

Terapia Somatyczna
Systemu Wewnętrznej
Rodziny – Somatic IFS

Świadomość, oddech, rezonans,
ruch i dotyk w praktyce

Susan McConnell

Terapia Somatyczna Systemu Wewnętrznej Rodziny – Somatic IFS

Świadomość, oddech, rezonans,
ruch i dotyk w praktyce

Z języka angielskiego przełożyły:
Maria Wasążanka, Ajka Duda

Miejsce Ludzi
Poznań 2022

Tytuł oryginału angielskiego:

Somatic Internal Family Systems Therapy. Awareness, Breath, Resonance, Movement, and Touch in Practice

Tłumaczenie z języka angielskiego: Maria Wasążanka, Ajka Duda

Redaktorka prowadząca: Ajka Duda

Konsultacja: Agnieszka Pietlicka, Bartosz Zadurski

Redakcja: Małgorzata Olszewska

Korekta: Malwina Szczypa

Projekt okładki: Katarzyna Dworaczyk, Maria Szymanowska-Tritt

Skład: Maria Szymanowska-Tritt

Copyright © 2020 by Susan McConnell. All rights reserved.

Copyright © for the Polish edition by Fundacja Miejsce Ludzi 2022.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Poznań 2022

Wydanie I

ISBN: 978-83-961870-6-2

Wydawca:

Fundacja Miejsce Ludzi we współpracy z DU sp. z o.o.

ul. Sienkiewicza 6/12, 60-817 Poznań

Tel. +48 798 481 177

e-mail: office@miejsce-ludzi.com

www.miejsce-ludzi.com

Druk i oprawa: Perfekt Gaul i Wspólnicy sp. j.

60-185 Skórzewo, ul. Skórzewska 63

Wydrukowano w Polsce – printed in Poland

Spis treści

| | |
|---|-----|
| Przedmowa polskiej wydawczyni | 6 |
| Język inkluzywny | 8 |
| Przedmowa Richarda Schwartza | 9 |
| Podziękowania | 12 |
| Wprowadzenie | 14 |
| | |
| Rozdział 1: Wprowadzenie do Somatic IFS i praktyk wiodących ku Ucieleśnionemu JA | 33 |
| Rozdział 2: Somatyczna świadomość: odczytywanie historii zapisanej w ciele | 76 |
| Rozdział 3: Świadome oddychanie: integrowanie świata wewnętrznego i zewnętrznego | 108 |
| Rozdział 4: Radykalny rezonans: wzmacnianie sfery relacji | 141 |
| Rozdział 5: Uważny ruch: przywracanie przepływu | 189 |
| Rozdział 6: Dostrojony dotyk: odkrywanie potencjału etycznego dotyku | 227 |
| Rozdział 7: Ucieleśnione JA: ucieleśnienie systemu wewnętrznego | 267 |
| | |
| Bibliografia | 302 |
| Publikacje w języku polskim na temat IFS | 306 |
| O autorce | 307 |
| O wydawnictwie Miejsce Ludzi | 308 |
| Nasze książki | 309 |
| Recenzje | 311 |