



Dott.ssa Silvia Anna Lo Forti
Pedagogista, Psicologa e Psicoterapeuta
Practitioner EMDR
Iscrizione Ordine e degli Psicologi della Lombardia n. 7417
C.F.: LFRSVN73A50F205E P.iva: IT07545640968

Studio: via Delfico 2, 20155 Milano
Cell. +39 3917755907
mail: silvia@psicologaloforti.it – sito: www.psicologaloforti.it

IL LAVORO CON LE PARTI DEL SÈ

Dott.ssa Silvia Lo Forti



*Ognuno di noi è un diamante dalle mille facce,
alcune più luminose, altre meno,
altre ancora nascoste o “imperfette”
....che lo rendono comunque unico
(Luca Patricelli)*

➤ **Dentro ogni persona vivono molte persone**

A volte capita di agire d'impulso, senza pensare, scoprendo una parte di noi che non sapevamo neppure esistesse; oppure siamo sopraffatti da emozioni intense che faticiamo a controllare: ci sentiamo indifesi o feriti, proviamo paura, rabbia, senso di impotenza, senso di non essere all'altezza, insicurezza ingiustificata per la situazione che stiamo vivendo. A volte ancora può capitare di pensare “non pensavo di reagire in questo modo”, “mi è partito l'embolo, ho perso il controllo e non ho capito più niente”. Altre volte ancora può capitare che ferite passate ricomincino a sanguinare, facendoci male esattamente come se il tempo non fosse mai davvero passato.

Secondo Forgash e Copely (2014), la personalità è composta da parti del sè (stati dell'io):

- nelle persone che non hanno dovuto affrontare un trauma o più traumi irrisolti, si rappresentano come coese e integrate e quindi la persona seppure in situazioni diverse e in ruoli diversi prova un senso di continuità, si sente centrata e sceglie come “giocare” le

proprie parti a seconda dell'ambiente in cui si trova: ad esempio, la parte bambina, la parte adulta, la parte che prova un certo sintomo, la parte determinata, la parte ironica, la parte che difende o protegge.

- nelle persone che al contrario sono cresciute in un ambiente relazionale disorganizzato o insicuro e hanno sperimentato eventi di vita traumatici irrisolti, la percezione di sé può essere molto diversa e la personalità può andare incontro ad una frammentazione delle proprie parti e sperimentare la spiacevole sensazione di non sentirsi costantemente se stessi.

Secondo la teoria degli stati dell'io la nostra personalità è frammentata, ossia composta da una molteplicità di "io" che prendono l'iniziativa di volta in volta per proteggerci dai pericoli, per garantire la nostra sopravvivenza e renderci meno vulnerabili. E' un fenomeno comune a tutti: dentro di noi vivono una moltitudine di "parti del sé", da cui possono derivare pensieri e comportamenti anche contraddittori. Per "parti del sé" si intendono tutte le parti che costituiscono la persona. Queste possono essere davvero molteplici, diverse e a volte anche scomode le une alle altre. Parti spesso comuni alle persone sono la parte bambina, la parte adolescente, la parte adulta, la parte wonderwoman/superman, la parte determinata, la parte controllante, la parte protrettrice, la parte autolesionista, la parte anticonservativa. Per comprendere e curare se stessi è fondamentale riconoscere l'origine delle parti, il loro modo di aiutarci ed integrarle in modo efficace nell'io adulto.

In psicoterapia questo processo viene chiamato "**LAVORO CON LE PARTI**" (all'estero è stato affrontato essenzialmente da Onno Van der Hart, Janina Fisher, Jim Knipe e, in Italia, da Maria Zaccagnino e Manuela Spadoni): lo scopo del percorso psicoterapeutico è prendere consapevolezza della loro esistenza, imparando a conoscerle, a dare loro un'età ed anche un nome se necessario e soprattutto a far sì che dialoghino tra di loro affinché si esprimano in modo equilibrato.

Il lavoro con le parti si basa sul presupposto che il neonato/bambino è indifeso e vulnerabile e dipende dagli adulti per la sopravvivenza. Durante l'infanzia di ognuno ci sono momenti di sofferenza, momenti che inevitabilmente procurano delle ferite emotive che fanno male e presto il bambino impara che quando si trova in una situazione disturbante che nessun adulto è in grado di sanare/riparare (o perché non è presente, o perché non riesce ad intercettare la difficoltà in cui il bambino si trova, o perché gli adulti stessi sono la causa di quel disagio) ha come unica scelta per sopravvivere quella di rifiutare le proprie parti più vulnerabili e ferite, spesso creando una corazza che lo protegge dal mondo.

Questo fa sì che, con una parte di sé il bambino continua ad andare avanti con la vita normale, mentre le parti ferite e vulnerabili rimangono nascoste, congelate e spesso inaccessibili dentro di noi.

Nelle situazioni in cui si "formano le parti" alla base c'è sempre un problema di attaccamento: cioè qualcosa che non va come dovrebbe nella relazione tra il bambino e chi dovrebbe occuparsi di lui (es. situazioni di maltrattamento o di trascuratezza oppure la morte o la malattia di uno dei genitori). Il bambino, che è un individuo totalmente dipendente ha la necessità di attaccarsi alla persona di riferimento, anche se non gli dà sicurezza o se gli induce malessere e quindi è costretto a cedere ad un compromesso: la realtà traumatica deve essere dissociata.

Secondo Onno Van der Harth, teorico della dissociazione strutturale, la "parte che va avanti con la vita normale" (cioè la parte che continua ad avere una narrativa di sé, che "se la racconta") ha a che fare con l'emisfero sinistro, ossia con la parte del cervello in cui ha sede il centro del

linguaggio; mentre le parti emotive connesse ai traumi e agli episodi disturbanti, che puntano alla sopravvivenza fisica, sono localizzate nell'emisfero destro e quindi "sono senza voce".

Questa capacità della nostra mente di dissociarsi in parti si chiama compartimentazione dissociativa. Non è patologica, è un normale funzionamento psichico di ogni essere umano che si sviluppa a partire dalle esperienze infantili, dalle relazioni con la propria famiglia d'origine e dall'ambiente nel quale si "cresce". È un'ottima strategia per sopravvivere alle situazioni traumatiche: piuttosto che "disintegrarsi" (come avviene quando c'è uno scoppio psicotico) è più funzionale dissociare alcune parti e andare avanti "facendo finta" che non esistano. Tuttavia è un meccanismo di difesa che a lungo andare si rivela poco efficace e a volte può essere persino pericoloso.

Le parti traumatizzate infatti quando si trovano ad affrontare situazioni che ricordano una precedente esperienza traumatica (trigger) irrompono nella nostra vita in modo incontrollato, generalmente accompagnate da forti sensazioni fisiche (emozioni che infastidiscono in modo quasi esagerato tanto da volerle evitare o negare; "nodi alla gola", "buco allo stomaco", "sensazione di soffocamento") e da cognizioni negative su noi stessi ("non sono capace", "non sono degno", "sono sbagliato", "c'è qualcosa che non va in me", sono impotente, sono in pericolo, ecc.).

Quando una di queste parti emotive fa irruzione nella nostra vita abbiamo la sensazione di essere il bambino arrabbiato, spaventato o angosciato che siamo stati.

Il lavoro con le parti non integrate del sé è indispensabile per non sentirsi più indifesi e feriti come il bambino che siamo stati, ma adulti in grado di sanare le sue ferite, prendendoci cura di lui e quindi di noi stessi.

Lavorare con le parti del sé significa riconoscerle, accoglierle, validarle e legittimarle (Zaccagnino, 2018) con lo scopo finale di integrarle.

Come spiega Gilbert (Verardo & Lauretti, 2019): le persone a volte si muovono su dimensioni di auto-biasimo e colpevolizzazione e sono particolarmente auto-critici e auto-colpevolizzanti di fronte a comportamenti o pensieri ricorrenti negativi. Queste reazioni non permettono una modificazione alla rappresentazione del sé: anche se viene compresa l'illogicità dei pensieri negativi disfunzionali su di sé, sul mondo o sul futuro, si continua a percepire disagio, a colpevolizzarsi, ad autoaccusarsi e ad arrabbiarsi con sé stessi. Questo avviene perché nell'infanzia si è acquisito uno squilibrio nei sistemi di regolazione delle emozioni.

Secondo Gilbert le persone che hanno pochi ricordi legati ad esperienze in cui si sono sentiti consolati, protetti, compresi possono avere difficoltà a sentirsi al sicuro e assicurati. L'EMDR e la comprensione sia cognitiva che corporea delle emozioni rappresenta un valido strumento per regolare le emozioni e rafforzare il senso di sé.

Interiorizzare un attaccamento sicuro permette di tollerare il dolore, la solitudine, l'ansia, la delusione, la frustrazione e il rifiuto: tutti i rischi che qualsiasi relazione intima porta con sé.

Secondo Fisher (2017) per comprendersi ed aumentare la propria resilienza emotiva è importante sviluppare una relazione con tutte le nostre parti di noi: sia quelle che amiamo, sia quelle che odiamo o che ci fanno paura e ci sono scomode.

Motivo per cui quando tutte le nostre parti si sentono connesse l'una all'altra e apprezzate, ciascuna di esse può sentirsi sicura, accolta e meritevole.

Il primo passo è provare curiosità per quest'altro dentro di noi che non si conosce nel profondo. Questo è possibile attraverso il lavoro con le parti del sé e l'approccio EMDR.

➤ Molteplicità delle parti del sé



Le parti del sé possono essere molteplici. Si distinguono *parti ferite*, più piccole e vulnerabili e *parti protettive (difese)*, più grandi (spesso adolescenti o adulte) che si attivano ogni volta in cui sentono che le parti ferite sono in pericolo di ri-sperimentare il trauma; difendono le parti più piccole, ma lo fanno con modalità rigide e spesso disfunzionali. Ciascuno ha le proprie e può chiamarle con il nome che preferisce. Cercando di permettere una più semplice individuazione le più comuni sono:

1. la parte bambina che vuole sentirsi vista, amata, rassicurata, accettata. E' servita (e serve ancora) a richiamare il supporto degli altri.
2. la parte "evitante": parte che fugge dalle emozioni intense con modalità che permettono di renderle più sopportabili, ma che spesso diventano comportamenti a rischio (dipendenze, disturbi alimentari) o comportamenti evitanti e procrastinanti (evitare di pensare, di arrabbiarsi, di parlare di un argomento). Questa parte ha aiutato a tollerare e padroneggiare emozioni intense e disturbanti come la vergogna, la rabbia o la paura, fornendoci un senso di potere e di controllo, oppure permettendoci di trovare sollievo (grazie al rilascio di endorfine) di non sentire l'ansia o di sentirsi disinibiti
3. la parte congelamento: è una parte terrorizzata che cerca di passare inosservata immobilizzandosi nei movimenti e nella parola. Usa "la morte apparente": se il "predatore" non mi vede o "mi crede morto" posso sperare di sopravvivere (processo biologico mediato dal sistema vagale dorsale spiegato da Steven Porges nella teoria polivagale).
4. la parte sottomessa: è la parte che è convinta di essere indegna e inadeguata e che sia sempre colpa sua. Fa di tutto per compiacere ed è incapace di dire no. Ci ha aiutato evitando punizioni o mantenendo legami importanti per la sopravvivenza.
5. la parte controllante/guerriera: è una parte ipervigile, controllante, giudicante e svalutante, carica di rabbia, talvolta rivolta contro di sé. Ci ha aiutato regolando le emozioni e proteggendo le parti più piccole e vulnerabili, utilizzando modalità aggressive (spesso apprese durante il corso della vita da un genitore). Se la rabbia è rivolta verso di sé, l'utilità può essere stata quella di rappresentare dentro di sé il genitore aggressivo allo scopo di controllarlo meglio e non venire ogni volta sopraffatti da un'aggressione imprevista. In caso di genitori poco presenti o incapaci di fornire limiti e regole, invece, la rabbia è servita a costruire un genitore vicario, ma eccessivamente rigido e inflessibile, come può essere un genitore irrealista, "inventato" da un bambino. È una specie di guardia del corpo che cerca i pericoli e pensa come ci si può proteggere da questi. Introietta le regole genitoriali e sociali e controlla il nostro comportamento: ossia si assicura che seguiamo una serie di regole, così da garantirci sicurezza e accettazione sociale. La parte controllante determina quanto emotivi possiamo essere e si assicura che nessuna azione sia inadeguata o ridicola.
6. la parte "prima della classe": parte che ci motiva costantemente, a volte anche in modo insistente, per farci raggiungere il successo. Può agire fino a formare un "io perfezionista".
7. la parte negazionista: è una parte che nega e normalizza "sopravvivo più facilmente se non sento niente e ridimensiono quello che è successo". È una modalità primitiva di difendersi dalla realtà che crea però il rischio di continuare ad esporsi ai pericoli.
8. la parte che idealizza: è la parte che continua a pensare di aver avuto "genitori meravigliosi". Ci aiuta a non sentire l'odio nei loro confronti per quello che hanno o non hanno fatto o per non riconoscere le loro gravi inadeguatezze. E' anche la parte che si racconta di "essere una persona speciale" per difenderci dall'idea di non valere nulla (difesa narcisistica) o che

idealizza un partner maltrattante o abusante (“in realtà mi ama, mi vuole bene”). Si tratta di una percezione distorta che associa un sentimento positivo ad un’immagine di sé o dell’altro allo scopo di spegnere i vissuti traumatici.

9. la parte anticonservativa: è la parte che vuole morire e immagina i vari modi per togliersi la vita. Anche questa parte va accolta e rispettata: è infatti servita a coltivare un “piano B” che permettesse di tollerare emozioni dolorose e distruttive senza recare danno a sé e al proprio corpo.
10. la parte autolesionista: è la parte che paradossalmente mette in atto comportamenti autolesivi per sopravvivere; cerca di alleviare una pena attraverso un’altra pena di intensità minore, come tagliarsi gli avambracci.
11. la parte aggressore/abusatore: può capitare che il paziente si identifichi con questa parte. Percepirà una parte di sé “attaccare” le altre parti, è la figura del “sabotatore interno”.
12. la parte emotiva, spaventata dal trauma, oscilla spesso tra momenti di forte attivazione allarmata, e momenti di spegnimento caratteristico, con un grande senso di impotenza “appresa”
13. la parte “funzionale: è la parte adattata al contesto, come “spenta” in senso emotivo (Van der Hart la chiama “parte apparentemente normale”). Questa parte rappresenta la maschera indossata più spesso dall’individuo, in grado di assolvere alle richieste sociali quali trovare un lavoro, comportarsi in modo funzionale ai diversi contesti.

➤ Come avviene il lavoro terapeutico

L’obiettivo del “lavoro con le parti”, come spiega Daniel Siegel (autore di La mente relazionale – neurobiologia dell’esperienza interpersonale) è l’attaccamento sicuro guadagnato. In altre parole: se durante l’infanzia ci sono state esperienze traumatiche e disturbanti che hanno compromesso l’attaccamento (e quindi la capacità di entrare in relazione con gli altri) non si è condannati a convivere con un perenne senso di insicurezza: è possibile riparare ai traumi subiti prendendoci cura delle nostre parti traumatizzate, restituendo loro quella sollecitudine, tenerezza e attenzione che a suo tempo non hanno avuto.

• conoscere le parti accoglierle e rispettarle

Il primo passo è prendere contatto e conoscere le parti: bisogna dare loro un’età (di solito è l’età in cui è avvenuto il trauma) e imparare a raffigurarsele. E’ importante relazionarsi a loro con solidarietà, empatia e tenerezza – come si farebbe con un bambino – e non, come spesso avviene, con fastidio, astio o vergogna. Anche le parti che ci sono scomode ci sono state d’aiuto in passato.

Bisogna imparare a relazionarsi alle parti del sé con consapevolezza invece di invischiarsi con le parti bambine e farsi sopraffare dall’emotività. La parte adulta va incoraggiata a separarsi, a non identificarsi con i pensieri e le emozioni delle parti vulnerabili e le parti del sé vanno allo stesso tempo incoraggiate a collaborare con l’io adulto sino ad integrarsi.

Per raggiungere un’integrità adulta è necessario prendere contatto con tutte le parti del sé i cui bisogni non sono stati soddisfatti durante l’infanzia o l’adolescenza. Tutte queste parti (comprese quelle anticonservative, autolesioniste o autodistruttive) vanno accolte, ringraziate e rispettate: ci hanno infatti aiutato addossandosi delle responsabilità in una situazione priva di via d’uscita e ci hanno permesso di “andare avanti”. *“Vanno trattate come veterani di guerra che hanno combattuto per una nobile causa. Oggi non saremmo qui, vivi anche se sofferenti, pronti ad affrontare una psicoterapia, se ogni parte non avesse fatto bene il suo lavoro, se ognuna non ci avesse aiutato a sopravvivere”* (Janina Fisher)

- lavorare con le difese (parti protettive)

Le difese sono parti di sé che ci proteggono o ci difendono dal sentire un dolore più intenso durante tutto il corso della vita, proteggono parti più fragili facendo in modo che le emozioni intense, disregolate non possano avere il sopravvento al punto da minare l'equilibrio psicologico.

Zaccagnino (2018) descrive queste parti attraverso questa metafora: proviamo a pensare a una ferita o alla rottura di una parte del corpo (queste sono le parti ferite, parti del sé che hanno vissuto un trauma o un evento critico/negativo), "Che cosa utilizziamo per sentire un maggior sollievo?" "Il cerotto, la benda o il gesso."

Queste sono le parti che proteggono da un dolore molto più grande che potrebbe essere sentito nella zona del corpo ferita se non venisse "salvaguardata". Il cerotto o la benda o il gesso il più delle volte sono scomodi, rendono difficili alcuni movimenti come allo stesso modo i meccanismi di difesa o le parti protettrici utilizzano modalità che possono dare malessere come ad esempio il sentirsi anestetizzati, non riconosciuti, negati, giudicati, svalutanti.

Prima di lavorare con le parti fragili è utile lavorare con le parti protettive (o difese), che si attivano per prevenire l'intrusione del materiale traumatico. Sono risposte riflesse che, costruendo un muro, prevengono l'intrusione di materiale disturbante, portando sensazioni di sollievo.

Queste parti hanno protetto a lungo e bene le parti vulnerabili, ma sono un ostacolo alla psicoterapia perché impediscono di accedere alle parti ferite. È importante e necessario, quindi, iniziare ad accogliere, comprendere, legittimare ed integrare le parti protettive, "ringraziarle per il lavoro svolto": quando si sono "formate" erano le uniche disponibili a difendere il paziente. Con le parti protettive e con le parti più vulnerabili si può parlare, negoziare, "venire a patti": le prime accettano di allentare le difese, di "fare un passo indietro", le seconde promettono di non farsi sopraffare, di non avere l'urgenza di dire tutto, di non "esporsi troppo". Più il trauma è pesante più la parte protettiva farà da padrona.

- usare la visualizzazione guidata

Si possono usare varie tecniche per entrare in relazioni con le parti:

- ✓ l'emdr: la stimolazione bilaterale (EMDR) viene usata per elaborare elementi disfunzionali. I brevi set di stimolazione sono utili per diminuire l'intensità di un'emozione o la sensazione di disagio che non consente ad una parte di sé di mettere in atto un cambiamento; diminuire fobie tra differenti parti di sé; facilitare il collegamento delle informazioni adattive e l'assimilazione degli interventi del terapeuta; promuovere la consapevolezza condivisa; aumentare la "realizzazione" e l'attribuzione di significati.
- ✓ il tavolo dissociativo (Fraser): un esercizio psicoterapico indirizzato a far lavorare il paziente sull'integrazione delle diverse sue "parti". Si immagina un tavolo in cui vengono accolte le varie parti, libere di esprimersi, mentre la parte Adulta fa da osservatrice e mediatrice. L'esercizio è semplice: si tratta di visualizzare una tavolata a cui ci si siede a capotavola, con tutte le altre "parti" sedute intorno al tavolo stesso, e cominciare con queste un lavoro di dialogo e osservazione. Questo lavoro da un lato aiuta il paziente a dare un nome, un volto, attribuire un atteggiamento, una caratterizzazione "narrativa" alle sue singole parti; dall'altro, permettendo alle diverse parti di dialogare, promuove un'integrazione, una fusione dei singoli personaggi coordinata e gestita da un "regista" super partes (la parte adulta ossia il paziente stesso, seduto a capotavola). L'obiettivo è che il paziente aumenti il livello di padroneggiamento e di padronanza. Spingerlo a identificarsi con questa figura di regista seduto al tavolo, impegnato a coordinare, nominare e far parlare le altre parti,

permetterà al paziente di percepire come le diverse “parti” siano contenute dentro la sua mente/personalità, al fine di raggiungere una progressiva sensazione di “unità” e unicità.

- ✓ la tecnica delle due sedie : due parti vengono fatte dialogare mentre ci si sposta da una sedia all'altra. Lo psicologo chiede al paziente di sedersi in una delle sedie e sostenere un dialogo con un membro della sua famiglia o con altre persone per lui significative, che immaginerà sedute nella sedia di fronte. La sedia vuota è un modo per provare a parlare con chi non c'è davanti agli occhi ma è presente e vivo come fantasia o come rappresentazione interna. Nel dialogo fra i personaggi o le parti di sé diventa fondamentale garantire lo scambio e l'alternanza dei ruoli, per cui la stessa persona sperimenta gli effetti emotivi e cognitivi delle richieste dell'altro rivestendo i panni ora dell'uno ora dell'altro personaggio.
- ✓ il disegno con matite colorate per rappresentare le varie parti.

L'obiettivo della visualizzazione guidata è quello di stimolare la parte adulta, cioè il “padrone di casa” (la “parte che va avanti con la vita normale”) ad osservare con curiosità le altre parti. Janina Fisher sottolinea che la sfida principale è “convincere la parte Adulta non solo ad assumere il ruolo di leader, ma anche a coltivare le qualità di compassione, curiosità, connessione, chiarezza, coraggio, calma e creatività”. Spesso infatti l'Adulto prova fastidio o rifiuto verso le parti più piccole, sia quelle “ferite” sia quelle “protettive”. Per accoglierle è importante che l'Adulto capisca che si tratta di parti bambine che a suo tempo sono state rifiutate o ignorate, ma che ancora oggi hanno bisogno di essere viste e aiutate a crescere.

Sempre secondo Janina Fisher la parte adulta ha l'opportunità di diventare un guaritore, un consolatore “per poter vivere una vita libera dalla paura, dalla rabbia e dalla vergogna, è importante accogliere le parti. Tutte devono sentirsi al sicuro, qualcuno deve prendersi cura di loro. Il terapeuta quindi non è il guaritore, ma piuttosto l'allenatore che supporta il capitano della squadra”.



COME SI DIVENTA ADULTI RESPONSABILI?

Diventare adulti responsabili mantenendo viva la nostra “parte bambina” è possibile solo se accettiamo di poter conoscere il bambino che siamo stati in tutti i suoi molteplici aspetti (positivi e negativi), in tutte le sue mille sfaccettature emotive (di gioia e di dolore) e di prendercene cura come farebbe il genitore più amorevole verso il proprio figlio prediletto.

Riconoscere il bambino che ognuno di noi ha dentro di sé, dandogli attenzione, cura e nutrimento è fondamentale per vivere in piena armonia e integrazione le diverse parti di noi stessi e per riuscire, in questo modo, a vivere una vita sana e appagante; ***laddove ci siano delle problematiche personali o relazionali che impediscano il raggiungimento di questo sano equilibrio, la psicoterapia diventa strumento necessario per lavorare in direzione di questo obiettivo.***

Spezzoni televisivi

United States of Tara - Parti vulnerabili <https://www.youtube.com/watch?v=ujpo0HoTis8>

United States of Tara – Tavolo dissociativo https://www.youtube.com/watch?v=ADE4nyXn_I0

Bibliografia

- Workshop Jim Knipe, Manuela Spadoni, Attenzione duale: significato, implicazioni, strumenti, 6 febbraio 2021
- Workshop Trauma Complesso e Dissociazione. Roger Solomon, 27-28 giugno 2020
- Fisher, J. (2017). *Guarire la frammentazione di sé*. Varese: Raffaello Cortina Editore.
- Forgash, C. & Copely, m. (2014). *EMDR e ego state therapy, Il trattamento del Trauma e della dissociazione*. Milano: Ferrari Sinibaldi.
- Knipe, J. (2015). *EMDR Toolbox*, Roma , Giovanni Fioriti Editore
- Verardo, A. R. & Lauretti, G. (2019) Seminario dal titolo *“La vergogna: da Cenerentola delle emozioni a filo conduttore del lavoro con EMDR sul trauma”* . (24 febbraio 2019, Milano)
- Zaccagnino, M (2018). *EMDR e dissociazione: il lavoro con le parti del Sé*. Cartografica
- Tom Holmes, Lauri Holmes, *Il gioco delle parti*, Feltrinelli, 2015
- Richard C. Schwartz, *Come allearsi con le parti «cattive» di sé. Guarire il trauma con il modello dei sistemi familiari interni*, Raffaello Cortina Editore, 2023