

Se io cambio tutto intorno cambia: la Terapia Individuale Sistemica

27 maggio 2019 Categorie: Famiglia Tag: terapia, terapia familiare



Vi è mai capitato di avere la sensazione che passano gli anni e sembri che il tempo per voi si sia congelato? Tutto si ripete come in un film che ogni giorno ha le stesse scene e dinamiche ben precise.

In questo articolo vorrei porre l'attenzione soprattutto sull'individuo che decide di iniziare una psicoterapia ad approccio sistemico familiare.

La proposta è di lavorare su un membro della famiglia come parte di un triangolo. Se un componente di un triangolo è in grado di cambiare, il triangolo con molta probabilità verrà modificato. Allo stesso modo se un triangolo cambia, cambia anche l'intera famiglia. L'individuo fa parte di un puzzle ben strutturato, appunto quello familiare dove se un pezzetto si sposta allora anche tutto il resto si adegua e modifica in base al cambiamento. Questo per dire che l'evoluzione di un'intera famiglia può essere ottenuta anche facendo leva su un singolo membro del sistema familiare a condizione che questo ultimo sia abbastanza motivato e abbia un'energia vitale sufficiente per lavorare in differenziazione nel raggiungimento del suo obiettivo nonostante tutti gli ostacoli e la fatica.

Da questa convinzione che un'intera famiglia possa essere cambiata attraverso gli sforzi di un singolo membro, scaturisce appunto quel metodo che Bowen definisce **“psicoterapia familiare con un solo membro della famiglia”** ovvero la **Terapia Individuale Sistemica (TIS)**.

Questo metodo implica di far osservare alla persona che viene in terapia quali sono i suoi schemi relazionali che si porta dalla famiglia e che ripete anche nelle relazioni esterne (con il partner, gli amici, a lavoro).

Attraverso piccoli passaggi che la persona fa all'interno del suo percorso personale si hanno come obiettivi principali sia la differenziazione del sé, che potrà poi influire sugli altri membri del sistema, sia la costruzione dei propri schemi personali più consoni al proprio modo di essere.

L'intervento individuale è altrettanto efficace di quello dell'intero nucleo familiare e può essere attuato con famiglie in cui un coniuge è motivato a lavorare su un problema familiare e l'altro no,

con giovani adulti non sposati che vogliono fare il salto nell'uscire di casa e in molti altri casi da valutare singolarmente.

Nella TIS è possibile lavorare con un membro della famiglia immaginando i familiari *“seduti come fantasmi accanto a lui”*.

Ad ogni modo il terapeuta deve essere consapevole di operare su un sistema emotivo transazionale in cui i conflitti, i comportamenti disfunzionali, le proiezioni su un membro familiare sono determinati da tre fattori principali:

- il livello di maturità o di indifferenziazione del sé in rapporto alla propria famiglia di origine
- il grado di fusione trasmessa nel corso di più generazioni (almeno 8 in caso di schizofrenia)
- meccanismi conflittuali ripetitivi verbali e non a livello trans-generazionale.

Vediamo bene che la disfunzione spesso emerge quando prevale un meccanismo ridondante che diventa cronico e la tensione estrema blocca i circuiti di comunicazione fino a paralizzarli. In particolare nei sottosistemi familiari, i sintomi sono evidenze di un disturbo emotivo, fisico o sociale.

L'obiettivo terapeutico è quello di far sì che attraverso la comprensione delle regole di quel sistema nel suo complesso, la famiglia stessa diventi *“esperta”* del suo funzionamento a tal punto in seguito non solo di riuscire a ristabilire da sola l'equilibrio nel momento di crisi acuta ma anche di poter far fronte a quelle successive. Nel trattamento con le famiglie il terapeuta cerca di modificare le regole del gioco interattivo per forzare i membri a variare le loro strategie di azione.

“Per esperienza ho appreso che più un terapeuta conosce una famiglia, più la famiglia conosce se stessa, e che più apprende la famiglia, più impara il terapeuta.” (M. Bowen).

La scelta individuale non deve essere indiscriminata ma parte dal presupposto che si riconoscano i collegamenti reciproci tra l'individuo e il sistema.

Ci sono delle indicazioni in cui è meglio procedere con una Terapia Familiare piuttosto che con una TIS?

La risposta è Sì. Questo in particolare

1 – *Se la richiesta*

- Viene fatta da un'altro familiare, anche se il paziente stesso è motivato nel cominciare un percorso;
- Riguarda principalmente il comportamento di altre persone (specialmente in una coppia o famiglia)
- Viene fatta da un adolescente (con bambini e minori si lavora quasi esclusivamente con il sistema famiglia).

2 – *Se, rispetto al ciclo vitale è presente un blocco* che riguarda il passaggio nello svincolo familiare (esempio condizione di vita autonoma di giovane adulto). In questo caso si può proseguire anche con una TIS ma sicuramente una terapia familiare accelera i processi e fa sì che il terapeuta abbia una visione più globale.

3 – *Se l'inviante che richiede la terapia è palesemente “invischiato”* con la persona che invia. In alcuni casi l'inviante può essere anche che non sia necessariamente un parente che però fa le veci di un membro familiare nel modo di comportarsi. In questo caso sarebbe indicato convocare non solo la famiglia stessa della persona “segnalata” ma anche la persona che ha contattato il professionista.

Quando si fa una TIS è utile per il terapeuta osservare le retroazioni che man mano il cambiamento del paziente portano all'interno della famiglia. Dove il professionista insieme al paziente stesso costruisce ipotesi di alcuni comportamenti che ripetono schemi a lui ben noti e che man mano verifica con il paziente il quale nell'osservare cerca di cambiarli in maniera più funzionale per lui stesso. Davanti ai cambiamenti del paziente spesso la famiglia reagisce nei suoi confronti con comportamenti "prevedibili" dove mandano al membro che è in terapia solitamente questi messaggi a più livelli: "hai torto, stai sbagliando", "torna indietro, vogliamo quello di prima", "se non lo fai queste sono le conseguenze". Se nonostante questi "richiami alle lealtà invisibili familiari" il membro è in grado di asserire con calma le sue convinzioni e credenze e di renderle operanti, allora anche gli altri membri della famiglia raggiungeranno lo stesso processo che li porta a una maggiore sicurezza di sé, ad accettare gli altri e quindi ad iniziare anche loro un processo di differenziazione.

Andolfi M. & Bowen M. (1980). *Dalla famiglia all'individuo. La differenziazione del sé nel sistema familiare*. Roma: Astrolabio