

PSICOTERAPIA DELLA FAMIGLIA E DELLA COPPIA

*Collana a cura di
Alessandro Lombardo*

Toni Herbine-Blank
e Martha Sweezy

Terapia di coppia e sistemi familiari interni

Guarire le relazioni
con il metodo
dell'intimità dall'interno
verso l'esterno.

Manuale delle competenze

GIUNTI
PSICOLOGIA

Psicologia.io

Traduzione di *Fedra Cocca*

Titolo originale: *Internal Family Systems Couple Therapy Skills Manual: Healing Relationships with Intimacy from the Inside Out*

Copyright © 2021 Toni Herbine-Blank e Martha Sweezy

Questa edizione è pubblicata in accordo con Piergiorgio Nicolazzini Literary Agency (PNLA), con Susan Schulman Literary Agency e con PESI Publishing.

Tutti i diritti riservati.

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

www.psicologia.io

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2025 Giunti Psicologia.io S.r.l.
via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: marzo 2025



Stampato presso Poligrafici il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

Dedico questo libro a mio marito, Jordan, per il suo costante amore e sostegno; al mio cavallo, Redhawk, per avermi chiesto di restare coerente; e al mio cane, Waylon, che mi perdona ogni volta.

Toni Herbine-Blank

Dedico il mio lavoro su questo libro ai miei fratelli e ai loro partner, che sono miei cari amici e compagni di vita: Sam Sweezy e Susan Callaghan, e Lybess Sweezy e Ken Miller.

Martha Sweezy

Indice

Ringraziamenti	9
Introduzione.....	11
CAPITOLO 1 – Concetti di base	13
Le parti	13
Differenziazione	15
Proiezione nelle relazioni.....	18
Regolazione degli affetti e inversione a U	19
Accesso diretto e insight.....	19
Liberarsi dai pesi	21
Transfert e controtransfert.....	22
Neurobiologia relazionale	23
Riepilogo.....	23
Glossario dei termini e dei concetti.....	24
CAPITOLO 2 – Trattamento in tre fasi.....	29
Fase 1 del trattamento: Apprendimento	32
<i>Una seduta iniziale (studio di caso)</i>	35
Fase 2 del trattamento: Andare al cuore del problema	42
<i>Tenere traccia dei modelli di conflitto (studio di caso)</i>	46
<i>Porre le basi per una conversazione difficile con la comunicazione coraggiosa (studio di caso)</i>	63
<i>Comunicare con coraggio (studio di caso)</i>	76
<i>Dare e ricevere (studio di caso)</i>	91
<i>Andare dentro di sé (studio di caso)</i>	106
<i>Umiliazione e senso di vergogna (studio di caso)</i>	116

<i>Guarire le ferite della vergogna (studio di caso)</i>	122
Fase 3 del trattamento: Conclusione	137
<i>Tradimento e riparazione (studio di caso)</i>	147
CAPITOLO 3 – Neurobiologia relazionale nell'IFIO.....	159
Neurobiologia ed esperienze precoci di vita.....	159
La teoria polivagale e la co-regolazione	161
<i>Regolare il sistema nervoso autonomo (studio di caso)</i>	164
CAPITOLO 4 – Le sfide per i terapeuti.....	177
I terapeuti hanno delle parti: ciò che è difficile in terapia è ciò che è difficile per voi.....	177
CAPITOLO 5 – Esercizi esperienziali: re-enactment, riscrittura e riparazione.....	189
Gioco esperienziale.....	189
<i>Diventare l'altro (studio di caso)</i>	195
Conclusione	205
Bibliografia	209
Le autrici.....	211

Ringraziamenti

Quando ho incontrato Toni Herbine-Blank a un corso IFS 21 anni fa, sono rimasto colpito dalla sua predisposizione per questo modello e le ho chiesto di prendere in considerazione l'idea di diventare formatrice. Ha accettato con gioia. Toni, già esperta terapeuta di coppia, era attratta dalla mia cornice di riferimento per la terapia di coppia IFS e mi ha contattato subito per sviluppare un training di terapia di coppia basato sugli IFS. Il risultato, *Intimacy from the Inside Out (IFIO)*, è oggi un programma di alta qualità e ben consolidato a livello nazionale e internazionale. Mentre sviluppava questa eccezionale opportunità di formazione, Toni è rimasta saldamente impegnata nella missione degli IFS. Nota per la sua chiarezza e il suo coraggio, è amata dalla comunità IFS come insegnante, collega e amica. Il suo contributo è stato enorme. Le sono molto grato.

Richard C. Schwartz, PhD, fondatore degli IFS

Ringrazio Martha Sweezy per la sua squisita scrittura, la cura-tela e la collaborazione. Al mio staff dedicato IFIO, Cathy Curtis, Ann Drouilhet, Kate Lingren, Joanne Gaffney, John Palmer, Larry Rosenberg, Robin Warsh, Nancy Wonder e Judi Zoldan, va il mio più profondo apprezzamento. Un sincero ringraziamento va a Dick Schwartz per il modello IFS e a Jon Schwartz per il suo continuo sostegno all'IFIO. Grazie a Linda Jackson e Jenessa Jackson della casa editrice PESI per il loro sostegno, la loro esperienza e pazienza. Infine, ringrazio la mia famiglia e i miei amici per il loro costante supporto e incoraggiamento.

Toni Herbine-Blank

Toni è una collaboratrice deliziosa, saggia e generosa. La ringrazio per questo e per avermi dato l'opportunità di essere co-autrice di un manuale sull'IFIO. Come sempre, ringrazio il mio partner, Rob Postel, per la sua gentilezza e il suo amore. E sono grata a Linda Jackson e Jenessa Jackson della casa editrice PESI per il loro sostegno.

Martha Sweezy

Introduzione

Toni Herbine-Blank ha sviluppato la terapia di coppia chiamata Intimacy from the Inside Out (IFIO) come branca della terapia dei Sistemi Familiari Interni (IFS, Internal Family Systems), un trattamento utilizzato per individui, coppie, famiglie, comunità e organizzazioni. Le relazioni intime pongono inevitabilmente dilemmi dolorosi e richiedono ai partner di orientarsi nelle differenze. Se non riescono a differenziarsi e a rimanere connessi in questo processo, finiscono per sperimentare, come ha scritto Dan Siegel (2007), il caos emotivo o la rigidità. L'IFIO è progettato per aiutare i partner a differenziarsi e a rimanere in contatto accedendo ai loro punti di forza (Herbine-Blank, Kerpelman e Sweezy, 2016). Quando parliamo e ascoltiamo con competenza, approfondiamo e trasformiamo le nostre relazioni. Nell'IFIO, auspichiamo che i partner siano in disaccordo con rispetto, comunichino con coraggio, chiedano scusa dal profondo del cuore, perdonino liberamente e restino connessi. La connessione amorevole porta al benessere continuo.

Questo libro accompagna i lettori attraverso il flusso dell'IFIO in modo descrittivo ed esperienziale, intessendo tecniche di comunicazione interpersonale con una profonda esplorazione intrapsichica. Guida terapeuti e coppie a intervenire efficacemente nei modelli di conflitto, a passare da lotte di potere protettive a conversazioni vulnerabili sceve da attacchi o silenzi, e a usare una tecnica IFS essenziale chiamata *differenziazione* per comprendere sé stessi e gli altri.

Nel primo capitolo, introduciamo i fondamenti concettuali dell'IFIO, compresa l'idea che tutti noi abbiamo subpersonalità (o *parti*) motivate e attive, che influenzano le nostre opinioni e

il nostro comportamento, e due abilità cruciali facilmente accessibili: (1) differenziarsi (*differenziazione*) dalle parti per essere in relazione con esse e (2) occuparsi internamente (o fare un'*inversione a U*) per aiutare le parti nei momenti di reattività. Inoltre, descriviamo come i modelli di reattività autonoma siano sottesi ai comportamenti compulsivi al centro delle dinamiche relazionali di una coppia.

Nel secondo capitolo, forniamo tecniche passo-passo, esempi di casi ed esercizi da utilizzare con i clienti in ogni fase del trattamento IFIO. Fase 1: entriamo in contatto con la coppia, valutiamo le sue dinamiche relazionali, la introduciamo all'IFIO e iniziamo a fare amicizia con le sue parti protettive. Fase due: rileviamo gli schemi di conflitto e aiutiamo i partner a differenziarsi in modo che possano parlare per le parti e ascoltare dal cuore. Vogliamo che la coppia comprenda l'inevitabilità (e l'accettabilità) delle differenze, in modo che i partner possano differenziarsi l'uno dall'altro in maniera confortevole, restando connessi e praticando il dialogo in modi che non sono stati possibili per molto tempo, se non mai. Fase tre: li aiutiamo a esplorare il significato del chiedere scusa e del perdono, diamo loro l'opportunità di impegnarsi in entrambi e poniamo le basi per supportarsi a vicenda nella guarigione di ferite emotive precedenti alla loro relazione.

Il terzo capitolo spiega come i modelli di reattività autonoma siano alla base dei comportamenti compulsivi al centro delle dinamiche relazionali di una coppia e illustra come discutere questi fenomeni con le coppie.

Infine, il quarto capitolo del libro descrive alcune sfide comuni per i terapeuti di coppia, mentre il quinto fornisce ulteriori esercizi esperienziali per consentire ai partner di riscrivere e riparare le interazioni conflittuali.

Poiché l'approccio IFIO si impara meglio con l'esperienza, consigliamo ai terapeuti di provare personalmente questi esercizi prima di utilizzarli con i clienti. Provateli con un partner, un amico o un collega. In alternativa, provateli nella vostra mente con le vostre parti polarizzate, con qualcuno che conoscete o con una coppia che ritenete gestibile.