

Susan McConnell

CORPUL NE POARTĂ POVESTEA

Practici corporale de eliberare a traumei.
Terapia Somatică în IFS

Cuvânt-înainte de RICHARD SCHWARTZ, PHD,
creator al modelului INTERNAL FAMILY SYSTEMS (IFS)

Traducere din limba engleză:
WALTER-RADU FOTESCU

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

CUVÂNT-ÎNAINTE	11
MULȚUMIRI	14
INTRODUCERE	16
Călătoria mea de integrare minte-corp	16
CAPITOLUL 1	
Introducere în <i>Somatic IFS</i> și în practicile care duc la ancorarea Sinelui în corp	38
Cele cinci practici ale <i>Somatic IFS</i>	39
Pașii abordării <i>Somatic IFS</i>	41
Părțile-protector și corpul	53
Lucrul cu exilații	57
Sinele Ancorat în corp	66
Cum susțin practicile somatice Sinele Ancorat în corp	68
Introducere la capitolele următoare despre cele	
Cinci Practici ale <i>Somatic IFS</i>	72
Sisteme corporale asociate cu cele cinci practici	79
CAPITOLUL 2	
Conștientizare Somatică: citind povestea corpului	90
Conștientizare a corpului și conștientizare <i>in</i> corp	95
Capacitatea de conștientizare	
implică diferite tipuri de percepție	98
Conștientizarea Somatică este asociată cu	
elementul Pământ	104
Sistemele corporale asociate cu Conștientizarea Somatică	106

Practica de Conștientizare Somatică în cazul unui supraviețuitor al traumei	112
Concluzie	123

CAPITOLUL 3

Respirația Conștientă: practica de integrare a universului interior și exterior	129
Respirația Conștientă este asociată cu elementul Aer	131
Respirația Conștientă este o punte	134
Anatomia respirației	137
Cultivarea conștientizării respirației	140
Vorbirea ancorată în corp în practicile <i>Somatic IFS</i>	143
Practicarea Respirației Conștiente în <i>Somatic IFS</i>	147
Exemple de caz cu Respirație Conștientă	154
Respirația Conștientă ne conduce către practica Rezonanței Radicale	161

CAPITOLUL 4

Rezonanța Radicală: Lărgirea tărmurilor relaționale	168
Ce este Rezonanța?	170
De ce Rezonanță Radicală?	172
Rezonanța Radicală este asociată cu elementul Apă	176
Rezonanța în istorie și în practica contemporană	179
Sisteme corporale asociate cu Rezonanța Radicală	184
Corpul în calitate de consultant	191
Receptivitate și Revizuire	193
Practica Rezonanței Radicale aplicată rănilor lăsate de traumă și atașament	199
Rezonanța Radicală cu răni de atașament	205
Vindecarea rupturilor relaționale	210
Cultivarea capacității noastre rezonante	213

CAPITOLUL 5

Mișcare Conștientă: Restabilirea fluxului	225
De ce Mișcare Conștientă?	230
Mișcarea Conștientă este asociată cu elementul Foc	234
Sisteme corporale asociate cu Mișcarea Conștientă	236
Influențe asupra practicii Mișcării Conștiente	240
Restabilirea fluxului prin cele Cinci Mișcări	249
Exemple de caz de Mișcare Conștientă	252
Concluzie	260

CAPITOLUL 6

Atingere sintonizată: Explorând puterea atingerii etice	269
Ascultând și vorbind cu mâinile	279
Sistem corporal asociat cu Atingerea Sintonizată	282
Elemente asociate cu Atingerea Sintonizată	285
Controversa privind atingerea în vindecare și psihoterapie	285
Atingerea Sintonizată în <i>Somatic IFS</i>	292
Concluzie	304

CAPITOLUL 7

Sinele Ancorat în corp: Sistemul Intern Ancorat în corp	317
Sistemul Intern Despovărat și Ancorat în corp	320
Sinele Ancorat în corp este exprimat în cele cinci practici	329
Exemple de caz care ilustrează utilizarea celor cinci practici	345
Sistemul Intern Ancorat în corp ca o cale spre unitate	350
Nu există corp, minte, Sine, părți?	357

DESPRE AUTOARE	363
----------------	-----

Cuvânt-înainte

Sunt foarte onorat și entuziasmat că Susan McConnell a scris în sfârșit această carte, care contribuie cu toată înțelepciunea ei, dobândită în ani de studiu și practică somatică, la modelul Sistemelor Familiale Interne (*Internal Family Systems*, IFS – acronimul în engleză)¹, sistem pe care l-am dezvoltat de-a lungul timpului cu mult ajutor din partea lui Susan.

Îmi amintesc cu plăcere de acei ani. Elaborasem bazele IFS când am întâlnit-o prima dată pe Susan, prin 1993; ea s-a alăturat unui mic grup de terapeuți pe care-l conduceam în Chicago și care experimentau cu clienții, dar și unii cu alții, astfel încât să mă ajute să extind modelul și să-l detaliez. Erau vremuri pasionante și am devenit toți foarte apropiați. Deși sunt încântat de felul în care IFS a luat avânt în SUA și în întreaga lume, îmi este totuși dor de acele zile de început când eram asemenea unei mici familii strâns unite care încerca să ducă [metoda] acolo unde este în prezent.

Înainte s-o întâlnesc pe Susan, colaborasem cu Ron Kurtz, creatorul psihoterapiei Hakomi, o psihoterapie somatică bazată pe *mindfulness* care completează bine IFS. Ron și alții din comunitatea Hakomi îmi influențaseră deja modul de abordare a părților², făcându-mă să conștientizez importanța localizării lor în corp și a direcționării comunicării cu părțile înspre acele locuri din corp. Am învățat, de asemenea, cât de valoros este să lași uneori o parte să preia controlul și să miște uneori corpul astfel încât partea să se simtă pe deplin văzută.

Susan era instructor de Hakomi și susținea cu tărie ca IFS să includă și mai multe componente somatice, ceea ce s-a și întâmplat.

¹ Pentru a ușura lectura, vom folosi în întreaga carte doar acronimul din engleză al titlaturii acestei terapii, anume IFS – Internal Family Systems. (*N. red.*)

² Termen de specialitate în IFS. (*N. red.*)

Ea a devenit, de asemenea, un lider în acea comunitate IFS aflată în creștere. A fost unul dintre primii instructori principali și a devenit mentor pentru mulți alții (Susan a fost primul nostru director de dezvoltare a personalului). Avea o pasiune pentru a ajuta la punerea lucrurilor în mișcare și a fost alături de mine pe parcursul multor sesiuni de training, înregistrându-mi prelegerile și contribuind la crearea din mers a unor exerciții experimentale împreună cu mine. A fost consiliera mea de încredere în acea perioadă și a produs primul manual de training din tot acel material pe care îl înregistra. Pentru toate acestea îi sunt veșnic recunoscător.

Ea a avut totodată curajul să-mi spună atunci când depășeam limitele. Părțile din mine pe care mă bizuiam ca să-mi depășesc timiditatea și să încep să aduc IFS în lumea sceptică și uneori ostilă a psihoterapiei nu erau și cele mai potrivite părți care să conducă o comunitate. Aveam nevoie de cineva care să-mi atragă atenția când acționez arogant sau nechibzuit, iar Susan și alții câțiva au avut adesea un cuvânt de spus în astfel de situații. Fiindcă aveam încredere în ea și știam cât de mult ține la mine și cât de mult îi pasă de viitorul IFS, puteam să țin seama de ce îmi spunea ea și să lucrez cu acele părți din mine.

De-a lungul anilor, am explorat tot mai mult relația dintre ceea ce eu numesc Sine – esența vindecătoare, nevătămată din noi toți –, părți și corp. Este fascinant cum părțile pot expulza Sinele din corp și cum, când nu ești ancorat în corp, Sinelui îi este mai greu să conducă sistemul. Am considerat așadar ancorarea Sinelui în corp un scop important în IFS. Sinele trebuie să fie manifestat în corp ca să aibă suficiente resurse pentru a fi un bun lider, iar părților le este greu să simtă prezența reconfortantă a Sinelui atunci când el nu este înrădăcinat la nivelul corpului. În cazul acesta, părțile, asemenea unor copii orfani, sunt într-o permanentă anxietate și devin tot mai extreme. Când Sinele e ancorat în corp, este ca și cum părintele s-a întors acasă și copiii pot să se relaxeze și să fie copii.¹

¹ *Embodied Self, embodying the Self, embodiment* – expresii și cuvinte care se referă la „manifestarea” Sinelui în corp, la „înrădăcinarea”, „ancorarea” Sinelui

Nimeni nu a explorat aceste cheștiuni mai mult decât Susan, iar cartea de față conține practicile descoperite de ea pentru înrădăcinarea Sinelui în corp și folosirea corpului pentru găsirea și vindecarea părților. Așa cum obișnuia să spună ea, în această lume nu putem să fim violenți unul cu celălalt decât dacă nu suntem [ancorați] în corp. De aceea ancorarea în corp are implicații pentru activismul și schimbarea socială.

IFS a devenit o mare umbrelă conceptuală sub care multe abordări și perspective coexistă armonios atâta timp cât respectă sacralitatea părților și cred în existența Sinelui. Am trăit binecuvântarea ca, de-a lungul anilor, numeroși oameni talentați să-și adune pasiunile sub această umbrelă (la conferința IFS de anul trecut am numărat 22 asemenea ateliere de lucru – IFS EMDR, yoga, 12-pași, meditație, tehnici de respirație, antirasism, terapia constelației etc.). Terapia Somatică în IFS, *Somatic IFS*, este în fruntea listei acestor integrări valoroase, și sunt foarte recunoscător că Susan ne face acest cadou extrem de important.

– Richard C. Schwartz, PhD, creator al terapiei IFS (Internal Family Systems) și al Institutului IFS

la nivelul corpului. Pe parcursul acestei cărți vom folosi interșanjabil termenii ancorare/înădăcinare/manifestare prin care traducem aceste expresii și cuvinte. În alte cadre terapeutice, cum ar fi Somatic Experiencing®, *embodiment* este tradus prin „corporalizare”; în terapia jungiană, termenul este uneori tradus prin „întropare”. (N. red.)

INTRODUCERE

Călătoria mea de integrare minte-corp

Includerea în terapie a poveștii corpului alături de povestea verbală luminează și trezește ceea ce-a fost ascuns în întuneric. Animalul neîmblânzit care este corpul nostru, speriat de lumină, ar putea fugi să se ascundă iarăși în unghere întunecoase. Atingerea, hrana și mișcarea după care tânjește corpul pot fi îngropate sub un întreg istoric de neglijare și traumă. Poate ne simțim trădați de corp. Poate am interiorizat o atitudine care tratează corpul ca pe un obiect. Rănile individuale și poverile sociale colective cuibărite în țesuturile noastre așteaptă ca lumina curajului și a compasiunii să strălucească în adâncurile interiorității, ca să ne conducă la esența ființei noastre.

Ca terapeută și trainer IFS sunt dedicată clarificării aspectelor somatice ale „locuitorilor” din lumea interioară a psihicului nostru. Am dezvoltat *Somatic IFS*, Terapia Somatică în IFS, ce constă în cinci practici care, în combinație cu modelul IFS, lucrează cu sistemul interior corp–minte astfel încât să ancoreze energia Sinelui în corp. Această carte începe cu propria mea călătorie care m-a plasat la intersecția a ceea ce cultura occidentală a încercat să mențină separat și ea explorează în profunzime cele cinci practici ale *Somatic IFS* care au fost descrise ca o ramură a arborelui IFS. Nu doar alți terapeuți IFS au fost atrași în explorarea fructelor acestei ramuri, ci și terapeuți și educatori somatici, terapeuți corporali, practicanți yoga și toți cei preocupați de bunăstarea fizică și emoțională. Practicile *Somatic IFS* – conștientizare, respirație, rezonanță, mișcare și atingere – oferă o hartă tuturor celor care năzuiesc ca întregirea, starea de plenitudine să intre în siguranță în bogatul teritoriu al unității corp–minte.

Am străbătut un traseu lucrativ cu un picior în lumea minții și celălalt în lumea corpului. Călătoria mea profesională a început

cu educarea copiilor cu dizabilități fizice – cu distrofie musculară, paralizie cerebrală, spina bifida și handicapuri auditive și vizuale –, copii cărora limitările de mișcare le afectaseră dezvoltarea cognitivă și emoțională. Intrarea mea în domeniul consilierii a început când primul adăpost pentru victimele violenței domestice și-a deschis porțile la Chicago și o procesiune de femei au căutat refugiu împotriva abuzurilor, fiecare având o poveste unică despre curaj și înfrângere, multe aducându-și cu ele copiii mici, cu fețe înghețate. Ascultându-le poveștile despre răni ale trupului și ale minții, speram că acest cămin-refugiu le va permite să clădească o viață nouă, pentru ele și copiii lor. Când am văzut însă că majoritatea se întorceau la abuzatorii lor, am simțit smerenia de a descoperi cât de puțin înțelegeam efectele debilitante ale traumei fizice și emoționale. Am fost copleșită de complexitatea situațiilor prin care treceau femeile, de hărțogăraia implicată și de conflictele interne apărute la nivelul personalului. Când mi-au apărut în corp simptome neuromusculare misterioase, la început le-am ignorat. Simptomele s-au agravat. Diferiții practicieni ai medicinei alopate și alternative pe care i-am consultat nu mi-au oferit un remediu rapid. Cu timpul am realizat că trupul meu avea nevoie ca eu să am o relație diferită cu el. Asemenea femeilor din adăpost, fusesem prinsă într-o relație pasivă, în care mă raportam la corp ca la un obiect. Corpul nu putea fi tratat ca o mașină pe care o duci la verificări de întreținere și la reparat din cauza suprasolicitării și a neglijenței.

Schimbarea la nivelul relației mele cu simptomele corporale a însemnat trecerea de la frică și frustrare la o atitudine de atenție curioasă și tandră. Am încetinit. Am ascultat. Am încetat să mai gândesc atât de mult. M-am familiarizat cu pulsațiile, tonusul și vibrațiile țesuturilor mele. Am experimentat. Am descoperit practici de respirație și mișcare care pentru corpul meu aveau un efect benefic. Mișcările corporale și senzațiile resimțite m-au dus la confruntarea cu frica, suferința¹ și mânia din mine. Am tremurat și am suspinat. Am început să înțeleg cum percepțiile,

¹ În orig., en. *grief*. (N. red.)

comportamentele și credințele îmi modelau structura și funcția corpului. La fel ca în cazul rezidentelor din adăpost, cicatricile mele fizice și emoționale erau inseparabile. Îmbrățișarea și acceptarea lor mi-a adus vindecarea corpului și a minții deopotrivă. Am ajuns să înțeleg că eu *sunt* corpul meu, mai degrabă decât că *am* un corp.

Mi-a devenit limpede un lucru: cultura noastră ne-a modelat să ne privim corpul „din exterior spre interior”. Cercetând mai atent în istorie, am aflat că aceste credințe culturale s-au format în 400 de ani de concepție dualistă asupra minții și corpului, care consideră mintea și sufletul drept sfinte și elevate, iar corpul ca pe o carcasă muritoare subordonată. Îmi părea că o schimbare de paradigmă era imperioasă.

Căutând resurse care să integreze mintea și corpul, am găsit, în sfârșit, o carte, considerată acum o lucrare clasică, intitulată *Bodymind*.¹ Nici măcar un interval între cuvinte! Am aflat, de asemenea, despre filosoful și educatorul Thomas Hanna, pionier al domeniului somaticii.² El a creat termenul „somatică” din cuvântul *soma*, care în greaca veche înseamnă „corp”. Multe dintre lucrurile pe care le-am învățat și experimentat m-au convins că e posibilă o răsturnare a concepției mecaniciste asupra corpului care a dominat culturile occidentale începând cu Iluminismul, că putem abandona atitudinea de a ne uita la corp ca la un obiect, viziune desemnată prin latinescul *corpus* și putem să adoptăm *soma*, care oferă o viziune mai subiectivă asupra corpului nostru. Am putea să ne privim corpul „din interior spre exterior”, onorându-l ca pe o sursă de călăuzire și ca pe un recipient de conținere a Spiritului sau a forței vitale. Schimbându-ne pe noi înșine, cultura se poate schimba la rândul ei!

Sub îndrumarea mai multor profesori și maeștri am învățat să-mi ascult părțile interne: oasele, mușchii și viscerele. Dansul și alte forme de mișcare – cum ar fi artele marțiale și yoga –, diverse forme de lucru cu corpul și metode de vindecare alternativă au contribuit

¹ Ken Dychtwald, *Bodymind*, New York: Tarcher Putnam, 1986.

² Thomas Hanna, *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*, Cambridge, MA: Da Capo, 1988.

la însănătoșirea corpului meu. Am decis să devin terapeut corporal astfel încât și alții să poată avea acces la această formă de vindecare.

Urmând un curs de terapie corporală (*bodywork*) predat de Vickie Dodd, am descoperit că eram singura începătoare dintr-o grupă formată din cei mai avansați terapeuți corporali din Chicago. Când am intrat în acest nou domeniu de activitate, Vickie, știind despre mine că lucram cu lut și că eram consilieră, m-a asigurat că puteam să am încredere în mâinile mele, care învățaseră să asculte lutul, și în inima mea, care învățase să le asculte pe femeile din adăpost. În loc să ne învețe mișcări sau tehnici, ne vorbea despre reciprocitate. Am descoperit că, dacă ne contractam maxilarele și mușchii fesieri când atingeam partenerul care era întins pe masa de lucru, corpul acestuia se opunea atingerii. Dacă eram împământați, concentrați și relaxați, corpul partenerului cu care lucram se deschidea atingerii, și mâinile noastre erau mai capabile să asculte pielea, dar și mușchii și fascia de dedesubt.

Profesorii mei de terapie corporală structurală m-au învățat cum să lucrez cu țesutul conjunctiv astfel încât să-i fac pe clienții mei mai conștienți de relația corpului lor cu gravitația și să aduc mai multă coerență la nivelul corpului. Ei au evidențiat relația dintre structura fizică, funcționarea corporală și credințele de bază ale unei persoane. Modificările survenite la nivelul fasciei aveau deseori ca rezultat o eliberare emoțională. Dacă emoțiile nu erau pregătite să fie exprimate, fascia se opunea schimbării.

Terapia craniosacrală oferea o atingere mai blândă care să se integreze lucrul de profunzime la nivelul fasciei. În timp ce ascultam cu mâinile undele ritmice subtile ale fluidului cerebrospinal, clienții mei deveneau profund relaxați. În loc să corectez orice anormalități care apăreau la nivelul ritmurilor, le-am urmărit și le-am oglindit. Am învățat că prin sintonizarea cu fluxurile mai profunde din interiorul persoanei poți să accesezi forțele vindecătoare inerente din sistemul său intern. Inteligența înăscută a corpului restabilește ritmurile sale naturale, influențând creierul, măduva spinării și sistemul nervos autonom. Din postura de practician, în timpul ședinței intram într-o

stare similară cu a clientului meu și simțeam o conexiune profundă cu acesta, care uneori părea mistică.

Combinarea împământării din terapia structurală cu tărâmurile apoase ale terapiei craniosacrale semăna foarte mult cu centrarea lutului pe roata olarului în timp ce apa îi permite să capete formă. La fel cum procedam cu lutul, intram în sintonie cu corpurile pentru a dezvălui formele care se voiau revelate. Aceste două metode contrastante, dar complementare de terapie corporală au adus multe rezultate satisfăcătoare, uneori profunde și durabile – deopotrivă fizice și emoționale. Clienții care veneau la mine ajunseseră și ei într-un moment al vieții lor când nu mai puteau ignora mesajele corpului. Durerea, asemenea unor buruieni cu rădăcini adânci acoperite cu pavaj, găsea fisurile și se strecura prin ele. Durerea care-i copleșise era captivă în corpul lor, iar simptomele – fizice, mentale sau comportamentale – erau încercările durerii de a se face auzită și digerată. Pe măsură ce clienții îmi vorbeau despre senzațiile și gândurile care apăreau atunci când le atingeam țesuturile, am aflat că locurile contractate din țesuturile și fluidele corpului rețineau sentimente și amintiri înghețate. Multe eliberări emoționale care apăreau când oamenii erau pe masa mea de terapie corporală păreau corelate cu destinderile produse în corpul lor sub acțiunea mâinilor mele. În timp ce corpul dădea drumul la ceea ce reținuse în el ani de zile, la fel făcea și mintea lor.

Pe măsură ce învățam despre vindecare, apăreau în mine și mai multe întrebări. În vreme ce mâinile mele explorau țesuturile și percepeau ritmurile fluidelor cu o tot mai mare abilitate și sensibilitate, mintea mea se întreba cum să aduc alinare și vindecare optime. Cum se poate produce schimbarea, și cum pot schimbările să „prindă”, să fie de durată? Oare momentul ales, predispoziția clientului de a face schimbarea, să fie factorul principal? Oare o anumită tehnică – o întindere, o mișcare sau un anumit tip de atingere – este ceea ce deschide zonele blocate, eliberează tensiunea și produce o schimbare structurală? Oare e vorba despre eliberarea fasciei prin acțiunea manuală sau despre transmiterea de energie? Sau poate relația terapeutică este principalul

agent al transformării? Conștientizarea să fie cheia? Oare terapia craniosacrală ocolește conștientizarea pe care o poate trăi clientul? Conștientizarea mea e suficientă sau e important s-o includ și pe cea a clientului? Oare terapia structurală e invazivă?

Pe lângă întrebările despre vindecarea corpului, nu puteam să omit aspectele emoționale și cognitive ale clienților mei din timpul terapiei corporale. Din păcate, din cauza violenței prevalente în cultura noastră, majoritatea clienților care voiau ajutor legat de lucrul cu corpul, mai ales femeile, purtau cicatricile abuzului sexual, fizic și emoțional. Atingându-le mușchii, fascia, articulațiile și organele, eram conștientă că le atingeam trauma. Țesuturile uneori dezvăluiau durerea, în timp ce clienții își împărtășeau poveștile prin cuvinte sau lacrimi. Alteori durerea lor era prinsă în scurtarea și [tensionarea cu scop protectiv] de la nivelul miofasciilor sau în obstrucționarea curgerii ritmice a energiei. Deseori, clienții nu erau capabili să fie întru totul prezenți [și percepțivi] la atingerea mea.

Uneori mă simțeam nesigură în timp ce eram conștientă atât de viața emoțională, cât și de experiența corporală a clienților mei. Abordarea mea nu era susținută de o cultură în care [în mod obișnuit] consulți un terapeut în legătură cu sentimentele și gândurile tale, și apoi consulți un practician de terapie corporală pentru a lucra problemele legate de corpul tău. Acest divorț cultural între minte și corp, cu separatele ei autorități de reglementare instituțională, consolidează scindările interne de care suferim cei mai mulți dintre noi, indiferent dacă ele se datorează condiționării, traumei sau ambelor.

Am găsit călăuzirea de care aveam nevoie pentru integrarea minții și a corpului atunci când formarea în psihoterapia Hakomi a devenit disponibilă la Chicago. Această metodă de psihoterapie somatică dezvoltată de Ron Kurtz își are rădăcinile în practicile budiste de *mindfulness*. Aplecarea în mod conștient, în clipa prezentă, asupra experiențelor corporale și a emoțiilor noastre dezvăluie într-o manieră delicată și sigură principalul material care ne organizează comportamentul, percepțiile și sentimentele. Starea de a fi conștient aduce cu sine posibilitatea alegerii.

CAPITOLUL 1

Introducere în *Somatic IFS* și în practicile care duc la ancorarea Sinelui în corp

În primii ani ai secolului XX, un cal foarte special numit Clever Hans („Istețul Hans”) a uimit publicul cu inteligența sa. El putea efectua tot felul de calcule matematice, înțelegea cât este ora, citea, silabisea și înțelegea limba germană. Răspundea corect la întrebări dând din copită. A fost convocată special Comisia Hans ca să investigheze acest fenomen. Oamenii de știință și-au dat seama până la urmă că Hans răspundea la indiciile nonverbale transmise în mod inconștient de cel care punea întrebarea, adică prin mișcările, tensiunea musculară și expresiile sale faciale. Clever Hans nu era chiar atât de isteț la matematică cum s-a presupus la început, dar sensibilitățile sale neobișnuite i-au ajutat pe cercetători să înțeleagă mai multe despre înclinația de a da un răspuns sau altul care apare din transmiterea inconștientă de indicii în testele efectuate prin metoda dublului-orb (*double-blind*).

Ce anume îi permitea acestui cal să perceapă indiciile nonverbale ale stăpânului său? A avut el o relație rezonantă deosebită cu stăpânul său care i-a ascuțit capacitatea de conștientizare senzorială a expresiilor faciale, a tensiunilor corporale și a schimbărilor subtile în respirația sau în mișcările acestuia? A fost implicat în asta și simțul tactil? Îi transmitea stăpânul, fără să-și dea seama, răspunsurile corecte prin schimbări subtile în modul în care ținea căpăstrul? Din momentul în care acest cal a uimit publicul, au mai

fost identificate și alte animale, din alte specii, care, din motive necunoscute, au demonstrat abilități excepționale de comunicare cu oamenii. Poveștile lor ne amintesc de capacitatea înăscută pe care o avem în comun cu alte animale de a primi cantități enorme de informație transmisă nonverbal și în cea mai mare parte în mod inconștient. Strămoșii noștri vânători-culegători depindeau de această abilitate și au folosit-o exclusiv înaintea apariției limbajului vorbit. În prezent, ne bazăm mult mai mult pe *ce* se spune decât pe felul *cum* sunt spuse lucrurile.

CELE CINCI PRACTICI ALE SOMATIC IFS

Terapeuții care aplică *Somatic IFS* își șlefuiesc sensibilitățile și își întăresc „simțul cabalin” cu practici somatice, făcând toate acestea în serviciul vindecării clienților lor. Fiind deschiși pentru a crea o conexiune profundă, din inimă, cu clienții, ei ascultă *cum* spun clienții ceea *ce* spun. Ei sunt atenți la schimbările subtile care apar la nivelul calității vocii, la nivelul expresiilor faciale și a tonusului muscular. Sunt conștienți de respirația clienților și de mișcările lor involuntare. Dacă atingerea este un aspect al relației, chiar și când e vorba despre o strângere de mână sau despre o îmbrățișare, acești terapeuți ascultă, de asemenea, informația transmisă prin acea atingere.

Terapeutul cu formare în *Somatic IFS* dezvoltă practicile de Conștientizare Somatică, Respirație Conștientă, Rezonanță Radicală, Mișcare Conștientă și Atingere Sintonizată și pune în aplicare aceste practici în fiecare pas al modelului IFS. În capitolele următoare fiecare dintre aceste practici va fi explorată în detaliu și va fi însoțită de exemple care descriu modul în care sunt ele integrate în IFS. Practicile sunt într-o anumită măsură secvențiale, experimentarea deplină a unei practici depinzând de punerea în aplicare a celei precedente. Ele sunt, de asemenea, interdependente. De exemplu, Respirația Conștientă depinde de Conștientizarea Somatică, fiindcă

nu poți să fii conștient de respirație în lipsa conștientizării. Respirația Conștientă se bazează pe conștientizare și poate să favorizeze practicarea Conștientizării Somatice. Rezonanța depinde de conștientizare, e facilitată de respirație și poate să oglindească mișcările sau să se folosească de atingere pentru a întări rezonanța. În cartea de față vom explora felul în care fiecare practică în parte și toate împreună conduc la experiența energiei Sinelui Ancorat în corp, și cum această energie este necesară într-o oarecare măsură pentru angajarea în oricare dintre practici.

Cuvintele clienților sunt importante pentru noi ca terapeuți iar posturile, mișcările și tonurile vocii lor au impact asupra noastră, la fel cum postura, mișcările și tonul vocii terapeutului au impact asupra lor. Prin limbajul corpului ne influențăm unii pe alții în moduri nenumărate și în mare parte inconștiente. Acordând atenție limbajului corpului, mărim conștientizarea a 70% din comunicarea împărtășită în cabinetele terapeutice, comunicare ce este nonverbală. Simplu spus, cele cinci practici din *Somatic IFS*, practici care formează substanța cărții de față, ne dezvoltă și ne reconfigurează obișnuințele de atenție senzorială și ne ajută să devenim terapeuți excepționali în sensul în care și Clever Hans era considerat un cal excepțional.

Terapia Somatică în IFS, *Somatic IFS*, a apărut în mare parte datorită numeroșilor terapeuți și practicanți din domeniul psihoterapiei care încearcă să creeze o punte peste prăpastia dintre corp și minte. Deși corpul este inclus într-o oarecare măsură în formările IFS, intenția *Somatic IFS* este să includă corpul și practicile somatice în fiecare pas al procesului terapeutic astfel încât să lucreze cu orice tip de problemă clinică. Nu doar că încorporăm practici somatice în fiecare pas al metodei IFS, dar aprofundăm și ne extindem conștientizarea participării corpului în fiecare pas. Puternicul și împuternicitorul model IFS devine mai mult tridimensional – un proces cognitiv, emoțional, spiritual și psihologic viu. După cum exprimă și citatul semnat de mine și folosit de

Dick Schwartz în cea mai recentă ediție a cărții *Terapia Sistemelor Familiale Interne*¹:

„Pe măsură ce părțile absorb poveri în decursul unei vieți, conștientizarea corporală, tiparele respiratorii, capacitatea de a rezona cu alți oameni, de a ne mișca cu ușurință, grație și libertate, de a atinge și a fi atins, toate sunt serios afectate, [însă] atât rănilor psihice, cât și cele fizice care apar în corp... pot fi vindecate în corp”².

Somatic IFS încorporează cele cinci practici astfel încât să vindece poverile părților de la nivelul corpului, folosind modelul IFS. În predarea IFS am constatat că este util să descriem procesul de terapie în pași succesivi. Folosind un exemplu dintr-o ședință cu clientul meu Tim, putem vedea cum se integrează *Somatic IFS* în fiecare pas al modelului IFS.

PAȘII ABORDĂRII SOMATIC IFS

**Terapeutul evaluează
situația externă a clientului**

Primul pas este ca terapeutul să evalueze dacă situația externă a clientului îi permite acestuia să se implice într-un proces de acțiune interioară. Siguranța clientului se reduce adesea la nevoile fizice de bază ale corpului său. Are hrană, adăpost și are parte de îngrijire medicală adecvată? Este expus la vreun pericol sau e în siguranță din punct de vedere fizic? Clientul dispune de resurse sociale adecvate care să-i susțină lucrul interior? Dacă răspunsul este nu, terapeutul trebuie să se ocupe mai întâi de acoperirea acestor necesități fundamentale și să stabilizeze mediul fizic al clientului.

¹ *Internal Family Systems Therapy*, ed. I, 1994.

² Schwartz și Sweezy, *Internal Family Systems Therapy*, 65. [A se vedea și ediția în limba română *Terapia Sistemelor Familiale Interne*, p. 122, Editura Herald, 2023, București. (N. red.)]

Tim intră în cabinetul meu pentru prima ședință. Umerii jachetei sale sport sunt ridicați până la urechi. Se lasă să cadă pe scaunul din fața mea, își privește mâinile și-și freacă degetele. Îmi aduc aminte că mi-a spus la telefon că renunțase de curând la cariera sa profesională de succes în corporație și își ia tot felul de slujbe ciudate ca să completeze indemnizația de concediere în timp ce se gândește la următorii săi pași, prin urmare nu îmi pare că ar exista constrângeri exterioare evidente care să afecteze munca noastră împreună. Tim nu pare să se simtă în siguranță, dar cred că asta are de-a face mai mult cu ceea ce se petrece în interiorul său.

Terapeutul ancorează energia Sinelui

A fi în rolul terapeutului poate sublinia părțile vulnerabile ale persoanei. Deși terapeutul deține mai multă putere într-o relație terapeutică și clientul este într-o poziție mai vulnerabilă, ca terapeutuți putem să avem părți temătoare, mai ales în interacțiunea cu un client nou sau cu unul dificil. Identificăm temerile la nivelul corpului nostru. În loc *să încercăm* să ne relaxăm, adăugând un strat de părți peste partea tensionată, începem prin a observa tensiunea. Apoi îi oferim părții temătoare un scurt moment de compasiune și încurajare. Tensiunea scade suficient ca noi să putem găsi un loc în corpul nostru pe care să ne bazăm – coloana vertebrală, inima sau orice loc care pare dispus să se conecteze cu clientul din fața noastră.

Observ senzațiile legate de greutatea pantofilor mei [lipiți] pe podea. Inspir și expir în timp ce-mi îndrept spatele și mă uit la Tim. Simt un ușor colaps în partea de sus a pieptului. Inima îmi bate mai repede decât de obicei. Mai inspir și expir de câteva ori, umplând spațiul gol din piept. Îmi aduc energia înapoi în abdomen. Încep să mă simt un pic mai relaxată și echilibrată. În acest interval de câteva secunde observ cum ochii lui Tim scrutează încăperea. Asta mă face curioasă și dornică să aflu mai multe despre situația lui.