
Wprowadzenie

Moja droga ku integracji ciała i umysłu

Uwzględnienie podczas procesu terapeutycznego historii zapisanej w ciele – obok tej przekazywanej słowami – sprawia, że to, co do tej pory kryło się w mroku, zostaje przebudzone i wydobyte na światło dzienne. Zaskoczone tym światłem dzięki zwierzątko, jakim bywa nasze ciało, może jednak chcieć uciec, by z powrotem schować się w ciemnym kącie. Dotyk, pokarm, ruch – czyli to wszystko, czego ciało pragnie – mogły zostać głęboko zakopane pod historią, na którą złożyły się trauma i zaniedbanie. Być może uwierzyliśmy, że ciało nas zdradziło lub zinternalizowaliśmy przedmiotowe podejście do niego. Własne zranienia i wspólne dla całego społeczeństwa obciążenia zasiedlają nasze tkanki, czekając na światło niosące odwagę i współczucie, które przeniknie w głąb, prowadząc nas ku esencji własnej istoty.

Jako terapeutka i trenerka IFS z dużym zaangażowaniem wydobywam na światło dzienne somatyczne aspekty mieszkańców wewnętrznego świata naszej psychiki. W oparciu o nabytą przeze mnie wiedzę i doświadczenia opracowałam **Somatic IFS**, czyli podejście składające się z pięciu praktyk, które – w powiązaniu z klasycznym modelem IFS – pomagają pracować z wewnętrznym systemem ciałowysłu, tak by uwolnić energię Ucieleśnionego JA [*Embodied Self*]¹. W tej książce najpierw pragnę opisać przebytą przeze mnie drogę, dzięki której znalazłam się na styku obszarów postrzeganych przez zachodnią kulturę jako niezależne i odrębne, a potem chcę przejść do gruntownego omówienia poszczególnych praktyk współtworzących Somatic IFS – jedno z odgałęzień metody opracowanej przez Richarda Schwartza. Po owoce zrodzone przez tę gałąź sięgają nie tylko osoby wyszkolone w tym podejściu, lecz także terapeutki i edukatorzy pracujący z ciałem, nauczyciele jogi oraz wszyscy ci, którzy są zainteresowani dobrostanem fizycznym i emocjonalnym. Praktyki Terapii Somatycznej Systemu Wewnętrznej Rodziny – świadomość, oddech, rezonans, ruch i dotyk – tworzą mapę, z którą każdy, kto marzy o poczuciu integralności [*wholeness*], może zacząć bezpieczną podróż po wspaniałym świecie ciałowysłu.

Krocząc po swojej zawodowej ścieżce, jedną nogą znajdowałam się w przestrzeni umysłu, a drugą w rzeczywistości ciała. Zaczynałam jako nauczycielka. Pracowałam z niepełnosprawnymi dziećmi, cierpiącymi z powodu zaniku mięśni, porażenia mózgowego, rozszczepu kręgosłupa czy zaburzeń

¹ W przypadku niektórych istotnych terminów, a także tych, które mogą być różnie tłumaczone na język polski, zdecydowałyśmy się dołączyć w nawiasach ich oryginalne brzmienie (przypis tłumaczek).

wzroku i słuchu. Ograniczenia ruchowe, jakich doświadczały, miały wpływ na ich rozwój poznawczy i emocjonalny. Następnie weszłam w obszar poradnictwa, podejmując pracę w pierwszym, jakie powstało w Chicago, schronisku dla ofiar przemocy domowej. Trafiały tam kobiety szukające bezpiecznego lokum, a każda z nich niosła historię wypełnioną odwagą i licznymi porażkami. Często towarzyszyły im małe dzieci, których buzie sprawiały wrażenie zamartwionych. Słuchając opowieści swoich podopiecznych o ich poranionych ciałach i umysłach, żywiłam nadzieję, że pobyt w tym domu pozwoli im zbudować nowe życie – dla nich samych i dla ich dzieci. Kiedy jednak większość wracała potem do sprawców przemocy, z pokorą dostrzegałam, jak słabo rozumiem okaleczające konsekwencje fizycznej i psychicznej traumy. Złożoność sytuacji tych kobiet, zawilgości pracy administracyjnej i przepychanki wśród osób zatrudnionych w ośrodku w pewnym momencie mnie przerosły. Zaczęłam odczuwać zagadkowe niedomagania neurologiczno-mięśniowe, lecz początkowo je zlekceważyłam. Objawy się nasiliły. Zarówno liczni lekarze, jak i praktycy medycyny alternatywnej, u których szukałam pomocy, nie byli w stanie zaproponować mi żadnych szybkich rozwiązań. Z czasem zdałam sobie sprawę, że moje ciało potrzebuje innego rodzaju relacji ze mną samą. Tak jak przybywające do naszego ośrodka kobiety utknęłam w biernym, uprzedmiotawiającym stosunku do własnego ciała. Ono jednak sygnalizowało mi, że nie chce być traktowane jak zepsute auto, które oddaje się do serwisu.

Pierwotny lęk i frustrację zastąpiła ciekawość; pojawiło się we mnie troskliwe i czułe spojrzenie na własne niedomagania. Zwolniłam tempo. Zaczęłam słuchać. Przestałam tak dużo myśleć. Zaznajaniałam się z pulsowaniem, napięciem i wibracjami w moich tkankach. Eksperymentowałam. Znalazłam praktyki ruchowe i oddechowe, które przypadły do gustu mojemu ciału. Ruch i wczuwanie się w głos ciała poprowadziły mnie w stronę lęku, żalu i gniewu. Trzęsłam się i szlochałam. Zaczęłam rozumieć, w jaki sposób moja percepcja, zachowania i przekonania ukształtowały strukturę oraz funkcje mojego organizmu. Podobnie jak u przybywających do naszego ośrodka kobiet moje blizny fizyczne i emocjonalne były ze sobą nierozzerwalnie związane, a ich poznanie i akceptacja pozwoliły na uzdrowienie tak ciała, jak i umysłu. Zrozumiałam, że **jestem** ciałem, a nie – że **mam** ciało.

Stało się dla mnie jasne, że to nasza kultura oddziałuje na nas w taki sposób, byśmy na własne ciało patrzyli „z zewnątrz”. Badając źródła historyczne, dowiedziałam się, że owe kulturowe przekonania przez setki lat były kształtowane przez dualistyczne spojrzenie na ludzką naturę. Uświęca ono jedynie duszę i umysł, traktując ciało jako podporządkowaną im doczesną skorupę. Najwyraźniej nadszedł czas na zmianę paradygmatu.

Poszukując podejścia integrującego ciało i umysł, trafiłam na książkę Kena Dychtwalda *Bodymind* [Ciałoumysł]². Autor zapisał tytuł jako jedno słowo! Dotarłam też do prac Thomasa Hanny, filozofa i edukatora, pioniera w dziedzinie somatyki³, nazwanej tak przez niego samego w nawiązaniu do greckiego słowa *soma* [ciało]. Wszystko, czego się wtedy uczyłam i z czym eksperymentowałam, przekonało mnie o możliwości zmiany mechanistycznego⁴ spojrzenia na ciało, dominującego w kulturze Zachodu od czasów oświecenia. Dotarło do mnie, że uprzedmiotawiające podejście, zgodnie z którym ciało postrzegamy w kategoriach łacińskiego *corpus*, można porzucić na rzecz podmiotowego rozumienia – w duchu greckiego *soma*. Możemy postrzegać ciało „od środka”, z poszanowaniem – traktować je jako źródło ważnych wskazówek, jako naczynie, w którym ulokowany jest Duch czy nasza życiowa siła. Dokonując zmiany we własnym nastawieniu, możemy wpływać na kulturę, w której żyjemy!

Korzystając ze wskazówek moich nauczycielek i nauczycieli, nauczyłam się wsłuchiwać we własne wnętrze – kości, mięśnie i narządy. Różne rodzaje pracy z ciałem, alternatywne metody uzdrawiania, taniec, sztuki walki i joga pomogły mi powrócić do dobrostanu. W rezultacie postanowiłam nauczyć się pracy z ciałem, by zaoferować innym taki sposób uzdrawiania.

Zapisałam się na kurs prowadzony przez Vickie Dodd. Byłam tam jedyną nowicjuską – pozostali uczestnicy należeli do grona najbardziej zaawansowanych specjalistów w Chicago – miałam więc sporo obaw. Gdy wyraziłam je na głos, Vickie, która wiedziała, że oprócz poradnictwa zajmuję się również ceramiką, odrzekła, że wchodząc na tę nową drogę, mogę zaufać swoim dłoniom, które nauczyły się słuchać gliny, oraz swojemu sercu, które potrafiło słuchać opowieści kobiet przybywających po schronienie do ośrodka. Nie uczyła nas konkretnych sposobów dotyku czy technik. Zamiast tego poznawaliśmy zasadę wzajemności. Odkrywaliśmy, że jeśli zaciskamy zęby i napinamy pośladki, dotykając osoby leżącej na stole, jej ciało zaczyna stawiać opór. Kiedy jednak byliśmy ugruntowani, skoncentrowani i rozluźnieni, ciało drugiego człowieka stawało się bardziej otwarte, a nasze dłonie mogły lepiej wsłuchać się w to, co się działo w jego skórze, mięśniach i powięzi.

² Ken Dychtwald, *Bodymind*, Tarcher Putnam, New York 1986.

³ Thomas Hanna, *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*, MA: Da Capo, Cambridge 1988.

⁴ Mechanistyczne spojrzenie ma źródło w teorii, która narodziła się w XVI wieku i została ugruntowana w kolejnym stuleciu. Według niej wszechświat opiera się na poznawalnych prawach, jest niczym maszyną, a zachodzące w przyrodzie zjawiska da się przewidzieć i kontrolować.

Osoby, od których uczyłam się tajników integracji strukturalnej⁵, pokazały mi, jak pracować z tkanką łączną, tak by wzrastała świadomość klientek i klientów dotycząca zależności pomiędzy ciałem a siłą grawitacji. Podkreślały również, że istotne jest zwracanie uwagi na relację pomiędzy strukturą fizyczną i aspektem funkcjonalnym a kluczowymi przekonaniem klienta. Ich wskazówki pomagały tworzyć większą spójność w ciele, a zmiana zachodząca na poziomie powięzi często prowadziła do uwolnienia emocji. Dowiedziałam się również, że jeśli klient nie jest jeszcze gotowy, by wyrazić skrywane emocje, powięź zwykle opiera się zmianom.

W terapii czaszkowo-krzyżowej⁶ stosowany jest delikatniejszy dotyk, umożliwiający pracę z głębszymi warstwami powięzi. Gdy swoimi dłońmi wsłuchiwałam się w subtelne, rytmiczne pulsowanie płynu rdzeniowo-mózgowego, moi klienci wchodzili w stan głębokiego relaksu. Nie próbując korygować ewentualnych anomalii tych rytmów, podążałam za nimi i je odzwierciedlałam. Nauczyłam się też, że zestrojenie z głębszymi prądami zlokalizowanymi w trzonie [core] danej osoby umożliwia dostęp do naturalnej, uzdrawiającej siły, która znajduje się w jej wewnętrznym systemie. Wrodzona inteligencja ciała przywraca mu naturalny rytm, wpływając na mózg, rdzeń kręgowy i autonomiczny układ nerwowy (AUN). Prowadząc sesję, wchodziłam w stan podobny do tego, w którym znajdował się klient, i doświadczałam z nim głębokiej, wręcz mistycznej, więzi.

Połączenie tych dwóch podejść – stabilizującej i zapewniającej ugruntowanie integracji strukturalnej oraz terapii czaszkowo-krzyżowej skupionej na płynnym aspekcie naszego ciała – było niczym praca z gliną wirującą na kole garncarskim, której woda pozwala nabrać kształtu.

Praca z ciałem przypominała mi pracę z gliną. Dostrajałam się do ciała, aby odkryć w nim kształty, które pragnęły wyjść na jaw. Te dwie metody – zupełnie różne, lecz wzajemnie się uzupełniające – przynosiły wiele satysfakcjonujących, czasem głębokich i trwałych rezultatów na płaszczyźnie fizycznej i emocjonalnej. Moje klientki i klienci, podobnie jak wcześniej ja, doszli w życiu do miejsca, w którym nie mogli już dłużej pozostawać głusi na przekaz wysyłany przez ciało. Ból – niczym rośliny, na które położono płyty chodnikowe,

⁵ Integracja strukturalna, zwana również od nazwiska jej twórczyni ldy Rolf „rolfingiem”, to metoda pracy z ciałem, której celem jest uwolnienie go od napięć i ograniczeń. Polega na połączeniu manipulacji na poziomie powięzi z reedukacją ruchową, dzięki czemu ciało lepiej funkcjonuje w polu grawitacyjnym. Więcej: www.ptis.pl.

⁶ Terapia czaszkowo-krzyżowa, zwana również cranio-sacralną, opiera się na subtelnych manipulacjach w obrębie czaszki, klatki piersiowej, przepony, miednicy i kości krzyżowej. Ma na celu regulację przepływu płynu mózgowo-rdzeniowego oraz rozluźnienie struktur łącznotkankowych. Więcej: www.europejskiecentrumterapii.pl.

szukające przerw między nimi, by znaleźć drogę na powierzchnię – dotkliwie dawał o sobie znać. Osoby przychodzące do mnie po pomoc były przytłoczone przez to uwięzione w ciele cierpienie, a zgłaszane przez nie symptomy – fizyczne, psychiczne czy behawioralne – wyrażały jego usiłowania, by zostać usłyszonym, zrozumianym i przetransformowanym. Słuchając, jak moi klienci opowiadają o napływających uczuciach i myślach, gdy dotykam ich ciała, w pewnym momencie rozumiałam, że w tych miejscach, w których natrafiałam na unieruchomione tkanki i płyny, zostały zamrożone pewne doświadczenia z przeszłości i że tkwią one tam do dziś. Wiele aktów uwolnienia tych zatrzymanych emocji zdawało się korelować z rozluźnianiem dotykanych przeze mnie tkanek. Gdy ciało wyzwalało się z przetrzymywanych w nim przez wiele lat ograniczeń, podobne zjawisko zachodziło na poziomie umysłu.

Chociaż już wiele się nauczyłam na temat przebiegu procesu zdrowienia, wciąż towarzyszyło mi sporo pytań. Podczas gdy moje dłonie coraz wprawniej i z coraz większą wrażliwością badały tkanki i dawały świadectwo pulsującym w ciele rytmom, mój umysł rozważał, co zrobić, by w optymalny sposób wspierać klientów w poszukiwaniu ulgi i odzyskiwaniu dobrostanu. W jaki sposób zachodzą zmiany? Co zrobić, żeby były trwałe? Czy kluczowym czynnikiem jest wybór właściwego momentu, czyli gotowość po stronie klientki? A może to jakaś technika – rozciąganie, konkretny ruch czy rodzaj dotyku – otwiera zablokowane miejsca, uwalnia napięcia i prowadzi do optymalizacji struktury? Czy chodzi o manualne uwolnienie napięć z powięzi, czy może o przesyłanie jej energii? Czy głównym czynnikiem transformującym jest relacja terapeutyczna, czy może jednak świadomość? A może terapia czaszkowo-krzyżowa pozwala działać z pominięciem świadomości klientki? Czy wystarczy moje zrozumienie tego procesu, czy trzeba weń włączyć również tę drugą osobę? Czy terapia strukturalna jest inwazyjna?

Poszukując odpowiedzi na pytania dotyczące szczegółów uzdrawiania ciała, nie mogłam pominąć aspektów emocjonalnych i poznawczych po stronie moich klientek. W naszej kulturze posługiwanie się przemocą stanowi powszechne zjawisko. Z tego względu większość osób (wśród których zdecydowanie przeważały kobiety) szukających u mnie wsparcia w związku ze swoimi problemami związanymi z ciałem nosiło blizny będące efektem nadużyć seksualnych oraz stosowania wobec nich przemocy fizycznej i emocjonalnej. Dotykając mięśni, powięzi, stawów i organów, zdawałam sobie sprawę, że dotykam traum. Czasem – gdy klientki przekazywały mi swoją opowieść ubraną w słowa i łzy – w ich tkankach pojawiał się ból. Czasami cierpienie było zamknięte w skróconej, ochronnie napiętej powięzi mięśniowej, a czasem w jakimś innego rodzaju ograniczeniu, które uniemożliwiało rytmiczny prze-

plyw energii. Wielokrotnie się zdarzało, że osoby, z którymi pracowałam, nie były w stanie pozostać w pełni obecne wobec mojego dotyku.

Bywało również tak, że to ja odczuwałam niepewność, mając w świadomości emocjonalne przeżycia moich klientów i doświadczenia zapisane w ich ciałach. Ogromny wpływ na to miał kulturowy przekaz, który zakłada, że sprawami emocji i myśli zajmuje się psychoterapeutka czy psychoterapeuta, zaś tym, co dotyczy aspektów cielesnych – specjalistka lub specjalista od pracy z ciałem.

Do takiego dualizmu przyczyniają się odgórne regulacje tworzone przez różnego rodzaju struktury administracyjne rozdzielające dolegliwości cielesne od problemów psychicznych. Wzmacnia to wewnętrzne rozszczepienie, na które cierpi większość z nas. Przestaje mieć przy tym znaczenie, czy wynika ono z traumatycznych doświadczeń, czy uwarunkowań napływających z zewnątrz, czy też może z obydwu powodów.

Moje pragnienie zdobycia wiedzy na temat sposobu integrowania ciała i umysłu zostało zaspokojone podczas szkolenia poświęconego Hakomi. To skoncentrowane na ciele podejście terapeutyczne, którego autorem jest Ron Kurtz, ma korzenie w buddyjskiej praktyce uważności. Uświadomienie sobie tego, co w danym momencie czujemy i czego doświadczamy w ciele, pozwala łagodnie i bezpiecznie odkrywać treści źródłowe [*core material*], które organizują nasze zachowania, percepcję i uczucia. Wraz ze świadomością pojawia się możliwość wyboru. Przyswajałam różne doświadczeniowe techniki pozwalające na transformowanie i reorganizację źródłowych treści kryjących się w postawie ciała oraz sposobie poruszania się. Umożliwiły one bezpośredni dialog z nieświadomymi przekonaniem i emocjami. Nauczyłam się wsłuchiwać w gesty, tempo, postawę, tembr głosu, zmiany energii i schematy oddechowe, traktując je na równi z wypowiedzanymi słowami. Hakomi stało się fundamentem mojego życia i pracy. Włączyłam i zaadaptowałam założenia tej metody do mojej praktyki, a także zostałam jej trenerką. Poznałam Pat Ogden, która również jej uczyła, a potem w oparciu o nią opracowała swoje autorskie podejście – psychoterapię sensomotoryczną. Wiele się od niej dowiedziałam na temat pracy z traumą poprzez ciało.

Uważność, która stanowi fundament Hakomi, skierowała mnie w stronę buddyzmu. Częściej kierowałam pogłębioną uwagą na uczucia i doznania płynące z mojego ciała, co zaowocowało wzrostem świadomości w odniesieniu do mojego wewnętrznego świata. Chociaż w buddyzmie, podobnie jak w wielu innych systemach duchowych, ciało bywa ignorowane i unieważniane, sam Budda nauczał praktyki uważności uwzględniającej aspekt cielesny. W jednej z moich ulubionych przypowieści Budda zapytany, czy ma prawo twierdzić, że

dostał oświecenia, w odpowiedzi wyciągnął prawą rękę i dotknął nią ziemi. Wyobrażam sobie, jak całkowicie i bez reszty był wtedy obecny w swoim ciele. Ta jego świadomość niosła siłę większą niż jakakolwiek elokwentna egzegeza lub przekonująca przemowa. Gdy uczynił ten gest, ostatnia przeszkoda na drodze ku oświeceniemu zniknęła i Siddhartha stał się Buddą, czyli Przebudzonym.

Moim nauczycielem został Bobby Rhodes, mistrz zen ze szkoły Kwan Um, znany również jako Soeng Hyang. Siedząc w milczeniu po kilka dni z rzędu, nie byłam w stanie uniknąć ani drętwienia nóg i bólu pleców, ani oceniających i krytycznych myśli, które zalewały mój umysł. Ostatecznie jednak wszystkie te fizyczne i mentalne ograniczenia ustąpiły, pozostawiając mnie w zaskakującym poczuciu połączenia z innymi ludźmi, którzy w milczeniu siedzieli wokół mnie. Podczas każdego naszego spotkania Bobby przedstawiał mi koan – zaskakującą, paradoksalną historię lub zagadkę. Zgodnie z oczekiwaniami na każde pytanie odpowiadałam „nie wiem”, jednocześnie uderzając dłonią w podłogę. Powstrzymywało to mój umysł od poszukiwania prawidłowej odpowiedzi. Klepięcie dłonią w podłogę i słowa hamujące reakcję nabytą przez lata spędzone w szkolnej ławce pomagały mi wejść w serce koanu, co pozwalało wyłonić się bardziej intuicyjnym odpowiedziom. Były one – podobnie jak ta w przypowieści o oświeceni Buddy – często wyrażane ruchem lub gestem oddającym mój bezpośredni, osobisty stosunek do przedstawionej w koanie sytuacji.

W czasie, gdy ja poszukiwałam, uczyłam się, nauczałam i zajmowałam się uzdrawianiem siebie samej i innych, Richard Schwartz pracował nad doktoratem poświęconym terapii par i rodzin, dzięki któremu uzyskał stanowisko docenta na dwóch uniwersytetach w stanie Illinois. Schwartz – terapeuta wyszkolony w podejściu systemowym – słuchając z otwartym sercem i zacięzionym umysłem opowieści swoich klientek i klientów o ich wewnętrznych zmaganiach i konfliktach oraz korzystając ze swojej wiedzy, konceptualizował ich wewnętrzny świat. Patrzył na niego przez pryzmat relacji panujących między członkami systemu, jakim jest rodzina. Osoby, z którymi się spotykał na sesjach, często w odniesieniu do jakiegoś aspektu siebie posługiwały się sformułowaniem „część”. Każda z ich części w zindywidualizowany sposób odczuwała emocje i postrzegała świat, a także miała własny zbiór przekonań.

Schwartz słuchał opowieści tych – pokazujących się na zmianę – rozmaitych aspektów psychiki, które sprawiały wrażenie, jakby były czymś więcej niż tylko niewyraźnymi, bezcielesnymi wtrąceniami, rozwodnionymi archetypami lub zinternalizowanymi reprezentacjami zewnętrznych postaci. Gdy owe podosobowości czuły się widziane i słyszane, kiedy były traktowane jako odrębne istoty, dawały znać, że właśnie za tym tęskniły. Wsłuchując się w opisy

wewnętrznego świata klientów, Schwartz zdał sobie sprawę z tego, że wszystkie te części charakteryzują się określonym zakresem emocji, bogactwem historii, celów, perspektyw, przekonań oraz zachowań – podobnie jak rzeczywiste osoby – i że przeważnie wyglądają jak bardzo młodzi ludzie mający swoją płęć, niezależną od płci klienta.

Koncept, że nasza osobowość nie stanowi jednolitego tworu, nie jest niczym nowym – od dawna znajduje on swoje odbicie w różnych podejściach terapeutycznych, a także w świecie poezji czy polityki. Schwartz jednak uzupełnił go o aspekt systemowy. Zauważył, że poszczególne części funkcjonujące w systemie osoby korzystającej z prowadzonej przez niego terapii utrzymują między sobą relacje nie mniej złożone niż te, które można zaobserwować w każdej rodzinie. Części mogą być chroniące lub krytyczne, zależne albo buntownicze, troskliwe lub wrogie. Schwartz, który traktował je tak samo, jak podczas sesji z rodziną podchodził do jej poszczególnych członków, zauważył, że z upływem czasu ich zachowania stawały się mniej ekstremalne, a wzajemne relacje zwracały się ku współpracy. Klienci częstokroć doświadczali pełnego ustąpienia objawów, które wcześniej skłoniły ich do podjęcia terapii.

Ta metoda zawiera pewien kluczowy element: gdy w atmosferze bezpieczeństwa i szacunku części się uspokajały i łagodniały, pojawiała się przestrzeń dla jeszcze innego aspektu osobowości. Klientki i klienci Schwartza opisywali towarzyszący im wtedy stan jako coś bardziej znaczącego, zupełnie innego niż ten, w którym pokazywały się części. Mówili, że jego atrybutami są mądrość i współczucie, czyli te jakości, które wcześniej przypisywali swojemu terapeutę. Nie postrzegali owego stanu jako jednej z części, nazywali go swoim „JA”⁷ – i właśnie to słowo Dick wybrał do nazwania najgłębszej esencji człowieczeństwa, jaka znajduje się w każdym z nas. Schwartz, opracowując swoje unikalne podejście, przyjął terminologię, jaką posługiwali się jego klienci. Zarówno podczas sesji, jak i w trakcie prac badawczych, a także w swoich publikacjach posługiwał się pojęciami: „części” oraz „JA”, a nowo powstałe podejście nazwał Terapią Systemu Wewnętrznej Rodziny.

Jeśli dla kogoś przyjęcie koncepcji, że nasza osobowość nie jest jednorodna, już stanowi spore wyzwanie, to założenie, iż **każdy** posiada JA, może się wydać dość radykalnym poglądem. W trzonie każdej jednostki – gdy już zostaną odklejone wszystkie naddatki – znajduje się to, co najważniejsze: stan pełen miłości, kreatywności, mądrości i odwagi. Taka perspektywa sama w sobie ma działanie terapeutyczne. Wyznacza również pewną określoną rolę osobie prowadzącej terapię. Zamiast interpretować, analizować czy rozwiązywać problemy klientki

⁷ W oryginale: *Self*. W polskiej terminologii IFS przyjęło się, by zapisywać to słowo wielkimi literami.

lub klienta ma ona za zadanie jedynie pomóc tej osobie w uzyskaniu dostępu do własnego JA. Czynnikiem transformującym staje się energia JA – zarówno terapeuty, jak i klienta czy klientki, a proces terapii IFS ma na celu wyzwolenie tego wrodzonego stanu i przywrócenie mu należnej roli przywódczej. Odbywa się to przez zapoznanie się i zaprzyjaźnienie z osamotnionymi, zrozpaczonymi i nieufnymi częściami, które przysłaniają naturalne dobro i mądrość. Kiedy tylko klient uzyska dostęp do własnego JA, nie musi już dłużej polegać wyłącznie na JA osoby prowadzącej terapię, a gdy w jego systemie wewnętrznym zostanie przywrócone przywództwo JA, części mogą zrezygnować ze swoich ekstremalnych ról służących przetrwaniu, dzięki czemu relacje między nimi ulegają przeorganizowaniu – pojawiają się współpraca i harmonia.

Schwartz przyrównuje JA i jego styl przywództwa – oparty nie na przymusie, lecz na współpracy – do wprawnego dyrygenta kierującego orkiestrą. JA czasem przyjmuje rolę obserwatora, świadka, a innym razem staje się aktywną i pełną współczucia obecnością. Energia płynąca z JA przypomina dualną naturę światła, które może przejawiać się zarówno w postaci fal, jak i cząsteczek. Twórca IFS tak opisuje oba te aspekty: *Jako pojedynczy byt jest zdolne do poznania przeciwstawnych perspektyw, zatroszczenia się o nie i rozwiązywania problemów. Natomiast jako fala tworzy jedność ze wszechświatem i z innymi. To tak, jakby na tym poziomie wszystkie fale nakładały się na siebie, tworząc doskonałą wspólnotę*⁸.

Schwartz coraz bardziej umacniał się w przekonaniu, że jego zadanie polega na odsunięciu się na bok, gdy tylko pojawi się JA klientki, oraz takim wspieraniu tej energii, by stała się czynnikiem wiodącym ku uzdrowieniu całego systemu. Gdy w gabinecie zjawia się JA klientki wraz z całą swoją mocą, w procesie zdrowienia następuje znaczący skok jakościowy.

Niedawno uczestniczyłam w konferencji, podczas której terapeutka IFS, Jan Mullen, dzieliła się refleksjami na temat początków tej metody: *Model IFS pojawił się w czasach, gdy terapia opierała się na analizie kognitywnej, prowadzonej przez terapeutę w oparciu o teorie psychoanalityczne i psychologię self. System Wewnętrznej Rodziny był w awangardzie terapii holistycznych, opartych na bezpośrednim doświadczaniu. Zakwestionowanie dominującego wówczas postrzegania osoby ludzkiej jako monolitu i podkreślenie naturalnej wielorakości ludzkiego umysłu nie było łatwym zadaniem*⁹.

Chociaż sam Schwartz to raczej cichy i skromny człowiek, jego pasja okazała się zaraźliwa. Niczym magnes przyciągał do siebie osoby o podob-

⁸ Richard Schwartz, Martha Sweezy, *Terapia Systemu Wewnętrznej Rodziny*, przeł. Agnieszka Koluch-Horbowicz, Ajka Duda, Life Architect, Poznań 2021.

⁹ Przekłady cytatów, o ile nie zaznaczono inaczej, pochodzą od tłumaczek.

nym nastawieniu, zaintrygowane nowym modelem i chętnie, by wspierać jego rozwój. Schwartz mieszkał niedaleko Chicago, a ponieważ dostrzegał pewne podobieństwa między swoim podejściem a założeniami Hakomi, nasze ścieżki w pewnym momencie się przecięły. Nie mogłam wtedy przewidzieć, że to spotkanie zmieni moje zawodowe życie na przynajmniej ćwierć wieku (tyle właśnie upłynęło do chwili, w której piszę te słowa¹⁰). Od razu spodobał mi się zapach Schwartza, jego skromność, otwartość i zaangażowanie we własną terapię. Szczególnie mocno doceniłam jego odwagę, by odłożyć wszystko to, czego nauczył się na temat strukturalnej terapii rodzin, i pozwolić, by na podstawie tego, co słyszał od swoich klientek i klientów, wyłaniał się jego własny model. Przyjaciele i koledzy Schwartza, do których grona miałam zaszczyt dołączyć, zwracali się do niego po imieniu – Dick. Model IFS oraz organizacja¹¹ nabrały kształtów na podłodze mojego gabinetu, w którym siedziało kilka osób zafascynowanych Dickiem i jego podejściem.

Na tę nową ścieżkę życiową skierowało mnie nie tyle poszukiwanie nowego modelu terapii, ile potrzeba konsultacji. Osiągałam niezłe wyniki, stosując Hakomi, i z przyjemnością uczyłam tego modelu zarówno psychoterapeutów, jak i osoby pracujące z ciałem. Przyłączyłam się do grupy konsultacyjnej Dicka, gdy jedna z moich klientek o mały włos nie umarła w efekcie przedawkowania. Dzięki tej decyzji dostałam nie tylko wsparcie, lecz także okazję, by poznać nowe podejście terapeutyczne, które wówczas jeszcze było w powijkach.

Podczas jednego ze spotkań dowiedziałam się, że niektóre części, nazywane przez Schwartza **wygnańcami**, niosą bolesne emocje będące skutkiem porzucenia lub traumy. W efekcie tych zdarzeń inne części wzięły na siebie funkcję ochronną i zabezpieczają wygnańców lub chronią system przed dalszymi ciosami. Owi **strażnicy**¹² działają na dwa sposoby. **Menedżerowie** manifestują się w różnych naszych zachowaniach, na przykład wtedy, gdy wygłaszamy krytyczne komentarze lub chcemy mieć wszystko pod kontrolą. Natomiast ci, którzy noszą miano **strażaków**, reagują impulsywnie, kiedy tylko pojawiają się trudne emocje. Części należące do wewnętrznej rodziny zazwyczaj są znacznie młodsze od samego klienta. Stosują antagonistyczne strategie, co sprawia,

¹⁰ Książka Susan McConnell miała premierę w Stanach Zjednoczonych w 2020 roku.

¹¹ Richard Schwartz w 2000 roku założył w Oak Park w stanie Illinois organizację, którą nazwał *The Center for Self Leadership* [Centrum Przywództwa JA]. Jej celem było propagowanie modelu IFS oraz organizowanie szkoleń. W 2019 roku organizacja zmieniła nazwę na *IFS Institute* [Instytut IFS]. Więcej na: www.ifs-institute.com.

¹² W oryginale: *protectors*. To inna nazwa dla części ochronnych [*protective parts*], wśród których wyróżniamy proaktywnych menedżerów [*managers*] i reaktywnych strażaków [*firefighters*]. Chronią one części, których obecność została zakazana w systemie, czyli wygnańców [*exiles*], lub sam system, tak by ból wygnańców nie mógł się przebić do świadomości.

że grzęzną w sieci sztywnych, dysfunkcyjnych relacji. Strażnicy są przepracowani, odizolowani i funkcjonują pod presją. Wrażliwe części, znajdujące się na banicji, są zdesperowane i samotne, a ich potrzeby od dawna pozostają niezaspokojone. Doznają wciąż nowych zranień, pochodzących zarówno z zewnętrznego świata, jak i od strażników, którzy tak usilnie starają się je chronić. System wewnętrzny wpada w błędne koło. Strażnicy nie mogą opuścić swoich posterunków, nim wrażliwe części nie będą bezpieczne i otoczone troskliwą opieką, a to nie może się wydarzyć, dopóki strażnicy nie złagodnieją.

Praca terapeutek i terapeutów IFS przypomina udział w wyprawie archeologicznej. Badamy przeszłość warstwa po warstwie, odkrywając, w jaki sposób jej pozostałości pasują do siebie i jakie historie są tam ukryte. Szukamy odpowiedzi na wiele pytań. Kim są te części? Co robią? Od jak dawna to robią? Jak się czują? Jakie mają przekonania? Jak są do siebie nastawione – wrogo czy przyjaźnie? Należą do zorganizowanych grup czy żyją w ukryciu? Dominują czy chronią? Nasze zadanie polega na wsparciu klientki czy klienta w odszukaniu tych części i uzyskaniu dostępu do energii JA, która została przysłonięta przez obciążone¹³ części.

IFS pozwolił mi spojrzeć na części ochronne moich klientów i klientek z pełnym współczuciem. Części, które podczas sesji „stawiają opór”, zwykle w świecie psychoterapii są postrzegane jako zmora, a niejednemu i niejednej z nas cierpnie skóra na hasło „osobowość z pogranicza”. Strażnicy – krytyczni, kontrolujący, wściekli, manipulujący czy po prostu nieautentyczni – potrafią być wręcz odpychający. Jednakże – choć ich zachowania często mają katastrofalne i rozzdzierające serce konsekwencje – części ochronne (zwykle w bardzo młodym wieku) po prostu zostały zmuszone do przyjęcia ekstremalnych ról. Mimo że ich działania mają tragiczne skutki – jak na ironię, często dokładnie takie, jakim starają się zapobiec – każda z nich ma pozytywne intencje. To, co robią, wynika ze skrzywionej percepcji rzeczywistości, a ta z kolei z obciążeń i nacisków płynących z wewnętrznego i zewnętrznego systemu. Strażnicy są przekonani, że wszystko zależy wyłącznie od nich samych. Niemal każda osoba, która trafiła do mojego gabinetu, doznała w dzieciństwie tak silnych zranień, że jej strażnicy stali się szczególnie gorliwi. Uświadomiłam sobie, że autodestrukcyjne zachowania moich klientów były w istocie działaniami tych młodych, zagubionych części, którymi kierowały jak najlepsze intencje. Ci mężni strażnicy na prawdziwą transformację mogą pozwolić sobie dopiero

¹³ W oryginale: *burdened*. Jedno z założeń IFS mówi o tym, że części niosą ciężary [*burdens*] w postaci trudnych uczuć i przekonań, które najczęściej zostały nabyte w dzieciństwie i stanowią efekt traum oraz zranień emocjonalnych.

wtedy, gdy zyskają absolutną pewność, że tym, których chronią, nie grozi żadne niebezpieczeństwo – ani w świecie wewnętrznym, ani zewnętrznym.

Energia JA, choć obecna z natury już w chwili narodzin, w początkowym okresie naszego życia nie dysponuje jeszcze ani odpowiednim potencjałem fizycznym czy neurologicznym, ani też doświadczeniem niezbędnym, by ochronić system przed zranieniem lub go uleczyć. W niektórych przypadkach system wewnętrzny wypycha JA z ciała – dla jego własnego dobra, zgodnie z zasadą obowiązującą w przypadku zagrożonego atakiem kraju, którego przywódca zostaje odesłany, by bezpiecznie poczekał na przywrócenie porządku. Wraz z biegiem lat, gdy podejmujemy decyzję o rozpoczęciu terapii, JA – nasz zdrowy trzon – zyskuje jasność widzenia, odwagę, mądrość i pewność, zaś strażnicy niczego bardziej nie pragną, niż uwolnić się od odgrywanych przez siebie, obciążających ról. Typowe jest jednak, że zanim nie nabiorą zaufania i nie staną się gotowi, by oddać przywództwo JA, polegają na energii JA terapeutę. Potraktowani z ciekawością i szacunkiem opowiadają, dlaczego robią to, co robią, a nawet wyznają, co woleliby robić w zamian, gdyby tylko była taka możliwość.

W miarę, jak strażnicy dzielą się swoją historią, ujawniają się również chronione przez nich wrażliwe części. Są młodziutki; desperacko pragną ukojenia i ratunku. Szukają tego wszędzie, jednak nie tam, skąd mogłyby to dostać. Nie mają pojęcia o istnieniu JA – jedyne, naprawdę niezawodne źródła. Są niczym dzieci, które stoją z noskami przyklejonymi do okna, czekając, aż zjawi się wybawca. Gdyby tylko się odwróciły, zobaczyłyby, że on jest już z nimi w pokoju. Części mogą zostać zabrane z miejsca i czasu, w których kiedyś zostały uwięzione i zamrożone, a także odnaleźć bezpieczeństwo i uzdrowienie w relacji z JA. W miarę, jak słuchamy od dawna tłumionych historii wygnańców, oni nabierają gotowości do tego, by uwolnić się od obciążających doznań, emocji, myśli i zachowań – całego brzemienia, które spadło na ich barki w efekcie doznanych zranień. Często sami znajdują na to różne kreatywne sposoby – wysyłają swoje ciężary w kierunku światła, zakopują je głęboko w ziemi, strącają w przepaść czy rozpuszczają w świętej sadzawce. Gdy ciężary znikną, części mogą powrócić do swojej naturalnej roli w systemie.

Ponieważ poszczególne elementy w środowisku naszego systemu wewnętrznego są ze sobą powiązane, zwykle dzieje się tak, że gdy jedna z części zaufa energii JA na tyle, by rozstać się z ograniczającymi przekonaniem, które doprowadziły do zniekształcenia jej roli, inne części również mogą przejść przemianę. Możemy wtedy przemeblować nasz wewnętrzny dom, sprawić, by stał się bardziej harmonijny i wygodny. Części ochronne, które do tej pory starały się zabezpieczać wrażliwą część przed kolejnymi zranieniami, a także

te, które usiłowały podtrzymać choćby złudzenie równowagi w systemie, zdają sobie sprawę, że po dziesięcioleciach wysiłków mogą nareszcie odpocząć i przyjąć nową – samodzielnie wybraną – rolę albo wrócić do poprzedniej, jeśli ją pamiętają. Menedżerowie, którzy do tej pory pełnili przerastające ich możliwości funkcje rodzicielskie, mogą się rozluźnić, czując się bezpiecznie ze świadomością, że JA objęło przywództwo. Strażacy, wcześniej skłonni do dysocjacji lub impulsywnego reagowania na bodźce, mogą teraz oddać się zabawie i twórczości. Powyżej naszkicowałam drogę, która umożliwi wszystkim częściom nawiązanie połączenia zarówno z JA, jak i ze sobą wzajemnie. Dzięki temu w systemie wewnętrznym tworzą się relacje pełne harmonii i współpracy.

Siłą tego modelu odczułam na własnej skórze, kiedy na forum grupy konsultacyjnej podzieliłam się opowieścią o klientce, która miała skłonności samobójcze. Spodziewałam się, że Dick poinstruuje mnie, jak mam w tej sytuacji zastosować jego podejście. On jednak poprosił, żebym skierowała uwagę do swojego wnętrza i sprawdziła, co się tam pojawia. Dostrajając się do własnego ciała, obrazów, myśli i uczuć, odkryłam najpierw pierwszego strażnika, który mnie krytykował, twierdząc, że zawiodłam klientkę, a zaraz potem drugiego, miotającego się w poszukiwaniu sposobu, który pozwoliłby skutecznie zapobiec jej kolejnej próbie samobójczej. Moje wrażliwe części dźwigały lęk i poczucie bezsilności. Dick zachęcił mnie, żebym po kolei wsłuchiwała się w ich głosy i doceniła ich starania. Zdałam sobie sprawę z tego, że są one młode – zbyt młode, by siadać w gabinecie i nieść pomoc klientce. Porozmawiałam z nimi, a one z ogromną radością pozwoliły, żebym to ja wróciła na fotel.

Podczas kolejnego spotkania z tą klientką potrafiłam spokojnie i dogłębnie wsłuchiwać się w głos tych jej części, które chciały, by położyła kres swemu życiu. Już wcześniej usłyszałam, że jako dziecko opiekowała się matką alkoholicką – aż do jej śmierci. W wieku ośmiu lat trafiła do domu starszej siostry, której mąż postanowił ją sobie „wychować na kochankę”. Gdy opowiedziała o tym pozostałym członkom rodziny, zwrócili się przeciwko niej, obwinili i odrzucili. Część dążąca do samobójstwa widziała w nim jedyny sposób, by położyć kres cierpieniu. Gdy – zamiast dyskutować z tą częścią lub próbować ją poskromić – okazałam jej współczucie, zgodziła się rozważyć inne sposoby łagodzenia bólu mojej klientki. To z kolei dało więcej przestrzeni na wysłuchanie tych części, które nie chciały iść w stronę śmierci, a także tych, które dźwigały obciążenia związane z nadużyciami seksualnymi.

Włączenie IFS do mojej pracy terapeutycznej przebiegło gładko. Ten model miał ogromny sens – zarówno dla mojej intuicji, jak i intelektu. Wiele osób, z którymi się spotykałam w gabinecie, z uwagą eksplorowało swój wewnętrzny

ny świat. Niektóre z nich już wtedy używały słowa „część“, ponieważ tak się powszechnie mówiło w języku ogólnym. Jeden z moich klientów – gdy zaprezentowałam mu podejście IFS – stwierdził: *Więc jednak nie jestem potworem, który ciągle się wścieka. Po prostu mam zagniewaną część*. Powiedział to tak, jakby jedna z części wszczepiła mu rozgniewanego wirusa, podobnego do tych, które opanowują komputery. Trudne przejścia życiowe zburzyły niewinność jego młodych części, a złośliwe oprogramowanie zmieniło sposób zachowywania się. Poczul ulgę, usłyszawszy, że ów wirus może zostać usunięty, dzięki czemu jego wewnętrzny system operacyjny znów będzie funkcjonować prawidłowo.

IFS dostarczył mi również nowego narzędzia do własnej pracy terapeutycznej i pomógł stać się bardziej współczującą terapeutką. Mając do czynienia z klientem targanym przez ekstremalne zachowania czy emocje, zawsze mogłam sobie powtarzać, że jeśli w danej chwili nie czuję obecności energii JA, oznacza to po prostu, że coś ją przysłania, tak jak czasami chmury nachodzą na słońce. Ta myśl uspokajała moje części, skłonne do tego, by narzucić większy dystans, popędzić na ratunek, okazać przesadną troskę lub empatię. Przestałam się czuć odpowiedzialna za proces zdrowienia klientów. Skupiałam się na pozostawaniu w energii mojego JA, dzięki czemu byłam w stanie wspierać klientów i klientki w odkrywaniu energii ich własnego JA. Osadziłam się w modelu IFS, wykorzystując jednocześnie wcześniej zgromadzoną wiedzę, swoje umiejętności pracy z ciałem i wszystko to, co zaczerpnęłam z Hakomi. Ta kombinacja pomagała mi towarzyszyć tym, którzy się do mnie zgłaszali, w ich wędrówce po własnych wyboistych ścieżkach. Pracując ze swoimi częściami oraz z częściami klientki czy klienta, budowałam fundamenty umożliwiające przejście przywództwa przez JA.

Krótko po opublikowaniu pierwszej edycji swojej książki, będącej kompendium wiedzy na temat Terapii Systemu Wewnętrznej Rodziny¹⁴, Dick zachęcał mnie do udziału w szkoleniu, które miało wkrótce rozpocząć się w Chicago. Nie byłam na to zdecydowana, póki nie pojawił się sen, który przesądził o mojej przyszłości. W tym śnie zajmowałam miejsce przy długim stole, na którego jednym końcu siedzieli moi koledzy, terapeuci metody Hakomi, a na drugim Dick. Podeszłam do Dicka, żeby spytać go o szczegóły związane ze zbliżającym się szkoleniem. Odpowiedział, że odbędą się dwa spotkania – jedno dla około trzydziestu osób, na które nie ma już dostępnych miejsc, oraz drugie – przewidziane dla czwórki uczestników – w którym widzi mnie jako

¹⁴ Pierwsze wydanie tej książki, nieprzetłumaczone na język polski, ukazało się w 1995 roku. Dwadzieścia cztery lata później została opublikowana, we współpracy z Marthą Sweezy, kolejna, poprawiona edycja: R. Schwartz, M. Sweezy, *Terapia Systemu Wewnętrznej Rodziny*, op. cit.

prowadzącą. Nagle zabrzmiała muzyka. Zaczęliśmy ze sobą tańczyć, a ja byłam tą, która dyktowała kroki. Mój towarzysz uśmiechnął się szeroko i skomentował: *Fajnie, że nie muszę przez cały czas prowadzić*. Kiedy później opowiedziałam ten sen Dickowi, od razu zrozumiał jego przesłanie. Wyjaśnił, że planował sam pokierować szkoleniem, jednak podczas jego dwóch ostatnich godzin zamierzał skorzystać z pomocy czworga asystentów, którzy mieliby się zająć prowadzeniem ćwiczeń oraz zbieraniem refleksji od uczestników. Odpowiedziałam: *Dam sobie radę!*, na co on rzucił: *OK, to załatwione*. Na koniec Dick wyznał mi, że kiedy tańczy z żoną, chętnie oddaje jej prowadzenie. Rozśmialiśmy się oboje.

Wkrótce zrozumiałam, jak prorocze było zakończenie mojego snu. Model IFS zyskiwał coraz większą popularność! O szkolenia prosili już nie tylko terapeuci z centralnej części USA, lecz także koleżanki i koledzy z obu wybrzeży. Szybko stało się jasne, że Dick nie będzie w stanie zaspokoić tak dużego zainteresowania. Zdałam sobie sprawę, że wkrótce niektórzy z nas samodzielnie staną przed nowymi adeptkami i adeptami IFS. Zaczęłam więc zarówno starannie dokumentować wykłady Dicka, jak i spisywać oparte na doświadczeniu ćwiczenia, które opracowywaliśmy w naszym zespole, by uzupełnić część teoretyczną. Pamiętając o moim śnie i wyrażonej w nim gotowości, by przejmować prowadzenie, przygotowałam – w oparciu o nagrania i notatki – program nauczania IFS. Dołączyłam do niego ćwiczenia zorientowane na bezpośrednie doświadczenie i koncentrowanie się na sygnałach płynących z ciała. Takie zwrócone bardziej w stronę fizyczności podejście zaczęło wówczas powracać z banieji i z powrotem zagościło w mojej pracy z klientami. Coś podszeptywało mi, że w pełniejszym uwzględnianiu ciała na każdym etapie procesu IFS skrywa się ogromny potencjał. Tak jakby somatyczne podejście, czekając w mroku na czas swoich narodzin, miało nadzieję, że tchnę w nie oddech i będę je delikatnie popychała ku światłu. Łączyłam to, co mówili moi klienci, z tym, jak o tym mówili. Zatrzymywałam się na dłużej przy ich odczuciach. Z cielesnych wrażeń rodziły się słowa, obrazy i emocje. Pozostanie przy doznaniach fizycznych, pójście tam, dokąd nas prowadziły, pozwalało odkryć opowieści ciała żyjące poza słowami lub obok nich. Zaczęliśmy je **scalać** z przekazem werbalnym.

Powróciło moje przekonanie, że psychoterapia to proces fizjologiczny. Nawiązywanie kontaktu z osobą, z którą pracuję, postrzegam jako zagłębianie się w relację somatyczną – stan nie mniej fizjologiczny niż oddychanie, narodziny i śmierć. Nie mogłam ograniczać się do słuchania samymi tylko uszami. Słuchałam oczami, śledząc gesty, postawę, wyraz twarzy i ruchy klientki. Słuchałam swoim ciałem, wsłuchując się w ciało klienta i zauważając w nim napięcie lub swobodny przepływ energii, ciarki na skórze, drżenie, ciepło,

ciężar i zmiany oddechu. Czasami – gdy klientki wyrażały zgodę na kontakt fizyczny – słuchałam także swoimi dłońmi. Informacje o ich wewnętrznym świecie napływały zatem do mnie przez oczy, ciało i dłonie.

Dick także był otwarty na to, by w większym stopniu uwzględniać w terapii ciało. Dostrzegł w tym wartość, mimo że – jak wyznał – jego własna świadomość ciała ograniczała się do tego, co się działo na boisku piłki nożnej lub koszykówki. W klasycznym procesie IFS aspekt fizyczny jest zwykle brany pod uwagę na kilku etapach. Na przykład, kiedy klient identyfikuje część – niezależnie od tego, czy pojawia się ona w formie myśli, emocji czy też obrazu – pytamy go także, gdzie ją odczuwa w ciele. W ciele możemy również zlokalizować ciężar w postaci emocji lub przekonania. Model IFS nie staje się jednak niepełny czy nie dość skuteczny, jeśli podczas pracy nie koncentrujemy się na ciele w tak rozbudowanym wymiarze, jaki proponuję w tej książce. W pełni zapracował on na swój status podejścia opartego na dowodach naukowych w takim kształcie, w jakim jest nauczany przez trenerki i trenerów z Instytutu IFS. Przez wiele lat miałam zaszczyt być nauczycielką tego modelu i przyczyniać się do jego rozwoju. Mam poczucie, że IFS wniknął w moje ciało aż do szpiku kości i jest obecny we wszystkich płynach, jakie się w nim znajdują.

Uczestnicy szkoleń znajdowali w moim podejściu do IFS coś odmiennego. Mówili, że jest bardziej „kobiecy”, raczej prawopółkulowe, wprawdzie w pełni ustrukturyzowane, jednak mniej linearne, oraz w pewien sposób bardziej relacyjne i intuicyjne. Wielu osobom odpowiadała taka właśnie jakość, często pytały o możliwość kontynuowania nauki właśnie ze mną. Sporo klientów, uczniów i terapeutów było zainteresowanych pełnym włączeniem ciała do IFS. Niektórzy już uczestniczyli w praktykach somatycznych, takich jak joga czy taniec, lub korzystali z różnych innych metod pracy z ciałem. Byli również tacy, którzy postrzegali rzeczywistość przede wszystkim kinestetycznie lub wcześniej uczyli się podejść skupionych na ciele, takich jak Somatic Experiencing, Hakomi czy psychoterapia sensomotoryczna. W Somatic IFS szukali sposobu na połączenie tych modeli z Terapią Systemu Wewnętrznej Rodziny albo chcieli włączyć podstawy IFS do którejś ze swoich praktyk. Na szkoleniach spotkałam również takie osoby, które miały poczucie, że niektóre z ich części zdecydowały o skazaniu fizyczności na wygnanie – czy to z powodu traumy, czy też ze względu na wpływ kultury i religii. Te osoby mówiły, że „żyją zbyt mocno w głowie”, i poszukiwały warsztatów, które pomogłyby im skorygować tę nierównowagę. Przychodziły do mnie, by sprawdzić, jakie korzyści mogłoby dać im pełniejsze włączenie ciała do modelu IFS.

Z doświadczenia wiem, że jeśli – przyglądając się jakiemukolwiek zagadnieniu, z którym przychodzi klient – uwzględnię aspekt somatyczny jego

systemu wewnętrznego, zawsze przynosi to korzyści. Gdy zdarzy nam się utknąć w martwym punkcie podczas sesji, pomocna będzie właśnie interwencja nakierowana na ciało. W Somatic IFS zawsze podkreślamy, że aby JA mogło się zmanifestować w całej swojej pełni, najpierw musi się osadzić w ciele. Prezentujemy również ścieżkę, która ku temu prowadzi. W miarę uwalniania własnego Ucieleśnionego JA przez każdą i każdego z nas, zachodzi również transformacja w zewnętrznym świecie. Swoją postawą i działaniami możemy wpłynąć na różne kształtujące naszą kulturę instytucje, które od czterech stuleci funkcjonują w paradygmacie rozdzielającym ciało od umysłu. Być może ów proces będzie w stanie przeciwstawić się siłom społecznym, które hamują nasz fizyczny potencjał. Są wśród nich organizacje religijne deprecjonujące, a czasami wręcz demonizujące aspekt fizyczny, a także placówki szkolne, w których od małych dzieci wymaga się długich godzin spokojnego siedzenia i spacerowania w ciszy. Zaliczam do tej grupy również konsumpcyjną i kształtowaną przez media kulturę, która przeszkadza w byciu świadomym własnego ciała. Somatic IFS dołącza do innych podejść zajmujących się ciałoumysłem, będąc – podobnie jak i one – antidotum na tego rodzaju oddziaływania kulturowe.

Opracowując kształt Somatic IFS, czerpałam inspirację z tego samego źródła, które pomogło Schwartzowi stworzyć jego model terapeutyczny. Dick po prostu słuchał swoich klientów. Ja wsłuchiwałam się zarówno we własne ciało, jak i w ciała osób odwiedzających mój gabinet, zgłębiając systemy naszych wewnętrznych rodzin¹⁵. Do rozwoju takiego właśnie ujęcia IFS przyczyniły się również prace wielu pionierów psychoterapii zorientowanej na ciało, a także praktyki somatyczne, które pomagały mi w odkrywaniu i podtrzymywaniu energii Ucieleśnionego JA. Z moich badań i doświadczeń wyrasta nie tyle odrębny model, ile kolejna gałąź tego solidnego, wciąż rozwijającego się drzewa, o którym niektórzy mówią, że stanowi hybrydę gatunków rosnących w tym samym biotopie. Nazwałam tę gałąź (lub – jeśli ktoś woli – drzewo) Somatic IFS. To ujęcie wrasta z tych samych założeń teorii wielorakości umysłu i opiera się na transformacyjnej energii JA.

Nauczając tej syntezy różnych metod, modeli i podejść, koncentruję się na pięciu kluczowych – wzajemnie ze sobą powiązanych – praktykach, które zintegrowane z IFS prowadzą do stanu **Ucieleśnionego JA**. Każda z tych praktyk zostanie w tej książce dokładnie opisana i przeanalizowana. Podstawę stanowi **somatyczna świadomość** [*Somatic Awareness*], która w naturalny sposób prowadzi do praktyki **świadomego oddechu** [*Conscious Breathing*]. Oddech jest

¹⁵ Susan McConnell, *Embodying the Internal Family* [w:] *Internal Family Systems Therapy: New Dimensions*, red. Martha Sweezy i Ellen L. Ziskind, New York 2013, s. 90–106.

niczym most łączący nas ze światem relacji z innymi ludźmi, a tego z kolei dotyczy praktyka **radykałnego rezonansu**¹⁶ [*Radical Resonance*]. Dzięki praktyce **uwważnego ruchu** [*Mindful Movement*] zwracamy uwagę na każde spontaniczne poruszenie się, a także inicjujemy ruchy ciała w taki sposób, by wspierały każdy etap procesu IFS. Wszystkie te praktyki stanowią wsparcie dla **dostrojonego dotyku** [*Attuned Touch*], oferującego bezpieczną, choć często zaniechywaną, ścieżkę komunikacji pomiędzy częściami oraz JA danej osoby.

Strukturę tej książki można porównać do sposobu, w jaki jest zorganizowane ludzkie ciało – będące konstrukcją opartą na szkielecie, do którego kości przymocowane są poszczególne układy. Układy trzewny, krwionośny, nerwowy itd. mogą być postrzegane jako odrębne systemy, pozostają jednak ze sobą powiązane – wszystkie stanowią wzajemnie zależne aspekty tego samego ciała. Tak samo funkcjonują praktyki Terapii Somatycznej Wewnętrznej Rodziny umieszczone na rusztowaniu, jakie daje model opracowany przez Richarda Schwartz.

W pierwszym rozdziale przedstawiam ogólny zarys Somatic IFS oraz wskazuję możliwości posługiwania się nim podczas poszczególnych etapów procesu terapeutycznego IFS. W następnych rozdziałach omawiam po kolei wszystkie praktyki, uzupełniając aspekty teoretyczne opisami przypadków oraz proponowanymi ćwiczeniami. Każda praktyka została powiązana z konkretnym układem narządów w ciele. Służy to dostrzeżeniu systemowej natury ciałoumysłu oraz osadzeniu w ciele poszczególnych koncepcji. Zapraszam do zanurzenia się w opisane praktyki oraz do eksplorowania za ich pomocą własnego wewnętrznego świata. Będzie to pomocne we wdrażaniu opisywanego podejścia do pracy z klientami i klientkami. Somatic IFS czerpie zarówno z wyników najnowszych badań naukowych, jak i z różnych duchowych oraz uzdrowicielskich tradycji – znajduje to odzwierciedlenie w każdej z praktyk. Zgłębianie praktyk za pomocą ziemi, powietrza, wody i ognia łączy Terapię Somatyczną Wewnętrznej Rodziny ze wspomnianymi tradycjami oraz ludzki organizm – pojmowany jako umysł, ciało i duch – z kosmicznym ciałem składającym się z tych żywiołów.

Ponieważ Somatic IFS zaprasza wygnane ciało w stanie *corpus*, by stało się żywą, oddychającą istotą, zdolną do odbycia procesu transformacji, podczas pracy z ciałem postępujemy równie ostrożnie jak w trakcie spotkania z wygnańcem. Zawsze najpierw oceniamy, czy realia świata zewnętrznego gwarantują wystarczające bezpieczeństwo, by powrót do ucieleśnienia był możliwy. Przygotowujemy przyjazne środowisko, w którym somatyczny

¹⁶ W całej książce zamiennie posługujemy się tłumaczeniem "rezonans" i "współbrzmienie" (przypis tłumaczek).

aspekt wewnętrznego systemu spotka się z życzliwym przyjęciem. Towarzy-
szy mi nadzieja, że ta książka, która stanowi owoc moich trwających całe ży-
cie poszukiwań praktyk uzdrawiających umysł i ciało, posłuży jako zachęta
i wskazówka dla tych, którzy podobną ścieżką zmierzają ku uzdrowieniu. Za-
uwazam na co dzień, że opisane tu praktyki somatyczne ułatwiają pracę tera-
peutyczną ze wszystkim osobami, niezależnie od tego, z czym się zgłaszają
na terapię: przewlekłymi schorzeniami, uzależnieniami, traumą, zranieniami
wynikającymi z zaburzenia przywiązania czy problemami związanymi z rela-
cjami i seksualnością. Moje klientki i klienci doświadczyli rozmaitych trans-
formacji – zmieniły się ich ciała oraz ich relacje z ciałem i z innymi ludźmi.
Somatic IFS wiele zawdzięcza zarówno twórcy modelu IFS, jak i prekursorom
psychoterapii nakierowanej na ciało.

Zdaję sobie sprawę, jak paradoksalne jest to, że staram się znaleźć sfor-
mułowania mające na celu zilustrowanie tego, co często pozostaje w sferze
niewerbalnej, co może umknąć i ponownie skryć się w ciemnym zakątku przy
pierwszej próbie ubierania w słowa, wyjaśniania czy opisywania. Pracując nad
tą publikacją, nauczyłam się, że praktyki Somatic IFS są niezbędne, gdy godzi-
nami siedzę przy komputerze, stukając w klawisze i wpatrując się w monitor.
Kiedy moje plecy zaczynały się coraz bardziej skarżyć, sięgałam po książkę
Thomasa Hanny. Zawarte w niej ćwiczenia pomagały przywrócić komfort cia-
łu. Często zdarzało mi się kłaść na podłogę i wchodzić w mój wewnętrzny
świat, żeby bezpośrednio doznać tego, o czym w danej chwili pisałam. Zachę-
cam do wypróbowania wszystkich przedstawionych tu pomysłów i ćwiczeń.
Będziecie mogli się przekonać, jak się sprawdzają w przypadku was samych
i waszych klientów.

Ta książka może być przewodnikiem dla wszystkich, którzy pracują na
styku światów ciała i umysłu, oraz dla tych, którzy pragną pozostawać w zdro-
wej i uzdrawiającej relacji z innymi. Mam nadzieję, że idee i propozycje prak-
tyk, jakie się w niej znalazły, będą was prowadzić ku dogłębnym zmianom,
potrzebnym na każdym z poziomów systemu. Następny rozdział zawiera bar-
dziej szczegółowe wprowadzenie do Terapii Somatycznej Systemu Wewnętrz-
nej Rodziny.