

# LA INTIMIDAD DESDE FUERA HACIA DENTRO

REPASO

Toni Herbine-Blank

BASIC TRAINING: MODULE 6



# IFIO es un modelo de diferenciación



- > Unido y cada uno con su propia identidad, dentro y fuera
- > ¿Puedo ser yo misma y ser amada por ti?
- > Separado y conectado
- > Un baile de partes y self en la relación dentro y fuera



# Objetivos de IFIO

---

**Disminuir la reactividad y aumentar auto-empoderamiento, elección, conexión de corazón abierto**

---

**Crear una visión de una nueva manera de relacionarse**

---

**Un cambio en la conversación cambiará la relación**

---

**Desarrollar una relación más profunda**



# Protocolos no lineales básicos

- > Seguridad y confianza
- > Seguir los ciclos del conflicto
- > Desmezclarse
- > Trabajo Intrapsíquico en la presencia del otro / de otros
- > Comunicación valiente
  - Promovemos conversaciones seguras y conscientes
  - Hablar y escuchar bien, respondiendo con empatía y comprensión



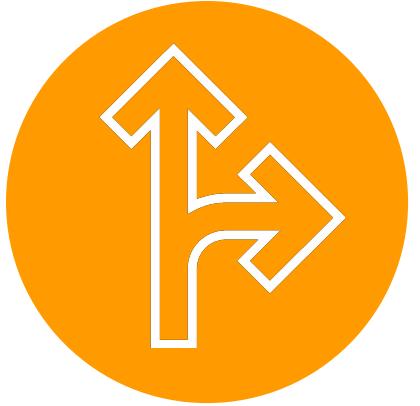
**Piglet se acercó furtivamente a Pooh desde atrás.**

**“Pooh” susurró.**

**“¿Sí, Piglet?”**

**“Nada” dijo Piglet cogiéndole la pata a Pooh.**

**“Sólo quería estar seguro de ti.”**



## Técnicas para desmezclarse (separarse de las partes)

- > Negociación habiliosa con el sistema protector
  - La paradoja: separación interna equivale a más conectividad
- > Validar protectores sin aprobar su comportamiento
- > Promover diferenciación interna externalizando partes
- > Respirar y enfocarse en el cuerpo puede ser un recurso para separarse de las partes
- > Acceso directo



# Al comienzo:

Independientemente de con quien estamos trabajando, creemos que universalmente:

- > Las personas tienen diferencias visibles y desapercibidas
- > Toda persona tiene un Self y toda persona es multiplicado naturalmente

Cómo comunicamos esto puede diferir basado en género, creencias religiosas, sexualidad, creencias políticas, discapacidades, cargas culturales y por legado

# A pesar de las diferencias, expresamos estos mensajes a todos:

No tememos vuestras partes.

No vamos a priorizar la seguridad de una persona en detrimento de la otra.

Somos terapeutas, no jueces. No nos pondremos del lado de nadie.

Puede que demos alguna opinión y recomendación dependiendo de las circunstancias.

Estaremos abiertos y curiosos sobre la perspectiva de cada persona.

Trataremos a cada persona con respeto y curiosidad, reconociendo la validez de sus experiencias y la vulnerabilidad que lleva a los protectores al extremo.

# Se puede presentar IFIO

Experiencialmente



O enseñando el modelo



# Independientemente de cómo presentamos el modelo, queremos expresar lo siguiente a nuestros clientes:

Ningún único sentimiento ni ninguna única experiencia representa la totalidad de una persona.

---

Las partes son aspectos de un todo más grande.

---

Self es un recurso interno poderoso.

---

Algunas partes asumen roles protectores para protegerse de la vulnerabilidad, otras son vulnerables y llevan cargas, y aún hay otras que no han sido afectadas por las heridas.

IFIO es colaborativa. Nuestro contrato está basado en vuestros deseos, que pueden cambiar durante el curso del tratamiento.

---

Sois libres de desafiarnos y de expresaros continuamente. Es posible que vuestras partes necesiten tiempo para confiar en esta invitación.

---

Empezamos donde estáis, a menudo comprendiendo a las partes que se quedan atrapadas en enredos relaciones.



# Comunicación valiente re-visitada

Abrirse ante los demás de manera responsable

- Empezar con un giro hacia uno mismo
- Experimentar con hablar por tu propia experiencia

Escucha sintonizada

- Empezamos con el cuerpo
- Abordar miedos de los protectores
- Aprender, con el tiempo, a escuchar con el corazón
- Aprender a ser testigo de y a resumir la experiencia del otro
- Sintonizar y extender empatía o compasión



# En el comienzo no dialogamos

EXPERIMENTAMOS CON:

- SEPARARSE DE Y HABLAR POR LAS PARTES
- ESCUCHAR DESDE SELF

## Puede ser difícil al principio porque:

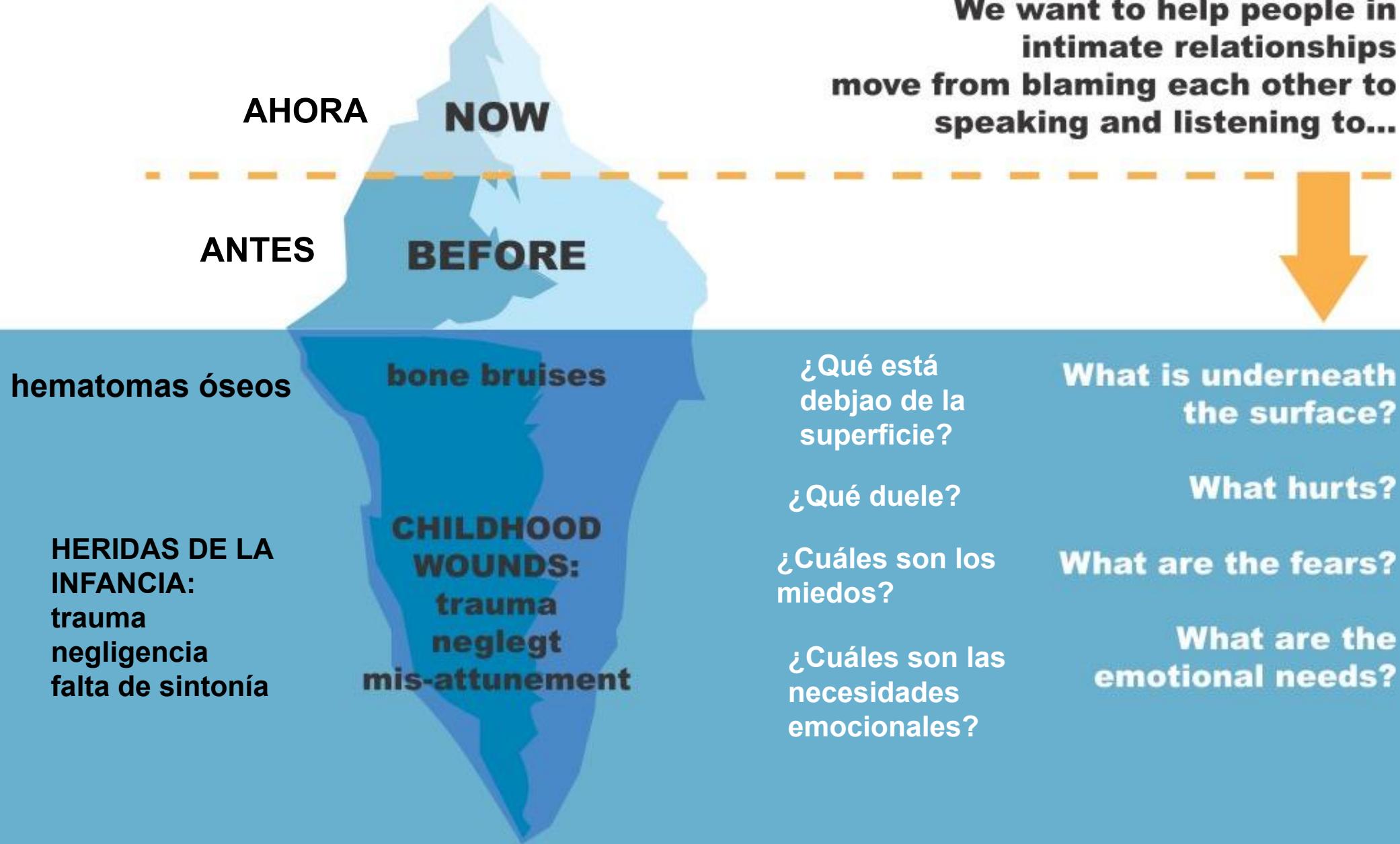
Los protectores se ciñen a sus historias de tener o no tener la razón

Culpar es temporalmente más cómodo que hacer un giro hacia uno mismo

Los viejos patrones son programados

La protección contra las heridas actuales anula la expresión de la vulnerabilidad





Queremos ayudar a las personas en relaciones íntimas a moverse desde echar la culpa el uno hacia el otro hacia hablar y escuchar .....



**Intimacy  
from the  
Inside Out®**

ToniHerbineBlank.com

