

## INDICE

Prefazione	IX
Ringraziamenti	XIII
<i>Parte prima</i>	
La terapia dei sistemi familiari interni: una visione d'insieme	
Capitolo I Le origini della terapia dei sistemi familiari interni	3
Capitolo II Gli individui come sistemi	31
Capitolo III Il Sé	55
Capitolo IV Fardelli	71
Capitolo V L'IFS e il corpo	81
Capitolo VI Il ruolo del terapeuta nell'IFS	101

*Parte seconda*

Come esercitare la terapia IFS a livello individuale

Capitolo VII

Preparare il terreno per il trattamento 117

Capitolo VIII

In-sight e accesso diretto 137

Capitolo IX

Trovare, mettere a fuoco e descrivere i protettori 151

Capitolo X

Provare vicinanza per i protettori, farseli amici,  
esplorare le loro paure 163

Capitolo XI

Modificare le polarizzazioni dei protettori 183

Capitolo XII

Sollevare gli esiliati dai fardelli 199

Capitolo XIII

Lavorare con i sistemi interni in sicurezza 213

*Parte terza*

La terapia IFS con le famiglie, le coppie  
e i sistemi più ampi

Capitolo XIV

Le famiglie nel modello IFS 229

Capitolo XV

Liberare dalle costrizioni  
nella terapia IFS della famiglia 247

Capitolo XVI

Sollevare dai fardelli  
nella terapia IFS della famiglia 269

Capitolo XVII

La terapia IFS per il trattamento della coppia 285

Capitolo XVIII

L'applicazione del modello IFS  
ai sistemi sociali e culturali 297

*Parte quarta*

Ricerca e conclusioni

Capitolo XIX

Ricerca sull'IFS 317

Capitolo XX

Le leggi della fisica interiore 331

Glossario dei termini 353

Bibliografia 357

Indice analitico 363