principale del mio team, che recentemente ha scritto la prima descrizione della terapia IFS con i bambini in un capitolo del libro *Internal Family Systems: New Dimensions*. Le sono molto grato per il suo contributo, giacché viaggio molto per presentare gli IFS, e mi viene chiesto costantemente come si possa esercitare la terapia sui bambini. Di solito mi ritrovo a blaterare di quanto possa essere semplice per i bambini accedere alle loro parti, perché inseriti in un contesto sociale meno ampio degli adulti e dunque più vicini ad esse, e di come il trattamento possa essere facilmente integrato nella Play Therapy. Grazie a Pam, sono in grado di dire alle persone che possono fare riferimento al capitolo scritto da lei. Tuttavia, ritengo che la lunghezza del pezzo sia limitante per la quantità di informazioni contenute. Desideravo fortemente che venisse scritto un libro intero sugli IFS con i bambini, ma temevo che ciò non potesse accadere a causa delle tre caratteristiche fondamentali che un autore avrebbe dovuto possedere per garantirne l'efficacia: (1) avrebbe dovuto essere un esperto nel trattamento dei bambini e nella Play Therapy, (2) specializzato negli IFS, e (3) uno scrittore abile, capace di catturare la magia e lo stupore intrinseco della terapia IFS con i bambini.

Ecco che entra in gioco Lisa Spiegel, psicoterapeuta con più di 30 anni di esperienza con i bambini, che ha studiato e praticato gli IFS dal 2010. Cofondatrice del Soho Parenting insieme a Jean Kunhardt, è apparsa numerose volte sui media nazionali per le sue competenze nel lavoro con i bambini e nel supporto genitoriale. Quando mi disse che stava lavorando a questo libro, non

volevo mostrarmi troppo entusiasta, dal momento che non conoscevo le sue abilità di scrittrice. Non appena mi mandò il manoscritto mi sentii euforico. I suoi casi clinici sono affascinanti ed esemplari della teoria e della pratica IFS. Questo libro rappresenta un contributo fondamentale, non solo per la letteratura in espansione sugli IFS, ma anche per il campo della psicoterapia infantile in generale. Le sono sinceramente grato.

Richard C. Schwartz, Ph.D.