

---

## Recenzje

Czytałam tę książkę z ogromną przyjemnością. Autorka dzieli się szczerze swoją wiedzą i doświadczeniem z pracy terapeutycznej. Czerpie z różnych źródeł – wśród nich są między innymi: Hakomi, integracja strukturalna, joga, teoria poliwalgalna – tworząc na ich podstawie pięć praktyk zorientowanych na ciało. Włącza je do modelu opracowanego przez Richarda Schwartza, dzięki czemu powstaje Somatic IFS.

Publikacja zawiera wiele zapisów sesji, które ilustrują warsztat pracy Susan – jest on nacechowany szacunkiem i troską o bezpieczeństwo klientek i klientów, a także wypełniony dbałością o to, by ich powrót do stanu Ucieleśnionego JA stał się możliwy. Pomagają w tym ćwiczenia, dołączone do każdego z rozdziałów. Ujmuję mnie to, że McConnell do terapii traumy podchodzi z wielką uważnością i dużym wyczuciem, kładąc nacisk na świadomość ciała, stabilizację i zasoby. Kieruje się ideą „im wolniej, tym szybciej”, by nie retraumatyzować osób, z którymi pracuje. To naprawdę świetna książka! Polecam ją wszystkim, którzy zajmują się psychoterapią i fizjoterapią, oraz tym, którym bliska jest koncepcja ciałaumysłu – otwartym i gotowym na kontakt z samym sobą i drugim człowiekiem.

**Joanna Zapala**, psychoterapeutka z Centrum Psychoterapii Integralnej w Poznaniu, współtwórczyni i kierowniczka merytoryczna studiów podyplomowych z psychosomatyki i somatopsychologii na Uniwersytecie SWPS

Duże nadzieje wiązałem z książką, którą właśnie trzymasz w ręku. Spełniła je wszystkie i dostarczyła dużo więcej, niż się spodziewałem. Koncepcja Susan McConnell, osadzona przede wszystkim w Systemie Wewnętrznej Rodziny, cechuje się oryginalnym, zaskakującym ujęciem relacji pomiędzy umysłem a ciałem. Podejście autorki jest nowatorskie, świeże, integralne – łączy w jedną, piękną wizję wiedzę pochodzącą z różnych tradycji, podejść terapeutycznych i zdobyczy neurobiologii. Na każdej stronie tej publikacji natrafiałem na perełki, małe, zaskakujące prezenty, które od razu wprowadzałem do mojej praktyki terapeutycznej. Zachwycająca książka! Cieszę się, że nareszcie dostępna po polsku.

**Wojciech Jarczewski**, terapeuta Ustawień Systemowych, praktyk IFS, podróżnik, miłośnik psychologii, filozofii, nauki, malarstwa flamandzkiego i dobrej kuchni

---

*Terapia Somatyczna Systemu Wewnętrznej Rodziny – Somatic IFS* to niezwykle potrzebna, nienagannie sformułowana i niezwykle przystępnie napisana pozycja. To przewodnik, który pokazuje, jak wykorzystać mądrość organizmu, somatyczną świadomość, świadome oddychanie, radykalny rezonans, uważny ruch oraz dostrojony dotyk, by wykroczyć poza paradygmat dualizmu ciała i umysłu.

Nasze wewnętrzne rodziny są zwykle w stanie wysokiej gotowości. Aby zacząć żyć w pełni, potrzebujemy poczuć nasze Ucieleśnione JA. Stanowi ono miejsce przepływu i pozwala, by IFS-owa „magia” mogła zacząć działać – by serce klientki czy klienta się otworzyło i pokazało swoją moc, a *zesztywnienie strażników pilnujących, by nasze ego pozostało w nienaruszonym stanie, mogło się rozpuścić*<sup>1</sup>.

Koncepcja Susan McConnell, będąca uzupełnieniem opracowanego przez Richarda Schwartza modelu IFS, bez wątpienia poszerza rozumienie psychiki człowieka oraz wpływu traumy na ciało, w tym układ nerwowy, i podstawową siłę życiową. Autorka przedstawia konkretne narzędzia i ćwiczenia, zachęcając do odkrywania pogłębionych sposobów odnoszenia się do naszego ciała i umysłu. Dzięki nim mają szansę pojawić się w nas rozluźnienie, uważność i poczucie większej wewnętrznej przestrzeni, a nasz układ nerwowy częściej będzie funkcjonował w trybie zaangażowania społecznego.

**dr Katarzyna Majak**, praktyczka IFS, łącząca somatyczny IFS, Psychosexual Somatics Therapy, Somatic Experiencing i Brainspotting; seksuolożka somatyczna i certyfikowana terapeutka seksuologicznej pracy z ciałem, członkini The Association of Somatic & Integrative Sexologists oraz Trusted Bodywork

Książka autorstwa Susan McConnell, mimo że nie odkryłem w niej dla siebie nic przełomowego, jest mi bliska, gdyż traktuje o szczególnie ważnych dla mnie tematach związanych ze świadomością ciała, oddechu oraz ruchu, integrując te praktyki z cenionym przeze mnie modelem IFS. Może być dobrym przewodnikiem po pracy somatycznej dla praktyków i terapeutek Systemu Wewnętrznej Rodziny oraz wsparciem dla tych, którzy zawodowo zajmują się terapią ciała, ruchu i oddechu, i chcą uzupełnić czy pogłębić swój warsztat o pracę z częściami i energią Ucieleśnionego JA.

**Bartosz Zadurski**, praktyk IFS, trener Empatycznej Komunikacji, terapeuta Integracji Strukturalnej, Provider TRE®, instruktor oddechu  
Bardzo mnie ucieszyło, że publikacja na temat Somatic IFS będzie dostępna

---

<sup>1</sup> Susan McConnell, *Terapia Somatyczna Systemu Wewnętrznej Rodziny*, przeł. M. Wasząnka, A. Duda, Miejsce Ludzi, Poznań 2022, s. 177.

w języku polskim. Susan McConnell podkreśla rolę fizyczności w procesie terapeutycznym, przypomina, że emocje i napięcia wyrażają się właśnie poprzez ciało, a trudne doświadczenia, wspomnienia oraz traumy są zapisane w układzie nerwowym, mięśniach, powięzi, tkankach miękkich i twardych. Dla podkreślenia równości oraz połączenia umysłu i ciała wprowadza pojęcie „ciałoumysł”. Ta koncepcja jest mi bliska, bo podczas sesji IFS wielokrotnie bywam świadkiem tego, jak nasze subosobowości manifestują się przez ciało, szukając sposobu, byśmy je zauważyli.

Autorka przedstawia pięć praktyk somatycznych, które pozwalają na lepsze poznanie i doświadczanie własnego ciałoumysłu. Zastosowanie ich w pracy z klientami i klientkami wpływa na rozwój procesów psychobiologicznych, jakie zachodzą w relacji terapeutycznej. Najmocniejszą stroną książki jest jej wymiar praktyczny. Znajdziemy tu wiele przydatnych ćwiczeń – do wykorzystania na sobie lub z innymi ludźmi. Część z nich z pewnością włączę do pracy terapeutycznej oraz przedstawię klientom do indywidualnego stosowania między sesjami. To pozycja zarówno dla osób praktykujących IFS, jak i dla tych, które są na drodze do samorozwoju i chcą poznać praktyczne metody nawiązania kontaktu ze swoją wewnętrzną rodziną oraz zadbania o nią.

**Iwona Kopacz**, psycholożka, psychoterapeutka systemowa, terapeutka IFS, prywatnie żona, mama dwojga nastolatków, miłośniczka książek popularnonaukowych

Praca somatyczna w kontekście psychoterapii pozwala odkryć wielki potencjał Ucieleśnionego JA. W dzisiejszych zwirtualizowanych czasach zwrot ku ciału może stanowić wyzwanie, jednak pogłębienie świadomości poziomów, na których połączenie ciało-umysł jest możliwe i się wydarza (u terapeutów czy ich klientów) – to fascynująca i pełna niezwykłych wydarzeń droga rozwoju. Dla osób pracujących z ciałem, nieznających IFS, książka ta stać się może bogatą mapą odniesień do własnej praktyki, ponieważ autorka porządkuje warstwy terapeutycznej relacji, ale też odnosi się do własnych doświadczeń z pracy z klientami.

**Gaja Karolczak**, somatyczka, zaawansowany praktyk Integracji Strukturalnej, certyfikowana przez European Guild for Structural Integration, współautorka *Słownika tańca XX i XIX wieku*

---

Książka Susan McConnell to jedna z ważniejszych dla mnie książek na temat pomagania innym. Od dawna towarzyszy mi przeświadczenie, że tradycyjny, konwersacyjny sposób pracy, oparty głównie na zadawaniu pytań i słuchaniu odpowiedzi, to za mało. Łatwo dać się uwieść historiom klientek i klientów. To, co ważne dla psychiki, często nie jest świadome. Kiedy wprowadziłem koncepcję Somatic IFS do swojej praktyki coacha i trenera zmiany, moja perspektywa uległa poszerzeniu, a osoby, z którymi pracuję, zaczęły uzyskiwać dostęp do tych części, które wcześniej były ukryte. To podejście dostarcza mi mapę, która pozwala bezpiecznie poruszać się po delikatnym wewnętrznym świecie ludzi, którym towarzyszę. W książce *Terapia Somatyczna Systemu Wewnętrznej Rodziny – Somatic IFS* znajdziesz (prawie) wszystko, czego potrzebujesz by wspierać innych w rozwoju osobistym: przejrzyste skonstruowany model, konkretne techniki, fragmenty przykładowych sesji oraz ćwiczenia.

**Rafał Szewczak**, korporacyjny rebeliant, psycholog, superwizor i trener coachingu, internetowy solopreneur, digital writer, miłośnik górskich wędrówek, Gwiezdných Wojen i dobrej kawy

Książka o Somatic IFS okazała się niezwykle inspirująca – zarówno w kontekście mojego życia osobistego, jak i praktyki terapeutycznej. Zawiera cenne wskazówki, które z powodzeniem włączyłam do swojego warsztatu. Całym sercem jestem za pracą pomocową, która integruje ciało i umysł. Często dostrzegam, że takie połączenie przynosi najlepsze rezultaty. Czytając tę książkę, zrozumiałam, że w swojej pracy cały czas poruszam się w systemie ciało-umysł, o którym pisze Susan McConnell, tylko wcześniej nie nazywałam tego w ten sposób. Było to dla mnie bardzo odkrywcze. Dzięki temu zrozumiałam, dlaczego metoda IFS jest mi tak bliska. Książkę polecam szczególnie tym osobom, które chcą pogłębić swój warsztat terapeutyczny.

**Monika Andrzejewska**, specjalistka tradycyjnej medycyny chińskiej, terapeutka i trenerka EFT, seksuolożka, miłośniczka IFS i NVC oraz przyrody (szczególnie bliskie jej sercu są góry i las), propagatorka zielonej żywności

---

Proces wydawniczy tej książki wsparł Piotr Czekala, bardzo za to dziękuję jego szczodrym, lubiącym się rozwijać oraz poszukującym częściom.

**Agnieszka Pietlicka**