



**Intimidad  
desde Dentro hacia Afuera**

**MANUAL FORMACIÓN BÁSICO**



**Toni Herbine-Blank**



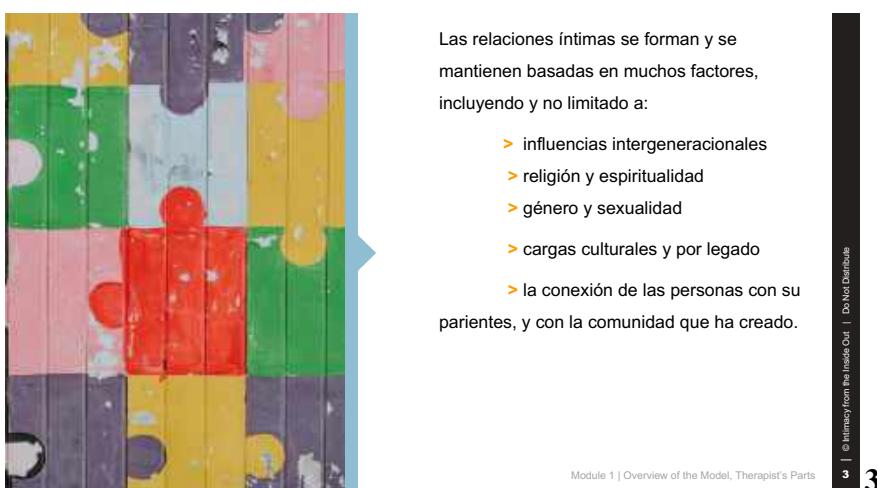
# Intimidad desde Dentro hacia Afuera

- 03 **MODULO UNO** / +Partes del terapeuta  
04 Presentación de las diapositivas
- 10 **MODULO DOS** / Empezando, Seguimiento de las secuencias  
11 Presentación de las diapositivas  
17 Documento: Meditación seguimiento de las secuencias  
18 Documento: ¿Quién soy en el conflicto?  
19 Documento: Hoja de ruta simple para el seguimiento  
20 Documento: Hoja de ruta extendida para el seguimiento
- 22 **MODULO TRES** / Separando, Trabajo individual  
23 Presentación de las diapositivas  
31 Documento: Separando a las partes
- 32 **MODULO CUATRO** / Comunicación valiente, Triángulos  
33 Presentación de las diapositivas  
42 Documento: Hoja de ruta para introducir Comunicación Valiente  
43 Documento: Comunicación Valiente  
45 Documento: Triángulos y partes del terapeuta  
46 Documento: Hablar de cosas difíciles
- 51 **MODULO SEIS** / Repaso  
52 Presentación de diapositivas repaso
- 57 **MODULO SIETE** / Rabia y Necesidades, transición de un protocolo a otro  
58 Presentación de las diapositivas  
63 Documento: Meditación Una elección en cada momento  
64 Documento: Hoja de trabajo Una elección en cada momento
- 66 **MODULO OCHO** / Sistema nervioso autónomo + Co-regulación  
67 Presentación de las diapositivas
- 75 **MODULO NUEVE** / Vergüenza + Partes reactivas  
76 Presentación de las diapositivas  
83 Documento: Acceso Directo  
84 Documento: Puntos de partida > Parejas Reactivas

**INTIMIDAD DESDE DENTRO HACÍA AFUERA  
FORMACIÓN BÁSICA**

# **MODULO UNO**

**REPASO DEL MODELO  
+ PARTES DEL TERAPEUTA**



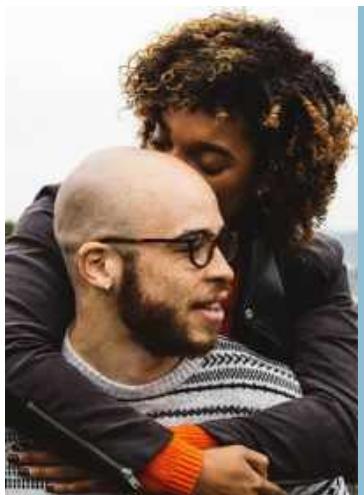
**Intimidad desde dentro a afuera®**

[ToniHerbineBlank.com](http://ToniHerbineBlank.com)

Ninguna única teoría sirve para todos y por ello enfatizamos el discernimiento mientras aprendes. También insistimos en la importancia de la sensibilidad cultural cuando se empieza una terapia con cada individuo, pareja o sistema.



4



## Resumen del modelo

### TRES FASES DE IFIO:

#### Comienzo:

Conocer la relación, introducir posibilidades

#### Los remolinos y el fluir a medio camino:

Protocolos no lineales

#### Finalización:

reparación y visión

Module 1 | Overview of the Model, Therapist's Parts

5

## IFIO es un modelo de diferenciación

► La diferenciación se define como la capacidad de autoregularse y unirse

DESDE LA DIFERENCIACIÓN INTERNA A LA DIFERENCIACIÓN EXTERNA



Conectado de forma segura dentro



Conectado de forma segura con el otro



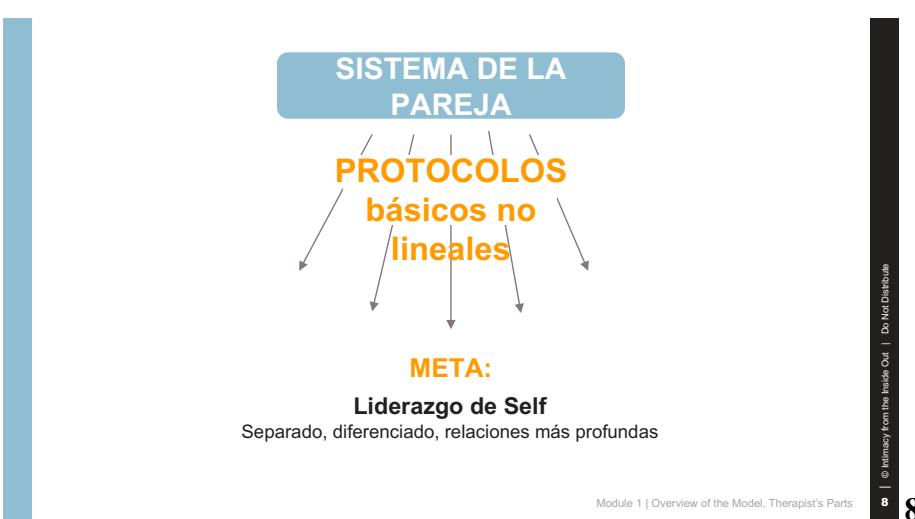
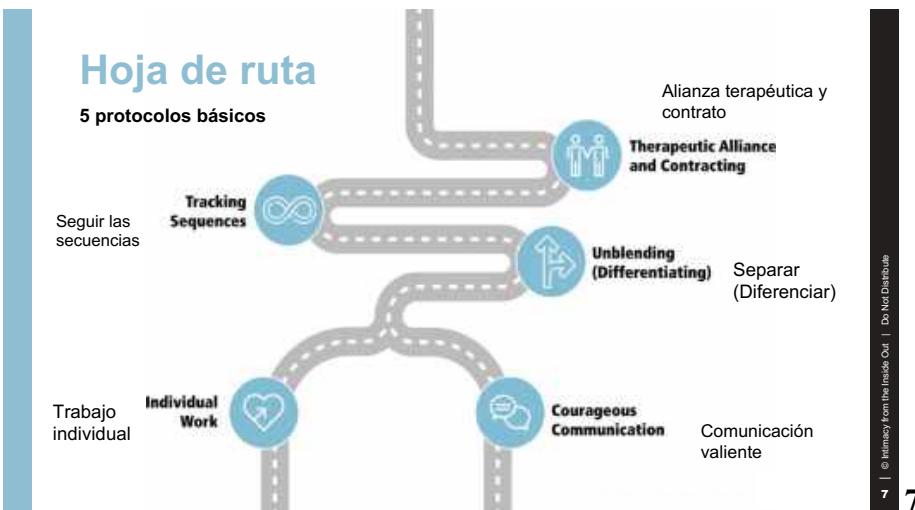
La Diferenciación fortalece la intimidad

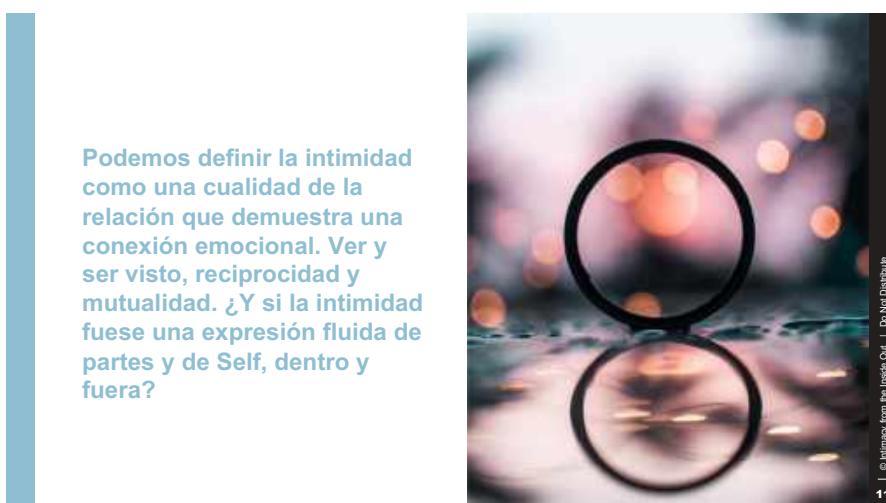
Module 1 | Overview of the Model, Therapist's Parts

6

Intimidad desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com





## ¿Qué hacen los protectores para intentar evitar el dolor?

- |                 |   |
|-----------------|---|
| > Luchar        | > Controlar Self u otros                |
| > Huir y evitar | > Cuidar                                |
| > Entumecer     | > Avergonzar/culpar                     |
| > Congelar      | > Someterse                             |
|                 | > Intentar unirse de manera desesperada |

Module 1 | Overview of the iModel, Therapist's Parts

13

13

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

## Tareas del terapeuta

- |   |  |
|---|--|
| > Seguridad, conexión, empatía, compasión y estar en sintonía     | > Coraje para validar y retar a los protectores con claridad y amabilidad  |
| > Claridad para reconocer los exiliados debajo de los protectores | > Habilidad para escuchar a protectores mezclados y retarles cuando se haya construido una relación de confianza |

Module 1 | Overview of the Model, Therapist's Parts

14

14

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

## Cualidades de liderazgo de Self que cultivarán terapeutas de IFIO

- |   |   |
|---|---|
| <b>CORAJE</b><br>> Quedarse con los protectores y recordar sus dilemas y sus embrollos    | <b>PERSPECTIVA</b><br>> Confiar en el proceso<br>> Ver el panorama completo                     |
| <b>CLARIDAD</b><br>> Sostener la perspectiva amplia para la pareja cuando ellos no pueden | <b>COMPASIÓN</b><br>> Y también empatía (saber la diferencia)                                   |
| <b>PERSISTENCIA</b><br>> “Apuntalar” durante momentos difíciles de la terapia en pareja   | <b>CREATIVIDAD</b><br>> Humor<br>> Disposición para cambiar de dirección rápidamente y a menudo |
|   | <b>PACIENCIA</b><br>> Prestar atención a los pasos y ritmo del cliente                          |

Module 1 | Overview of the Model, Therapist's Parts

15

15

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



## Acceso directo

### UNA HABILIDAD NECESARIA PARA EL TERAPEUTA DE PAREJA DE IFIO

- > Implícito o explícito
- > Especialmente necesarios con protectores mezclados

Module 1 | Overview of the Model, Therapist's Parts

16 16

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

**La Conciencia de las partes  
de uno mismo es esencial  
para ser exitoso**

#### Habilidades del terapeuta

- > Experiencia, buena teoría, buenos conceptos y juicio, conciencia de prejuicios implícitos

#### Partes del terapeuta

(Pueden atrapar al terapeuta en un triángulo)

- > Contratransferencia

(activaciones de la infancia salen a la superficie)



17 17

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



 Intimacy  
from the  
Inside Out.®

ToniHerbineBlank.com

18

**INTIMIDAD DESDE DENTRO HACÍA AFUERA  
FORMACIÓN BÁSICA**

## **MODULO DOS**

**EMPEZANDO,  
SEGUIR LAS SECUENCIAS**



1



2



3



## Empezando

### Escuchar a sus partes

- > Historias, necesidades, lucha, etc.
- > ¿Trauma del pasado o del presente?
- > Cargas por legado o culturales de:
  - su familia de origen
  - la comunidad a la que pertenecen
  - racismo
  - la cultura dominante

### Contrato para un resultado

- > ¿Qué resultado quieres?

### Invita a las preguntas y preocupaciones

- > ¿Cómo es para ti empezar con la terapia?
- > ¿Tienes preguntas sobre cómo trabajo?
- > ¿Cómo es para ti estar aquí conmigo?
- > ¿Qué diferencias entre nosotros o entre vosotros pueden hacer que la terapia sea desafiante?

Module 2 | Getting Started, Tracking Sequences

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

4



## Más preguntas

- ¿La sexualidad es algo que estáis interesados en explorar en la terapia?
- ¿Hay una historia de adicción? ¿De enfermedad crónica?
- ¿Tenéis preguntas específicas para mi sobre cómo trabajo?
- ¿Habéis estado en terapia antes?
  - > ¿Qué funcionó?
  - > ¿Qué no funcionó?

Module 2 | Getting Started, Tracking Sequences

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

5



## Qué creencias tienes sobre las relaciones basadas en:

- > Cultura
- > Valores familiares
- > Cargas por legado

- > ¿Cuál es tu estilo de comunicación?
- > ¿Qué funciona en tu comunicación?
- > ¿Qué no funciona en tu comunicación?

Module 2 | Getting Started, Tracking Sequences

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

6



➤ **Los contratos** se hacen para cuidar de la seguridad pero también por definir sobre **qué se va a trabajar en la terapia**

➤ **Presentar el modelo enseñándolo o demostrándolo**

- Qué es universal
- Partes y Self
- Por qué te encanta el modelo
- Basada en la entrevista inicial, qué es posible para ellos



## Seguir las secuencias

## Hoja de Ruta

5 protocolos básicos





## Seguir las secuencias: COMPRENDER LOS PATRONES

### Las secuencias son:

- Patrones predecibles y repetitivos de comportamiento entre partes protectoras.
- Protectores actuando en respuesta a los sentimientos y necesidades más profundas de los exiliados.
- Interacciones dolorosas que son intentos inadecuados de restaurar la conexión.  
    >Hacen que las personas se sientan sin esperanza y desconectadas.

Module 2 | Getting Started, Tracking Sequences

10

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



## El Propósito de seguir las secuencias

- Llevar a la conciencia al baile de los protectores
- Nombrar el ciclo repetitivo
- Ofrecer un giro hacia uno mismo
- Empezar a bajar a la vulnerabilidad

Module 2 | Getting Started, Tracking Sequences

11

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



## El proceso

Reflejar y nombrar el ciclo usando lenguaje de partes, si es apropiado

### Empezar un giro hacia uno mismo

- ¿Qué ocurre dentro de ti?
- ¿Qué ocurre en tu cuerpo?
- ¿Qué te dices a tí mismo?
- ¿Eres consciente de alguna emoción?
- ¿Cuál es el primer instinto de tu protector? (aunque no reacciones de esta manera)
  
- ¿Qué acción tomas?
- ¿Qué haces o dices en relación a ellos?

Module 2 | Getting Started, Tracking Sequences

12

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



- Continuar trabajando horizontalmente hasta que tú (y ellos) **reconozcáis el ciclo**
- Descubrir **las esperanzas y los miedos** de los protectores
- Nombrar a los **exiliados**, si es posible



## La invitación

*¿Cómo sería si cuando tu pareja hace eso, tu fueras capaz de estar más presente contigo mismo y tener más elección sobre cómo responder?*

*¿Qué pasaría si cuando tu pareja haga o diga eso, tus sentimientos **vulnerables o defensivos** no te inundaran?*

*Cuál es la invitación que puedes ofrecer auténticamente a tus clientes?*



## Recordatorios

**Seguir moviendo horizontalmente**

**No engancharse con el contenido**

**La vulnerabilidad impulsa la protección**

**¿Te sientes amable hacia sus protectores?**

FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 2



16

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

## Meditación para seguir las secuencias

Utiliza esto con parejas. Meditación guiada seguida por la hoja de ejercicios. Invítalos a compartir entre ellos, si es apropiado.

1. Toma un momento para pensar en alguien que activa una respuesta protectora en ti. Lleva a esa persona a tu imaginación. ¿Qué dice o hace que te impulsa a reaccionar?

2. Mientras le observas hacer o decir aquello que activa a tus protectores, nota lo siguiente sobre ti mismo:

- > ¿Qué ocurre dentro de ti?
- > ¿Qué ocurre en tu cuerpo?
- > ¿Qué te dices a ti mismo?
- > ¿Eres consciente de alguna(s) emoción(es)?

3. ¿Qué haces o dices en relación a esa persona? ¿Puedes reconocerlo como una parte?

4. ¿Qué respuesta recibes de tu pareja?

5. ¿Cómo reaccionas ante esa respuesta?

6. Dar un paso hacia atrás y permítete ver la reacción/contrarreacción de vuestro ciclo.

7. Pide a la persona que te activa que se desvanezca de tu imaginación e invita a tus partes a girarse hacia ti

8. Empieza a hacer estas preguntas a tu(s) protector(es):

- > ¿Cuál es tu trabajo o rol?
- > ¿Cuál es tu deseo para mí?
- > ¿Cuánto tiempo llevas con este trabajo?
- > ¿Qué temes si no respondes de esta manera?
- > ¿A quién proteges?

9. Si estás con un exiliado, conecta con él ahora y después fija una intención para regresar con él.

10. Regresa con el protector y valida el rol que ha desempeñado y hazle una invitación:

¿Cómo sería si pudiéramos hacer algo para que cuando esa persona hace lo que suele hacer, tú pudieras realmente sentir algo de espacio dentro de ti y así poder elegir cómo responder? Déjame que te ayude ...

No reproducir ni distribuir.

© Intimacy From the Inside Out | ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 2

### ¿Quién soy yo en un conflicto?

1. Mientras observabas a la persona hacer o decir aquello que activa a tus protectores. ¿qué notaste sobre ti mismo?:

- > ¿Qué ocurre dentro de ti?
- > ¿Qué ocurre en tu cuerpo?
- > ¿Qué te dices a ti mismo?
- > ¿Eres consciente de alguna(s) emoción(es)?

2. ¿Qué haces o dices en relación a esa persona?

3. ¿Qué respuesta recibes?

4. ¿Cómo reaccionas ante esa respuesta?

5. ¿Qué notaste al dar un paso hacia atrás y al permitirte ver la reacción / contrareacción de vuestro ciclo?

6. ¿Qué aprendiste de tu protector?

- > ¿Trabajo o rol?
- > ¿Deseo para ti?
- > ¿Durante cuánto tiempo ha tenido este trabajo?
- > ¿Qué teme si no responde de esta manera?
- > ¿A quién protege?

7. ¿Cómo ha respondido tu protector a tu invitación?

No reproducir ni distribuir.

© Intimacy From the Inside Out | ToniHerbineBlank.com

## Hoja de ruta sencilla para seguir secuencias

PARA CONSULTA EN LOS GRUPOS DE PRÁCTICA

RECORDATORIOS PARA TERAPEUTAS:

- > Sepárate de tus partes lo máximo posible
- > Calidez para los protectores
- > Intenta evitar preocuparte por el contenido, quédate con el proceso

1. Refleja lo que escuchas, nombra la secuencia, introduce el lenguaje de partes.
2. Desacelera y ayúdale a empezar a hacer un giro hacia sí mismos

Cuando tu pareja dice o hace eso:

- > ¿Qué ocurre dentro de ti?
- > ¿Qué ocurre en tu cuerpo?
- > ¿Qué te dices a ti mismo?
- > ¿Eres consciente de alguna emoción?
- > ¿Cuál es el primer instinto de tu protector? (aunque no lo lleves a cabo)

3. ¿Qué acción llevas a cabo?

- > ¿Qué dices o haces en relación al otro?
- > Repite las reacciones del uno y del otro hasta que empiecen a reconocer el ciclo.
- > Explora las esperanzas y miedos de los protectores.  
ie: “¿Qué temes que pueda ocurrir si te pones a un lado?”
- > Nombra el exiliado si es posible

4. Haz una invitación:

¿Qué pasaría si cuando el otro hace eso, tú pudieras estar más presente contigo mismo y tener más elección en cómo respondes?

¿Qué pasaría si cuando el otro hace o dice eso, tus sentimientos vulnerables o defensivos no te inundaran?

¿Qué invitación puedes ofrecer auténticamente a tus clientes?

## Hoja de ruta ampliada para seguir las secuencias

### COMPRENDER EL CICLO DEL CONFLICTO

APOYAR A CADA INDIVIDUO A EMPEZAR A HACER UN GIRO HACIA SI MISMO.

- Ayúdale a ir más despacio para que puedan empezar a separarse de sus protectores
- Ayuda a que salga a la superficie el baile de los protectores

Cuando tu pareja alza la voz:

- > ¿Qué ocurre dentro de ti?
- > ¿Notas alguna sensación?
- > ¿Qué te dices a ti mismo? Sobre ti, sobre tu pareja, sobre tu relación....
- > ¿Eres consciente de alguna emoción?
- > ¿Cuál es el primer instinto de tu protector? Aunque no reacciones de esta manera, ¿cuál es tu primer impulso?

QUE EMERJAN LAS ACCIONES DE LOS PROTECTORES:

>> Y con todo eso ocurriendo dentro de ti, ¿qué haces o dices a tu pareja?

(Le grito también)

>> A la pareja— ¿Te es familiar la parte de tu pareja que te grita? Hazle a la persona las preguntas de arriba (y cuando te responde con otro grito, ¿qué ocurre dentro de ti? Etc.)

>> Repite de un lado para otro (¿qué ocurre dentro de ti y qué dices o haces?) hasta que el ciclo empiece a revelarse y puedas nombrarlo.

EXPLORA LOS ROLES DE LOS PROTECTORES – SUS ESPERANZAS, MIEDOS Y LA VULNERABILIDAD QUE DEFIENDEN:

>> Cuando esa parte empieza a retirarse, ¿cuál es su esperanza? ¿Qué le preocupa que pueda pasar si te mantienes presente con tu pareja?

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 2

Si es apropiado y posible, sigue “Y entonces ...” hasta que se revele la creencia del exiliado (Me sentiría no querible).

>> Recordad que seguir las secuencias nos ayuda a saber realmente de qué va el conflicto. No es el control remoto, es la creencia que cada miembro de la pareja tiene sobre sí mismo.

HACER LA SIGUIENTE INVITACIÓN A CADA UNO:

>> ¿Cómo sería para cada uno de vosotros si hubiera algo que podríamos hacer aquí juntos para que ...

- > Tuviera más elección a la hora de responder el uno al otro?
- > Cuando tu pareja haga eso, te sientes menos reactivo e incómodo dentro?
- > Yo os puedo ayudar a cambiar esta conversación?
- > Fueras capaz de parar antes de responder?

No reproducir ni distribuir.

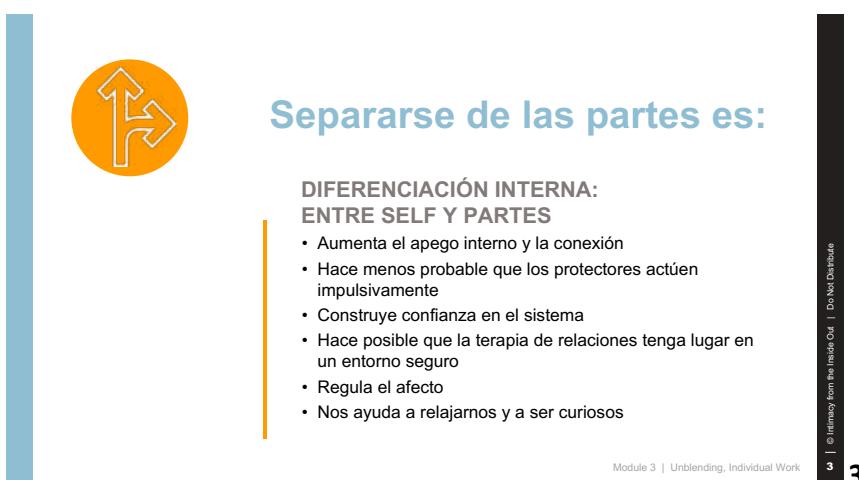
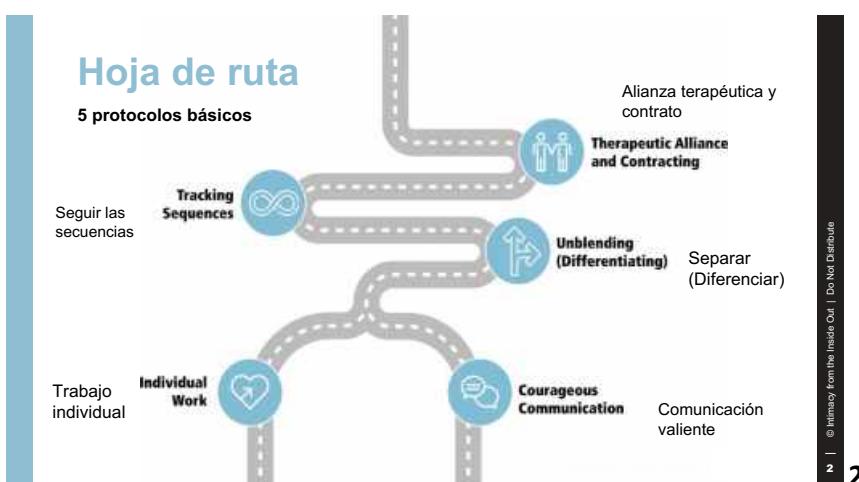
© Intimacy From the Inside Out | ToniHerbineBlank.com

**INTIMIDAD DESDE DENTRO HACÍA AFUERA  
FORMACIÓN BÁSICA**

## **MODULO TRES**

**SEPARANDO,  
TRABAJO INDIVIDUAL**

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 3



**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 3



### Lo que NO es:



Apagar o entumecer



Una ausencia de afecto



Re-exiliar a protectores reactivos o a exiliados abrumados (con la vergüenza)

Module 3 | Unblending, Individual Work

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

4



### La Importancia de separarse de las partes:

#### REGULACIÓN DEL AFECTO

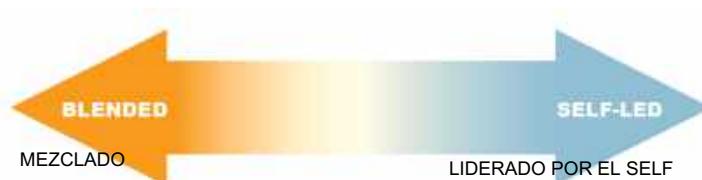
- Conexión de Self a parte
- Calmar, no entumecer
- Más disponible para trabajar
- Capaz de tranquilizarse si está angustiado

Module 3 | Unblending, Individual Work

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

5

### Continuo del estado de estar separado de nuestras partes



Adapted from: Sykes, C. (2017) 'IFS Lens in Addiction: Compassion for Extreme Parts in 'Innovations and Elaborations in Internal Family Systems Therapy''. Sweezy & Ziskind, Eds., London, Routledge Publishing.

Module 3 | Unblending, Individual Work

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

6

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 3

Estar separado de nuestras partes nos dota de recursos para situaciones desafiantes



Work | © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

7

## Trabajo individual



Work | © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

8

## Hoja de ruta

### 5 protocolos básicos

Seguir las secuencias

Tracking Sequences

Trabajo individual

Individual Work

Alianza terapéutica y contrato

Therapeutic Alliance and Contracting

Separar (Diferenciar)

Comunicación valiente

Unblending (Differentiating)

Courageous Communication

Work | © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

9

Intimidad desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 3



**Aapego interno**

*Todo tiene que ver con el amor y con estar en sintonía.*

— ALLAN SCHORE

Module 3 | Unblending, Individual Work

10



**Aapego y el sistema nervioso autónomo (SNA)**

Los cuidadores ayudan a los bebés y a los niños a desarrollar la regulación emocional a través de conductas como el contacto físico seguro, el contacto visual, y manteniéndose regulados ellos mismos.

11



Estados negativos como el miedo, el enfado, la depresión pueden ser aliviados y ...

Los estados positivos como la alegría y el gozo pueden ser reflejados y fomentados.

Module 3 | Unblending, Individual Work

12

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 3

Sintonizarse intuitivamente con el bebé le ayuda al niño a aprender a sintonizarse consigo mismo y a aliviarse.



13 13



### Interacciones seguras en la infancia pueden afectar:

- Cuán capaces somos de depender de otros más tarde en la vida
- Nuestra capacidad para autoregularnos y sintonizar con nuestras parejas.
- Nuestra capacidad de ser vulnerable con nosotros mismos y con nuestras parejas.
- Nuestra capacidad para aceptar nuestras parejas imperfectas.

Module 3 | Unblending, Individual Work

14 14



### Perspectiva de las partes

- Los exiliados llevan cargas de las interacciones desadaptadas repetidas con sus cuidadores
- Los protectores desarrollan estrategias relacionales en un intento de satisfacer las necesidades de los exiliados y de prevenir que la energía dolorosa del exiliado emerja
- Estas estrategias relacionales del protector siguen con las persona y son activadas en las relaciones primarias del adulto

Module 3 | Unblending, Individual Work

15 15

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

### El Sistema protector

Opera bajo (lo que cree) que son circunstancias de vida o muerte

La Expresión de sentimientos vulnerables se vuelve más difícil cuando los Protectores lideran en una relación

Module 3 | Unblending, Individual Work

16

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

### Energía de Self

Sanar a los exiliados lleva a un aumento sistémico de energía de Self en el sistema interno de cada persona

Liderazgo desde Self es clave para un funcionamiento relacional adulto exitoso

Module 3 | Unblending, Individual Work

17

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

### Ser testigo de los exiliados es un ejemplo de trabajo de apego interno

#### Reflejar

Comunicación emocional

Presencia

Resonancia

#### Atención a las necesidades

Conexión emocional

Empatía y compasión

Module 3 | Unblending, Individual Work

18

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 3

### Por qué vamos hacia dentro con cada miembro de la pareja

#### BENEFICIOS PARA EL MIEMBRO DE LA PAREJA QUE VA HACIA DENTRO:

Fomenta apego interno a través del vínculo Self a parte

Sana las heridas de la infancia que están impactando en el funcionamiento relacional adulto

#### BENEFICIOS PARA EL MIEMBRO DE LA PAREJA QUE ESTÁ SIENDO TESTIGO:

Siente empatía, compasión y ganas de apoyar a su pareja en sus dilemas

Adopta un rol activo en la sanación de su pareja

#### BENEFICIOS PARA LA RELACIÓN:

La pareja se vuelve consciente de cómo las experiencias de la infancia juegan un rol crítico en las relaciones adultas

Fortalece el potencial para que ocurra la co-regulación basado en el corazón abierto y la disponibilidad de los individuos

Module 3 | Unblending, Individual Work

19 | 19

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

### Cuándo vamos hacia dentro con un miembro de la pareja

Un miembro de la pareja está inundado y necesita ayuda

Ambos están activados, se hacen turnos para que puedan separarse de sus partes, hablar por los protectores y nombrar los exiliados

Los patrones relacionales de los protectores aprendidos en la infancia están presentes en la relación

- > Asuntos de la familia de origen
- > Vergüenza y protectores de la vergüenza

Destapar el sentido asignado al comportamiento inquietante de la pareja —¿Por qué te molesta eso de esa manera?

Module 3 | Unblending, Individual Work

20 | 20

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



### Cómo vamos hacia dentro con un miembro de la pareja

1 Contratar con los clientes

2 Apoyar al miembro de la pareja que está siendo testigo

> Ser testigo es un proceso activo

Empezar el trabajo intrapsíquico

- 3 > Protocolo IFS estándar
- > Mantener un triángulo seguro
- > Hacer una pausa si la que está siendo testigo no puede seguir con el proceso

Fomentar y apoyar conexión interpersonal, co-regulación y sanación relacional

4

Module 3 | Unblending, Individual Work

21 | 21

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 3

### Observa:

- > Tu propio cuerpo y lenguaje corporal.  
¿Estás desmezclado?
- > ¿Has dejado de ser consciente de la que escucha y has perdido sintonía?
- > ¿El miembro de la pareja que está siendo testigo está conectado contigo y con su pareja?



22 22



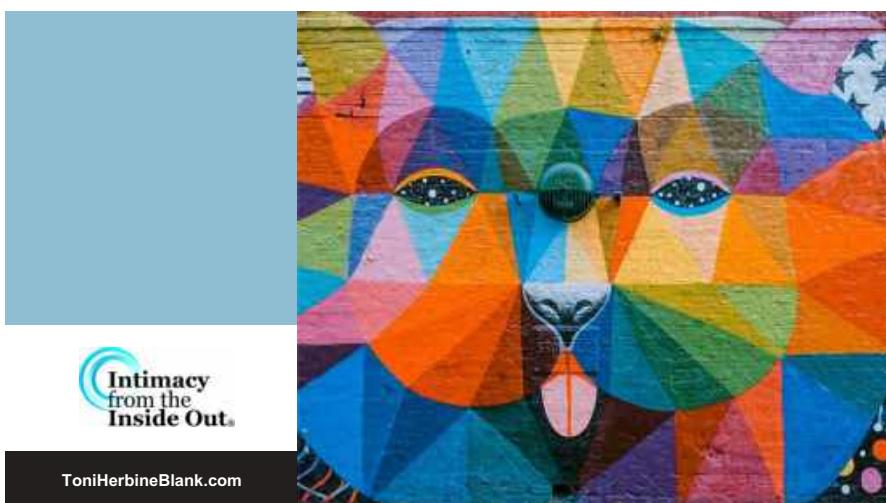
### Consideraciones:

¿A qué profundidad llevas el trabajo individual?

- > *cambios graduales vs. proceso de descarga*  
¿Cuándo separas a la pareja para hacer el trabajo individual?  
Los exiliados y sus protectores suelen ser jóvenes. No están preparados para llevar relaciones adultas. Ayuda a que el Self sea el responsable de la relación entre los miembros de la pareja.
- > *Cuidadores primarios vs. secundarios para los exiliados*

Module 3 | Unblending, Individual Work

23 23



24

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 3

### SEPARARSE DE LAS PARTES en la terapia de parejas

PROPÓSITO: Apoyar a las parejas a aprender a separarse de sus partes externalizándolas.

MATERIAL: Hojas de papel, rotuladores.

1. Hacer un contrato con la pareja. Diles que va a estar escuchando “sentimientos”, “pensamientos” y “experiencias” que puedan representar diferentes Partes de ellos. Las irás anotando mientras las vas notando.
  2. Empieza pidiendo a cada miembro de la pareja a hablar sobre un asunto que han identificado.
  3. Tú, la terapeuta, escuchas y escribes sobre las hojas de papel, cada sentimiento o parte que escuchas.
  4. Empieza con un miembro de la pareja, invítale a ver las partes que crees que has identificado. Con cuidado, chequea si es así y empieza a exponer los trocitos de papel en el suelo cerca de la persona.
  5. Si sientes que es el momento, facilita, como harías en cualquier sesión de IFS, que el cliente note dónde están las partes en su cuerpo, qué están diciendo, cómo se siente el cliente hacia ellas etc.
  6. Repite los pasos 4 y 5 con el otro miembro de la pareja.
  7. Una vez que se haya completado el paso 6, junto a ti, invítales a ver sus propias partes y las de su pareja, notando las polaridades dentro de ellos mismos y entre ellos.
  8. Normaliza la pelea, invita la curiosidad.
  9. Invita a la pareja a empezar a aprender a hablar por estas partes.
- “¿Hay una parte aquí qué te gustaría presentar a tu pareja?”
10. Hacer un contrato con el otro miembro de la pareja para que escuche desde Self y contenga sus reacciones. Si en algún momento, las Partes no pueden relajarse, recuérdales que tú, la terapeuta, estás allí para ayudarles.
  11. Pasar a HABLAR POR LAS PARTES, si están regulados.

No reproducir ni distribuir.

© Intimacy From the Inside Out | ToniHerbineBlank.com

**INTIMIDAD DESDE DENTRO HACÍA AFUERA  
FORMACIÓN BÁSICA**

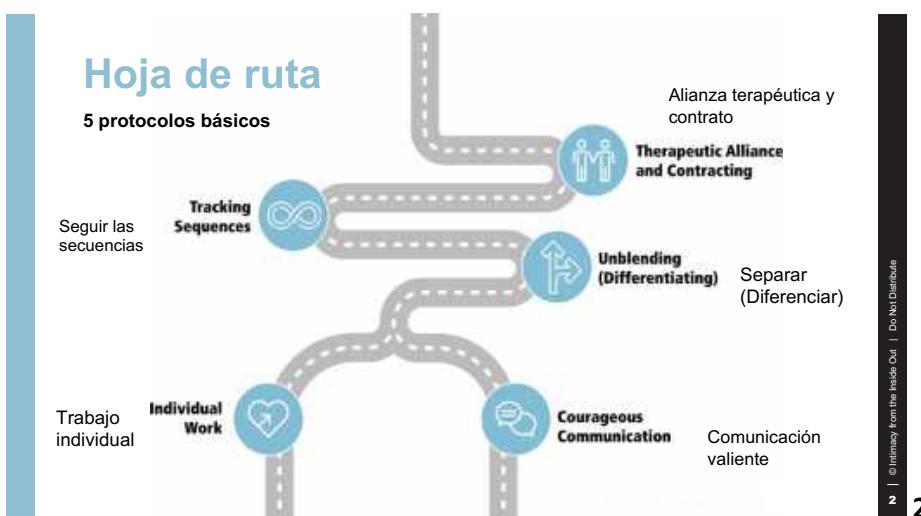
## **MODULO CUATRO**

**COMUNICACIÓN VALIENTE,  
TRIÁNGULOS**

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4



1



2



3

Intimidad desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4



### Comunicación valiente

Separarse de las partes y hablar por ellas desde Self

Exponerse de manera responsable sin perjudicarse

Permitirse ser impactado. Crecer en empatía.

Module 4 | Courageous Communication, Triangles

4 | © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

4

### Ayuda a las pareja a hacer lo que es difícil

>> Separarse de las partes para la regulación del afecto

>> Retener las partes reactivas que quieren atacar o retirarse

>> Aprender a construir empatía que después lleva a:

- Reprogramar el cerebro
- Romper patrones de reactividad
- Capacidad para compartir vulnerabilidad



Module 4 | Courageous Communication, Triangles

5 | © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

5



### El efecto



- Una manera menos avergonzante para apoyar a los individuos en asumir la responsabilidad por sus sentimientos y acciones
- Ayuda a las personas a moverse de manera segura de la protección a la vulnerabilidad
- Libera a la pareja de ser responsable de sus heridas o sanación
- Se aprende maneras efectivas para satisfacer las necesidades

Module 4 | Courageous Communication, Triangles

6 | © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

6

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4



### El dilema

Nuestras partes **quieren ser escuchadas y comprendidas desesperadamente** pero creen que la única manera para satisfacer las necesidades es **acosando, manipulando, exigiendo o amenazando**.

Module 4 | Courageous Communication, Triangles

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

7



### Nuestra meta



**Auto-regulación**  
(Self a Parte)



**Co-regulación**  
(Self a Parte, Self a Self)

*"No eres una amenaza para mi supervivencia.  
Aprender lleva su tiempo, no es automático."*

Module 4 | Courageous Communication, Triangles

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

8



### En la fase inicial no dialogamos

**Ayudamos a la pareja a aprender una nueva habilidad:**

- Hablar y escuchar conscientemente y valiéntemente separándose de sus partes

Module 4 | Courageous Communication, Triangles

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

9

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4



### Facilitar el proceso



- Describir el proceso
- Hacer un contrato para ser un detector de partes
- Decidir quién va a hablar y quién va a escuchar

Module 4 | Courageous Communication, Triangles

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

10



### Trabajar con el que escucha



#### DESMEZCLARSE ES CRUCIAL

- Validar: *escuchar puede ser un desafío*
- Escanear el cuerpo: mira a ver si hay partes que pueden tener alguna dificultad
- Abordar los miedos

#### RECORDATORIOS

- *Estás escuchando la experiencia de tu pareja — no la verdad sobre ti.*
- *Estoy aquí para ayudarlos*

Module 4 | Courageous Communication, Triangles

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

11



### Apoyar al que habla



- Desmezclarse (regulación del afecto)
- Atención a la intención
- Hablar por las partes

Module 4 | Courageous Communication, Triangles

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

12

### La vergüenza y la importancia de responder

> *Cuando alguien se expone y no recibe amabilidad, ni una respuesta en sintonía con lo que está viviendo ni comprensión, esto probablemente evocará vergüenza y después una respuesta protectora.*

> *El terapeuta debe proporcionar esto si la pareja no lo hace.*



13

### Triángulos



14

### Triángulos: manteniendo los tres en Self



15

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4



### Las diádas son inestables

Las parejas tienen dificultades con la **cercanía y la distancia**

Equilibrar las necesidades de **compañerismo y autonomía** puede ser un desafío

Module 4 | Courageous Communication, Triangles

16 | 16

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



El psiquiatra Murray Bowen tenía una teoría que puede que no se aplique a todos. La próxima diapositiva habla sobre su teoría.



17 | 17

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



Bowen enseñó que el triángulo es un **pilar** en cualquier **sistema emocional**

Esta tercera persona alivia la **ansiedad y tensión** en la diáda

Esto resulta en **dos personas implicadas** y una **persona ajena**.

Module 4 | Courageous Communication, Triangles

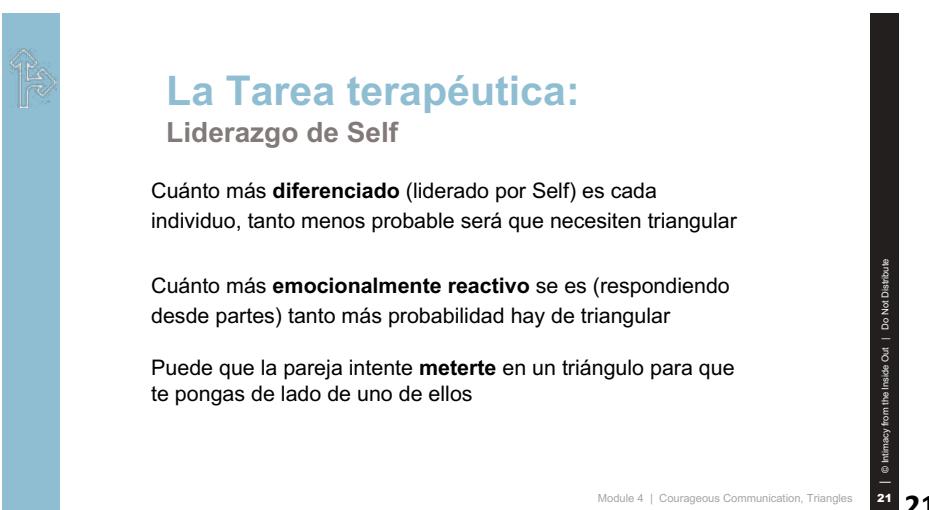
18 | 18

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4



## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4



IFIO va más allá de la estabilización hacia una conexión duradera a través del giro hacia uno mismo

La diferenciación interna facilita el giro hacia el otro cuidando de la seguridad y de la autenticidad

Module 4 | Courageous Communication, Triangles

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

22



Como terapeuta, ¿quién eres tú en el triángulo?

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

23



Si no eres consciente de tus roles en tu familia de origen, tus partes podrían adoptar estos roles con una pareja en terapia.

Mientras vas siendo consciente de estas partes, irás manifestando más fácilmente energía de Self en el triángulo terapéutico.

Module 4 | Courageous Communication, Triangles

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

24

Intimidad desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4



## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4

### Hoja de ruta para introducir la comunicación valiente

PROPOSITO: El propósito de la comunicación valiente es:

- > Ayudar a las parejas a ir desde el contenido al proceso
- > Relajar a directivos y bomberos
- > Hablar por partes vulnerables

1. Escuchar, seguir las secuencias, hacer una invitación para ayudarles a hablar sobre asuntos difíciles de una manera diferente.
2. Hacer un contrato para ser un detector de partes.
3. Decidir quién va a escuchar y quién va a hablar.
4. Ayudar al que escucha a SEPARARSE de sus partes
  - > Ablandar a los protectores
  - > Seguir las secuencias
5. Ayudar al que habla a SEPARARSE de sus partes y a hablar por ellas.

PISTAS:

- > Animar a cada persona a estar en relación con sus propias partes.
  - > No te enganches con el contenido ni ayudándoles a encontrar soluciones.
  - > Es posible que necesites pedir suavemente al que escucha que espere mientras ayudas al que habla a separarse de sus Partes y hablar por ellas.
  - > Validar los sentimientos de ambos miembros de la pareja.
6. Ayudar al que habla a entrar en contacto con sus sentimientos vulnerables.
  7. Ayudar al que escucha a entender, separarse de y hablar por sus Partes o desde Self.

© Intimacy From the Inside Out | ToniHerbineBlank.com

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4

### Comunicación valiente

#### EL ARTE DE HABLAR Y ESCUCHAR CONSCIENTEMENTE

##### FACILITAR EL PROCESO

1. El terapeuta, tanto como sea posible, hará lo siguiente:
  - a. Hacer un contrato para ser su detector de partes
  - b. Sostener Liderazgo de Self
  - c. Sintonizar con cada uno y la energía entre ellos.
  - d. Mantener el objetivo de ayudarles a acceder a energía de Self, lo cual va a facilitar la empatía, la conexión y la claridad. Esto probablemente evitará causar heridas de apego de nuevo y facilitará una sensación de bienestar.
  - e. Ser modelo de una comunicación liderada por el Self: autenticidad
2. Escuchar desde Self
  - a. Mira a ver si hay Protectores, especialmente alrededor del corazón.
  - b. Validar la dificultad que algunos tenemos para escuchar.
  - c. Recordar al que escucha que está escuchando la experiencia de la otra persona y no la verdad sobre él mismo. ¿Puede ser curioso?
  - d. Recordar al cliente que tú, el terapeuta, estás allí para ayudar, y que interrumpirás si es necesario. Animar al que escucha a avisarte si está teniendo problemas con estar presente
3. Hablar por las partes:
  - a. Animar al que habla a tomar un minuto para ir hacia dentro y clarificar su intención. “¿Qué resultado quieres?”
  - b. Pedir que lleve su atención a los sentimientos y a las partes que están más presentes.
  - c. Empezar a ser conscientes y separarse de las partes: ¿Qué necesita ocurrir dentro de ti para poder hablar por las partes en vez de desde ellas?
  - d. Recordar al cliente que tú, el terapeuta, estás allí para ayudar, apoyar y guiar. Aclarar el contrato que tienes con ellos para interrumpir si es necesario.

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4

CUANDO ALGUIEN SE EXPONE Y NO RECIBE COMPRENSIÓN, NI REFLEJO, NI RECONOCIMIENTO, ESTO A MENUDO EVOCA UNA RESPUESTA DE PROFUNDA VERGÜENZA TAL VEZ SEGUIDA POR UNA REACCIÓN ADAPTATIVA PROTECTORA.

(SEIGEL 2003)

4. Responder:

Pedir al que escucha que refleje la esencia de lo que está escuchando.

(CARL ROGERS)

O

“¿Esta información tiene sentido?” “Sí es así, ¿qué sentido tiene?”

O

“¿Puedes responder desde tu corazón?”

Si la pareja no está disponible, el terapeuta responde en su lugar.

Por ejemplo:

“La esencia de lo que estoy escuchando es ....”

“Lo que tiene todo el sentido del mundo para mí es ...”

5. Cambiar y repetir con el otro miembro de la pareja.

- a. Pedir al otro miembro de la pareja que note lo que está ocurriendo dentro de él.
- b. Ayudarle a responder hablando por sus partes.

No reproducir ni distribuir.

© Intimacy From the Inside Out | ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4

### Triángulos y partes del terapeuta de pareja

Desarrollado por Michele Bograd, Ph.D. | mbogradphd@gmail.com

1. Recordar el triángulo en él que estabas involucrado como niño con otros dos miembros de tu familia.
  - a. ¿Quién estaba involucrado en ese triángulo?
  - b. ¿Cuántos años tenías?
  - c. ¿Cuál fue tu rol en ese triángulo? (ejemplos: ¿pacificador, protector, defensor, intérprete, puente, el que distraía, alborotador, payaso?)
2. Pensar en tu rol como si fuese una parte.
  - a. ¿Cómo actuaba la parte en ese rol?
  - b. ¿Cuáles son sus sentimientos y creencias primarios?
  - c. ¿Cuál era su objetivo o intención?
  - d. ¿De qué dependía el éxito del “trabajo” de la parte en ese triángulo?
  - e. ¿Qué temía esa parte que pudiese ocurrir a ti o a tu familia si no desempeñara su rol?
  - f. ¿Qué precio tuviste que pagar por el compromiso de tu parte con su rol?
  - g. ¿Cuáles fueron los beneficios?
3. ¿Cómo entra en juego ese rol familiar en un triángulo en tu trabajo como terapeuta de pareja IFIO?
  - a. Cuando esa parte de tu familia de origen aparece en una sesión de parejas, ¿cuáles pueden ser sus debilidades y puntos ciegos?
  - b. ¿Qué habilidades o sabiduría aporta esa parte a tu trabajo como terapeuta de pareja IFIO?

No reproducir ni distribuir.

© Intimacy From the Inside Out | ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 4

### Hablar sobre cosas difíciles

Cuando hay miedo y trepidación sobre tener una conversación en particular, puede ser de ayuda empezar con tener una conversación ACERCA de la conversación.

PRIMERA PREGUNTA INTERNA: Cuando piensas en tener esta conversación difícil ¿qué ocurre dentro de ti?

- > ¿Qué ocurre en tu cuerpo?
- > ¿Quiénes son las partes?
- > ¿Cuáles son sus preocupaciones?

Habla POR lo que está presente. (Por las partes)

SEGUNDA PREGUNTA INTERNA: ¿Cuál ha sido el precio de NO poder hablar o tener esta conversación satisfactoriamente?

Habla POR lo que has escuchado dentro de ti. (Por las partes)

TERCERA PREGUNTA INTERNA: ¿Cómo han impactado tus partes a tu pareja?

Habla sobre lo que has descubierto desde Self.

CUARTA PREGUNTA INTERNA: ¿Cuál es tu intención con esta conversación; para ti, para el otro, para la relación?

Habla sobre estas intenciones.

No reproducir ni distribuir.

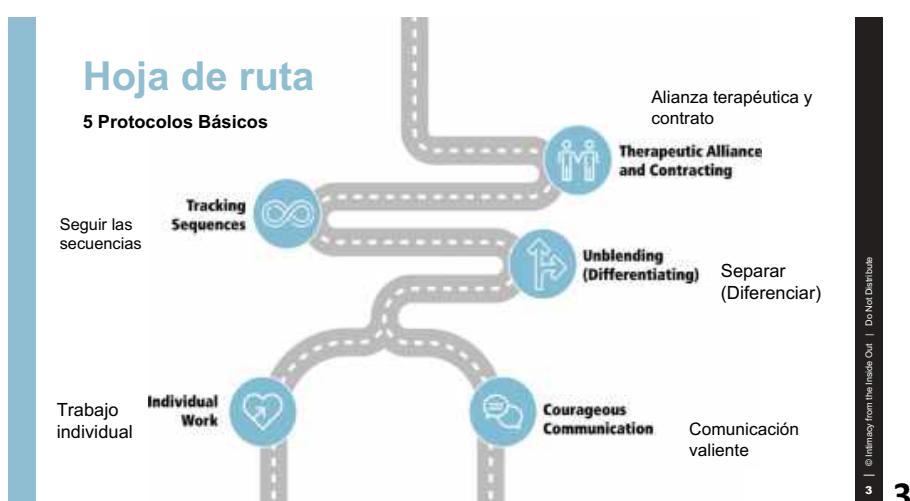
© Intimacy From the Inside Out | ToniHerbineBlank.com

**INTIMIDAD DESDE DENTRO HACÍA AFUERA  
FORMACIÓN BÁSICA**

## **MODULO QUINTO**

**REPASO**

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 5



**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 5



4



5

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbibeBlank.com

# FORMACIÓN BÁSICA | Módulo 5

## Recordatorios para trabajar con parejas:

### 1. LENGUAJE DE PARTES

Cuanta veces sea posible, usa el lenguaje de partes. [por ejemplo: “Hay una parte de ti que se siente enfadada”...]

### 2. PROTECTORES

Cuando se trabaja con protectores usa la frase “Y entonces ¿qué ocurre?” hasta que la persona empiece a seguir su propio punto de partida y tú empieces a percibir o escuchar vulnerabilidad.

### 3. PARTE A SELF

Intenta no describir la parte en detalle, sino enfócate en la relación del Self del cliente con su Parte. Habla con la parte, no sobre la parte.

### 4. EL PROPÓSITO DE SEGUIR LAS SECUENCIAS

Seguir las secuencias tiene que ver con nombrar las partes y ayudarlas a separarse del cliente.

### 5. CONTRATAR

Sé específico sobre el contrato y el acuerdo sobre lo que se va a trabajar.

### 6. SÉ VALIENTE.

## **7. REGULACIÓN**

Invítales a ir más despacio. (A tu sistema, también.)

## **8. ¿POR QUÉ NO ESTOY HABLANDO?**

## **9. INTERPRETACIÓN**

Observa a TUS partes que tienden a usar un lenguaje interpretativo. Esto es muy difícil porque implica un cambio de paradigma.

## **10. CONTRATRANSFERENCIA**

Siempre y para siempre, presta atención a tus partes y a tus reacciones de contratransferencia.

## **11. INVITA A LA EXPLORACIÓN**

Experimenta con invitar a las personas a explorar cómo se sienten en vez de decirles cómo deberían sentirse dado las circunstancias.

## **12. MOMENTO PRESENTE**

Trabaja en el momento presente cuando la oportunidad se presenta. El ciclo inevitablemente aparecerá en tu consulta. Cázalo al vuelo ...

No reproducir ni distribuir.

© Intimacy From the Inside Out | ToniHerbineBlank.com

**INTIMIDAD DESDE DENTRO HACÍA AFUERA  
FORMACIÓN BÁSICA**

## **MODULO SEIS**

**REPASO**

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 6



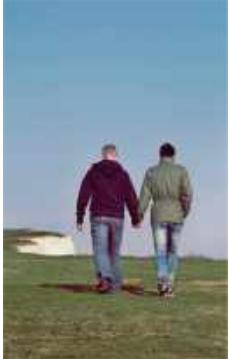
**LA INTIMIDAD DESDE FUERA HACIA DENTRO**

REPASO

Toni Herbine-Blank

BASIC TRAINING: MODULE 6

1



**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

Module 6 | IFIO Basic Review

2



**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

Module 6 | IFIO Basic Review

3

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 6



### 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

Module 6 | IFIO Basic Review

4

4



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.”

Module 6 | IFIO Basic Review

5

5



### Técnicas para desmezclarse (separarse de las partes)

- Negociación habilosa 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

Module 6 | IFIO Basic Review

6

6

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbíneBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 6



### 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

Module 6 | IFIO Basic Review

7

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

### 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.

Module 6 | IFIO Basic Review

8

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

### Se puede presentar IFIO

#### Experiencialmente



#### O enseñando el modelo



Module 6 | IFIO Basic Review

9

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

### 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 desafiaros y de expresaros continuamente. Es posible que vuestras partes necesiten tiempo para confiar en esta invitación.

Empezamos donde estás, a menudo comprendiendo a las partes que se quedan atrapadas en enredos relacionales.

Module 6 | IFIO Basic Review

10

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



### Comunicación valiente revisitada

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

Module 6 | IFIO Basic Review

11

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

### En el comienzo no dialogamos

EXPERIMENTAMOS CON:

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

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 6

### 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



Module 6 | IFIO Basic Review

13



14



 Intimacy  
from the  
Inside Out.

ToniHerbineBlank.com

15

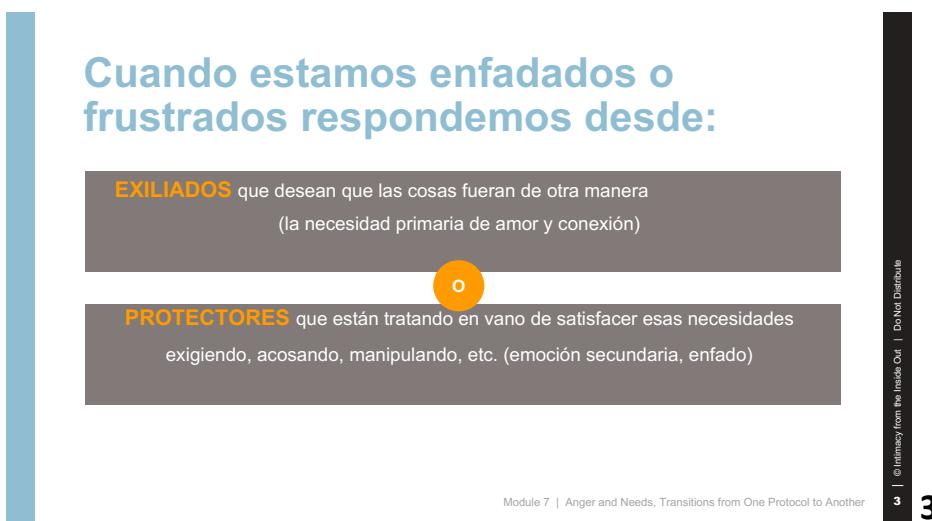
Intimidad desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com

**INTIMIDAD DESDE DENTRO HACÍA AFUERA  
FORMACIÓN BÁSICA**

## **MODULO SIETE**

**RABIA Y NECESIDADES,  
TRANSICIONES DE UN PROTOCOLO A OTRO**



## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 7



Module 7 | Anger and Needs, Transitions from One Protocol to Another

4

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

## Una elección en cada momento

Acceder a la(s) parte(s) enfadadas o frustradas

Escuchar el dilema

Descubrir la historia de la infancia

Comprender la necesidad del exiliado vulnerable, proporcionar una experiencia interna sintonizada

Practicar hablar valientemente por el exiliado

Aprender a pedir la satisfacción de una necesidad desde Self

Module 7 | Anger and Needs, Transitions from One Protocol to Another

5

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

## Escuchar la necesidad básica

- Amor
- Conexión
- Ser vista y conocida
- Empatía o compasión
- Sintonía
- Saber que no estoy sola



Module 7 | Anger and Needs, Transitions from One Protocol to Another

6

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

Intimidad desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 7



Ninguna única persona puede satisfacer todas tus necesidades

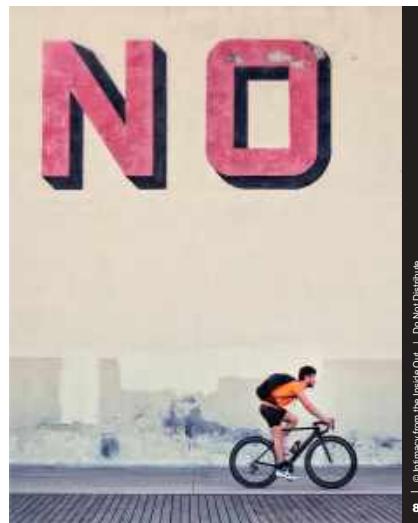
¿¿Cómo voy a SOBREVIVIR??

Module 7 | Anger and Needs, Transitions from One Protocol to Another

7

### ¿Cómo ayudamos a una pareja a estar con un “No”?

- 1 Separándose de sus partes
- 2 Explorando puntos de partida
- 3 Aprendiendo sobre límites amables y maleables



8

## Transiciones

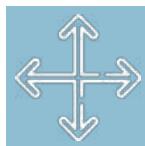


© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

9

Intimidad desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com



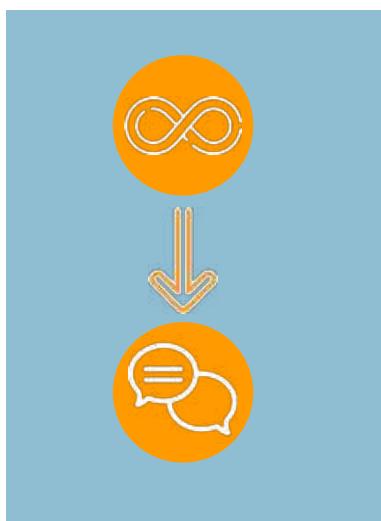
### Transiciones

El terapeuta de IFIO debe cultivar la habilidad de ser lo suficientemente flexible para moverse entre protocolos no lineales



### A veces es tan sencillo como preguntar / pedir:

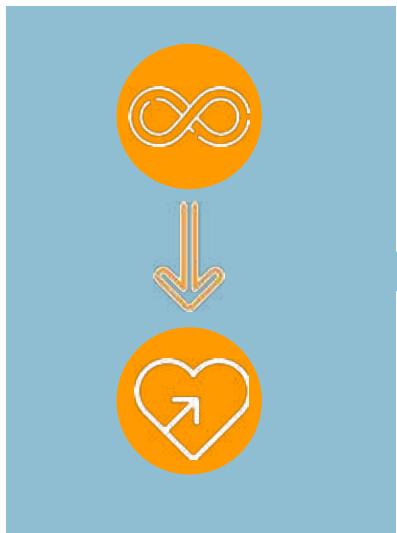
- > Ofrecemos alternativas
- > “¿Podemos hacer esto o aquello?  
¿O esto?”
- > “Tengo una sugerencia ...”



Cuando pasamos de seguir las secuencias a la comunicación valiente prestamos atención a las siguientes señales:

- > ¿Hasta qué grado están separados los protectores?
- > ¿Hay disposición de los individuos para escuchar?
- > ¿Puedes percibir calidez y buena voluntad?
- > ¿Es evidente la curiosidad genuina entre las personas?
- > ¿Hay menos impulso para culpar y avergonzar dentro del sistema?

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 7



### Cuando pasamos de seguir las secuencias al trabajo individual buscamos lo siguiente:

- Todos los lados reconocen que hay suficiente seguridad en el sistema para que una persona pueda trabajar verticalmente
- La terapeuta es capaz de mantener un entorno seguro
  - Triángulo Seguro (si se trabaja con una diada)
  - La terapeuta es capaz de mantenerse conectada con ambas personas mientras una persona trabaja con su exiliado (cuando se trabaja con una pareja)
  - Los protectores están separados
  - La(s) persona(s) que son testigos están disponibles y capaces de permanecer presentes

Module 7 | Anger and Needs, Transitions from One Protocol to Another

13 13

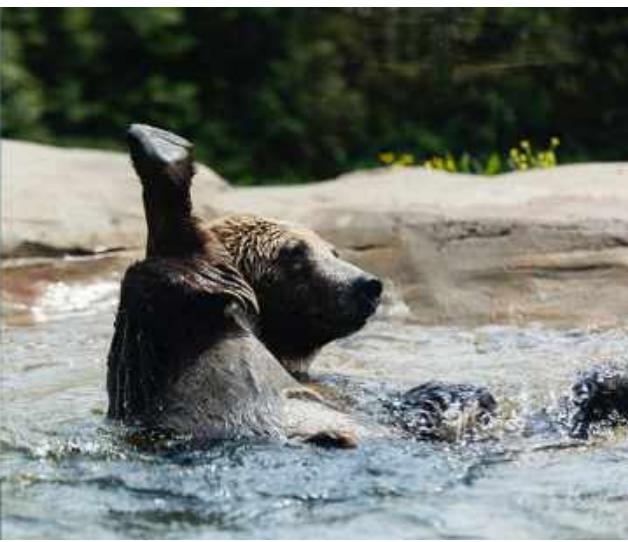


### Si se tuercen las cosas...

- Cambiar de dirección. A veces hacemos esto muchas veces en una sesión
- No te apegues a tus ideas brillantes
- Si estás atascado, pregunta a tu(s) cliente(s) qué piensan, sienten, perciben, quieren
- Confía en el proceso, volver al principio

Module 7 | Anger and Needs, Transitions from One Protocol to Another

14 14



15

# FORMACIÓN BÁSICA | Módulo 7

## Una elección en cada momento © meditación

- Cierra tus ojos, haz unas respiraciones profundas y lleva tu atención hacia dentro.
- Lleva a tu mente una persona de tu vida con quien tienes una conexión íntima y con quien puedes sentirte activada con enfado o frustración.
- Lleva a esa persona a tu imaginación e invítala a hacer o decir esa cosa que hace o dice que activa a tus partes.
- Mientras te observas, mira a ver:
  - ¿Qué ocurre dentro de ti?
  - ¿Qué ocurre en tu cuerpo?
  - ¿Qué te dices a ti misma?
  - ¿De qué sentimientos eres consciente?
  - Normalmente ¿cómo reaccionas cuándo estás enfadada y frustrada?
- ¿Puedes reconocer esto como una “parte” de ti?
- Deja que la imagen de tu pareja se aleje flotando e invita a tu parte reactiva a girarse hacia ti
- De manera suave puedes hacerle las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál es tu rol?
  - ¿Qué te preocupa que pueda pasar si no reaccionas de esta manera?
  - ¿A quién estás protegiendo allí dentro? ¿Hay vulnerabilidad?

- ¿Cuál fue o fueron el/los incidente/s de tu infancia que empezaron este patrón?  
Relaja y Escucha. Sin forzar ni tener prisa en encontrar una respuesta. Permite que esta información fluya de estas partes
- ¿Qué necesitó la pequeña tú en aquel entonces de un adulto que no recibió?  
Escucha sus necesidades principales.....
- ¿Estás disponible internamente para atender a esa necesidad en este momento?  
¿Puedes estar disponible y presente para esa niña aquí y ahora?

(DEJA UN ESPACIO DE TIEMPO AQUÍ PARA QUE PUEDA ESTAR PRESENTE INTERNAMENTE)

- Agradece a TUS partes por cualquier o toda la información que han compartido contigo. No importa si ha sido mucha o poca, mira a ver cómo está ahora la Parte reactiva.
- Pregunta: ¿Cómo sería si pudieras hablar por tus necesidades a tu pareja, a las personas cercanas a ti desde un lugar que no fuera reactivo? Considera esto por un momento.....

No reproducir ni distribuir.

© Intimacy From the Inside Out | ToniHerbineBlank.com

# FORMACIÓN BÁSICA | Módulo 7

## Una elección en cada momento © ENFADO Y NECESIDADES

Enfocando mi atención en la frustración, ¿qué noto sobre ella? ¿Qué palabras escucho?

¿Cuál suele ser mi reacción visceral cuando estoy frustrada?

¿Qué partes de mi reaccionan? e.g. la controladora, la enfadada, la impaciente, la manipulativa, la sumisa, la que analiza, etc.

¿Qué respuesta provoca mi reacción en mi pareja?

¿Qué ocurre DENTRO DE MÍ cuando recibo esta respuesta de las partes de mi pareja?

e.g. enfadada, triste, feliz, entusiasmada, ansiosa

¿Qué he notado sobre el ciclo de reacción y contrareacción entre las Partes protectoras mías y las de mi pareja?

Si escucho de cerca a mi protector frustrado, ¿hay una Parte vulnerable debajo de él? ¿Qué veo, siento o percibo sobre esta Parte?

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

¿Cuál ha sido la incidencia / el patrón de la infancia que ha causado la herida original?

¿Qué necesitó esa parte mía de edad temprana que no recibió?

Ejemplos de necesidades básicas son: Ser escuchada, ser vista, ser amada. Tener a alguien de testigo (que le escuchara), ser sostenida, ser comprendida. Saber que no está sola.

No reproducir ni distribuir.

© Intimacy From the Inside Out | ToniHerbineBlank.com

**INTIMIDAD DESDE DENTRO HACÍA AFUERA  
FORMACIÓN BÁSICA**

## **MODULO OCHO**

**SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO  
+ CO-REGULACIÓN**



¿Por qué se tiene en cuenta el sistema nervioso autónomo (SNA) en la terapia de parejas?

El SNA señala los protectores “que responden primero”

La emoción es contagiosa igual que lo es la activación del SNA. Esto es relevante para la relación terapéutica como lo es para el nivel de activación de la pareja.

Cuando tenemos una mayor comprensión del SNA podemos intervenir como corresponde

Module 8 | ANS & Co-Regulation

3

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 8

### Sistema nervioso simpático (SNS)

MOVILIZA: Lucha o huida, emoción intensa, sensación intensa.  
En IFS vemos estas respuestas como un grupo de protectores amenazado

Regulado

### Sistema nervioso parasimpático (SNP)

INMOVILIZA: Apagarse, congelarse, retirarse.  
En IFS vemos estas respuestas como un grupo de protectores amenazado  
"Cuando todo lo demás falla...."

Module 8 | ANS & Co-Regulation

4

## Activación: ventana de tolerancia



Module 8 | ANS & Co-Regulation

5

## Intervenciones

### DE ARRIBA HACIA ABAJO

#### PARA ALGUIEN ATASCADO EN UNA RESPUESTA SIMPÁTICA:

##### PELIGRO • PELIGRO • PELIGRO

- Conecta con ellos a un nivel cognitivo primero. Ajústate a su energía
- Valida su experiencia, da sentido a su historia, ayúdale a expresar sus sentimientos en palabras. Ir de lo cognitivo a los sentimientos y después a las sensaciones.
- Acceso directo

### DE ABAJO HACIA ARRIBA

#### PARA ALGUIEN ATASCADO EN UNA RESPUESTA PARASIMPÁTICA:

##### AMENAZANTE PARA LA VIDA

- Empieza suavemente y con el cuerpo
- Contacto visual
- Mucho tiempo y espacio
- Acceso directo

Module 8 | ANS & Co-Regulation

6

Intimidad desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com

➤ **Animales sociales buscan seguridad**

➤ **Lo que experimentamos, sea real o percibido, afecta al SNA**

➤ **Las fluctuaciones del SNA afectan el cuerpo, la mente y el comportamiento**  
esta es la respuesta brillante del cuerpo ante el desafío

Module 8 | ANS & Co-Regulation

7

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

## La Teoría polivagal

—STEPHEN PORGES

La teoría sugiere 2 ramas del SNP

1. **La rama vagal dorsal (la más primitiva)**
2. **La rama vagal ventral**
  - Se accede más fácilmente a ella a través del contacto visual, la mirada, el tono de voz, la moderación y el ritmo del habla, del toque seguro
  - La capacidad natural del cuerpo de calmar y regular
  - Tranquiliza respuestas protectores para que podamos ir de los patrones habituales de protección a respuestas de conexión



Module 8 | ANS & Co-Regulation

8

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

## ¿La energía del Self y la activación del nervio vago ventral es lo mismo?



9 | © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

9



### Neurocepción

Detección sin ser consciente

Module 8 | ANS & Co-Regulation

10

10

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

### Neurocepción fuera de sintonía

- Una mirada, una declaración crítica, interacciones que no están en sintonía pueden evocar una sensación de inseguridad
- Le lleva a la amígdala, una parte principal de nuestro circuito de miedo, 100 milisegundos para procesar un evento. El incidente ha sido procesado y reprocesado por exiliados y protectores mucho antes de ser registrado por la conciencia.
- Esto activa la memoria implícita y activa patrones de la infancia para salir adelante
- Las historias de los protectores se convierten en "la verdad"
- La memoria explícita se desconecta

Module 8 | ANS & Co-Regulation

11

11

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

> La conexión sincera se pierde.  
La capacidad de negociar o validar a uno mismo o a otros basado en las circunstancias del presente es imposible.



12

12

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 8



### Interacciones de los protectores señalan al SNA

Una vez que **se active el cerebro antiguo**, la memoria sobre el **evento actual se pierde**

El SNA opera como si el **peligro fuera real** y presente

La elección de **responder** en vez de **reaccionar** está limitada

Module 8 | ANS & Co-Regulation

13

13

Cuando los **exiliados** resuenan con **exiliados** (sin el Self ni la corteza prefrontal disponible) su sensación del miedo y del aislamiento aumenta.

**Los protectores** se vuelven más frenéticos y toman más acciones. **Los exiliados** se exilian aún más. Esto causa un bucle destructivo dentro y fuera.



© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

14

14

> Cuando estamos crónicamente desconectados, llevamos aflicción al SNA (como a otras estructuras en el cerebro)



© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

15

15

**Intimidad desde dentro a afuera®**

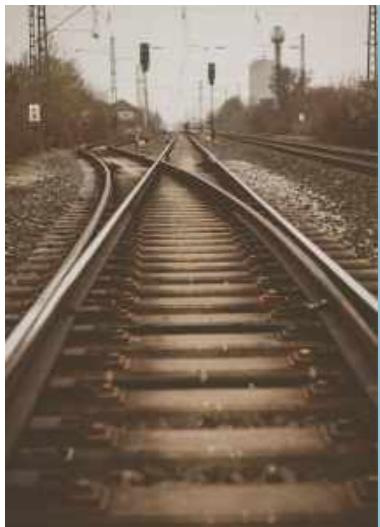
ToniHerbineBlank.com

### Nuestro objetivo es Un sistema nervioso flexible

- Podemos aprender a trazar el mapa de nuestro sistema nervioso. Y podemos aprender a comprender sus fluctuaciones sin ser absorbidos por él.
- Podemos ayudar a remodelar un sistema nervioso que está en alerta crónica.



16



### El camino

- > Separarse para la regulación del afecto
- > Expandir la ventana de tolerancia
- > Cambiar los patrones de reactividad

Module 8 | ANS & Co-Regulation

17

### ¿Cómo?

#### Autoregulation (IFS)

#### Co-regulación

Self a Self, Self a parte en una relación



18

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 8



Los seres  
humanos  
instintivamente  
se acercan en  
busca de  
conexión



© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

19

### Activación del nervio vago ventral EN LA TERAPIA DE PAREJA



Cuando se accede a él, los seres  
humanos se pueden ofrecer:

- Atención sin agenda
- Receptividad
- Una sensación de estar conectados de manera segura
- Reciprocidad y reparación
- Toque seguro

Module 8 | ANS & Co-Regulation

20

### Co-regulación

- Un proceso entre dos animales sociales donde surge un patrón oscilante de emociones que mantiene un estado óptimo de regulación
- Una comunicación entre dos sistemas nerviosos
- Los estados del SNA son contagiosos
- Self y la activación de partes son contagiosos
- **Nos podemos ayudar unos a otros**



© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

21

Intimidad desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 8

### ¿Cómo podemos apoyar a los miembros de una pareja?



#### Una buena terapia de IFIO:

- Educación
- Separarse de las partes
- Comunicación valiente
- Juego
- Contacto visual
- Toque seguro
- Reciprocidad y reparación

Module 8 | ANS & Co-Regulation

22 22

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



Module 8 | ANS & Co-Regulation

23 23

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



 **Intimacy  
from the  
Inside Out®**

ToniHerbineBlank.com

24

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

**INTIMIDAD DESDE DENTRO HACÍA AFUERA  
FORMACIÓN BÁSICA**

## **MODULO NUEVE**

**VERGÜENZA  
+ PARTES REACTIVAS**

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 9



**LA INTIMIDAD DESDE DENTRO HACIA FUERA**

VERGÜENZA + PARTES REACTIVAS

Toni Herbine-Blank

BASIC TRAINING: MODULE 9

1

### La vergüenza en distintas culturas

- Está claro que las culturas son diferentes y tratan los asuntos de la vergüenza de manera diferente
- Algunas teorías creen en la universalidad de la vergüenza aunque los contextos y los desafíos pueden ser diferentes
- Como siempre, preguntamos, no narramos. Ayudamos a las personas a tener curiosidad y a escuchar lo que sus partes les dicen. Y les seguimos.



Module 9 | Shame and Reactivity

2

### La vergüenza y la reactividad en la terapia de pareja

#### LO QUE QUEREMOS OFRECER:

- Como la vergüenza y el avergonzar aparecen en las relaciones íntimas
- Una definición que funcione
- Avergonzar como un verbo, no la vergüenza como nombre
- Reconocer que una identidad negativa reforzado con el paso del tiempo puede estar presente en los eventos de "GRAN T" (trauma grande) o "pequeño t" (trauma pequeño)
- Ideas de cómo trabajamos con esto con IFIO

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

3

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 9



### Una definición práctica de la vergüenza:

- Una sensación global de falta de valía
- Universal
- Se vuelve tóxica
- Reparable
- Una cosa mala ocurrió = Soy mala = Estoy sola

Module 9 | Shame and Reactivity

4

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



### La vergüenza y el sistema nervioso autónomo

La vergüenza y el avergonzar en una relación puede crear sentimientos crónicos de inseguridad que llevan a una desregulación crónica del SNA

Module 9 | Shame and Reactivity

5

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

### Cuando los exiliados tienen voz dicen:

- "Soy despreciable y no querible"
- ¿Cómo lo saben?  
¿Alguien se lo dijo?
  - ¿Quién se lo dijo?
  - Otra persona
- Y después ¿qué ocurrió?



Module 9 | Shame and Reactivity

6

| © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

**Intimidad desde dentro a afuera®**

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 9

### Exiliados y Protectores

Los exiliados aceptan el mensaje y los protectores vuelven hacia dentro para continuar con el ciclo de la vergüenza

- La vergüenza y el avergonzar empieza interpersonalmente en la infancia
- Avergonzarnos a nosotros mismos se vuelve rápidamente una estrategia para reducir sentimientos vergonzosos y evitar que éstos se hagan más grandes e intensos
- Avergonzar a otros para mitigar sentimientos vergonzosos viene a continuación



7



### El ciclo

Lo que me hicieron, lo hago conmigo mismo

Lo que hago conmigo mismo, lo hago a los demás

Module 9 | Shame and Reactivity

8



9

### Intimidad desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 9



Cuando las personas están en un bucle de vergüenza y de avergonzar, sus protectores se vuelven:

- Enfocados en sí mismos
- Propensos a desconectar
- Aptos para convertirse en peligrosos relationalmente

Module 9 | Shame and Reactivity

10

10

El lenguaje de la vergüenza en una relación:



Module 9 | Shame and Reactivity

11

11

Comportamientos de algunos de los protectores comunes que avergüenzan

- Enfado, culpa y vergüenza
- Retirarse o evitar
- Perfeccionista
- Crítica crónica (hacia uno mismo y hacia los demás)
- Excederse (sustancias, trabajo, etc)
- Cuidar a los demás excesivamente e intentos de rescatar
- ¿Puedes pensar en alguno más?



Module 9 | Shame and Reactivity

12

12

Intimidación desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 9



### Cuando los protectores se sienten en un entorno seguro, dicen:

- > He fracasado donde alguna vez he tenido éxito
- > Todo el mundo me odia
- > Tengo que vivir en la sombra
- > Estoy en una situación de vida o muerte

Module 9 | Shame and Reactivity

13

13



#### HACEMOS ESTO:

- > Yendo más despacio
- > Trabajando primero con la regulación del afecto para crear algo de seguridad
- > Ayudando a las parejas a comprender cómo el SNA funciona relacionado con la vergüenza y el avergonzar
- > Practicando la separación de partes
- > Conociendo el sistema protector relationalmente
- > Vinculando la vulnerabilidad con la protección
- > Nombrando y trabajando con el trauma actual, cargas culturales y cargas por legado
- > Animando a las personas a encontrar una comunidad segura donde poder abrirse y expresarse fuera de la terapia

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

14

14



### Regulación de la vergüenza

- > La vergüenza y el avergonzar engendran la vergüenza y el avergonzar
- > Compasión, auto-compasión, perdonarse es el antídoto
- > Por lo tanto, IFIO puede proporcionar una sanación significativa

Module 9 | Shame and Reactivity

15

15

Intimidad desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 9



“El proceso en el que sostenemos ternura, **respeto y compasión** por el **sufrimiento** de una persona y en el que **le ayudamos a acceder** a una posición **autocompasiva consciente hacia sí misma** es el paradigma de IFIO que hace posible una **sanación profunda** dentro y fuera”

—TONI HERBINE-BLANK, MSN, RN

and MARTHA SWEEZY

Module 9 | Shame and Reactivity

16

16

### La Sanación se facilita cuando:

- Hay sensibilidad y valentía en el terapeuta para nombrar el ciclo
- Se invita a tomar conciencia de la vergüenza; con la diferenciación de partes repudiadas
- Hay seguridad interna, preguntando, escuchando y siendo testigo de las historias de los exiliados y protectores
- Se hacen descargas; individuales, culturales y sistémicas
- Hay autocompasión, y posibilidad de perdonarse
- Es posible exponerse en un entorno seguro

Module 9 | Shame and Reactivity

17

17

### A veces NO es indicada la terapia de relaciones



18 | © Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute

18

Intimidad desde dentro a afuera®

ToniHerbineBlank.com

## FORMACIÓN BÁSICA | MODULO 9



### Contratransferencia

¿QUÉ PARTES DEL TERAPEUTA BLOQUEAN FÁCILMENTE EL PROCESO DE SANACIÓN DEL CICLO DE LA VERGÜENZA?

➤ Rescatadores y cuidadores

—*Si nombro tu vergüenza,  
sentirás más vergüenza*

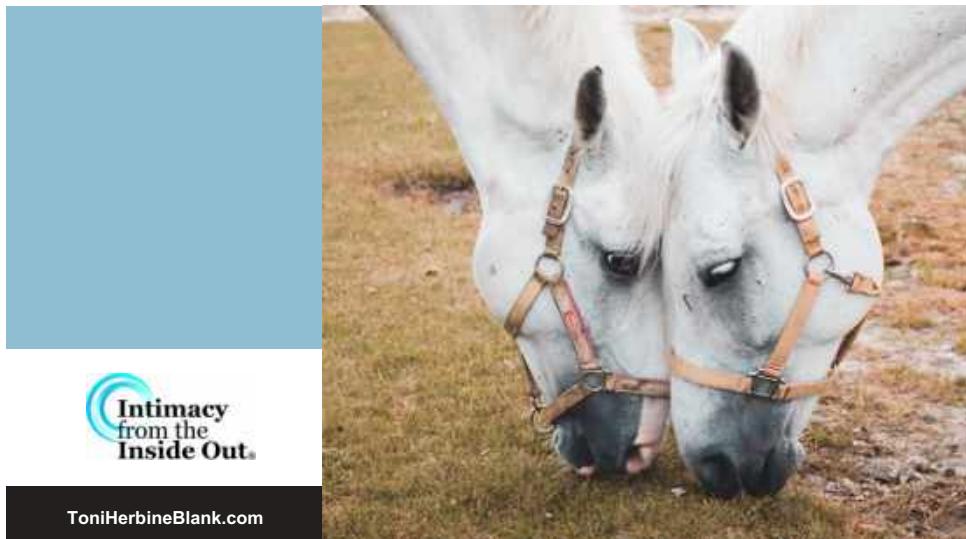
➤ Partes ansiosas que evitan o intentan acelerar el proceso

➤ Es demasiado duro estar con la vergüenza de otros

Module 9 | Shame and Reactivity

19 19

© Intimacy from the Inside Out | Do Not Distribute



ToniHerbineBlank.com

20

# FORMACIÓN BÁSICA | Módulo 9

## TRABAJAR CON UN PROTECTOR ENFADADO, MEZCLADO USANDO acceso directo

VALIDACIÓN: Reflejar, comprender, dar sentido a la experiencia

i.e. Te escucho ...o tus sentimientos tienen sentido para mi. O dado lo que está ocurriendo en tu relación, lo comprendo.

Así la Parte se siente comprendida por ti, la terapeuta. No hay ninguna lucha o resistencia hacia la parte.

CONSEJO: Estás validando los sentimientos, no el comportamiento de la parte.

CONFRONTA EL COMPORTAMIENTO: Desafía el comportamiento de la Parte. i.e. Tienes algo muy importante que comunicar. Si continúas de esta manera, lo más probable es que tu pareja necesitará seguir protegiéndose.

ABORDA LA NECESIDAD SUBYACENTE: i.e. Me imagino que estás intentando satisfacer una necesidad? ¿Sabes de qué necesidad se trata?

OFRECE TU APOYO:

De esta manera les ofrecemos posibilidades y al mismo tiempo les ofrecemos ayuda.

i.e. ¿Me permitís ayudaros a hacer esto de manera diferente?

No reproducir ni distribuir.

© Intimacy From the Inside Out | ToniHerblineBlank.com

# FORMACIÓN BÁSICA | Módulo 9

## Moralejas: parejas reactivas

- > Utiliza tu voz y tu cuerpo con una pareja reactiva. Ayúdale a sentirse en un entorno más seguro con una contención calmada, amable.
- > Uno puede ser liderado por el Self y ser fuerte simultáneamente.
- > No mucho tiene que ocurrir en una sesión para que sea exitosa. ¡Ayudar a la pareja a hacer un cambio menor es profundo!
- > ¡Recordad que los exiliados están debajo de los protectores!
- > ¡Menos palabras son más efectivas que muchas palabras!
- > Invita a los individuos a hablar con el terapeuta, no entre ellos.
- > Lento es más rápido.
- > Destaca los momentos positivos. Haz una pausa en los momentos de conexión.
- > Consigue permiso para interrumpir. Tiempo fuera.
- > Demasiado/No suficiente. Escucha si hay vergüenza y ocúpate de ella.
- > Valida sentimientos, no comportamiento. Los Protectores atraen lo opuesto de lo que esperan conseguir.

No reproducir no distribuir.

© Intimacy From the Inside Out | ToniHerbineBlank.com

**Intimidad  
desde Dentro  
Hacia Afuera**

**ToniHerbineBlank.com**