

UBRIS | We know
books
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MCCONNELL, SUSAN

Corpul ne poartă povestea / Susan McConnell; trad. din lb. engleză:

Walter-Radu Fotescu. – București: Herald, 2025

ISBN 978-630-336-088-1

I. Fotescu, Walter-Radu (trad.)

615

159.9

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

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

Copyright © 2020 by Susan McConnell. All rights reserved.

EDITURA  HERALD
București

Redactori:

Andreea-Nicoleta Cîrstea

Alexandra Frincu

Andreea Tincea

Corector:

Dușa Udrea-Boborel

Viziune grafică și DTP:

Ela Stoica

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2025

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 corp</i>	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

Concluzie

112

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 Somatic IFS

143

Practicarea Respirației Conștiente în Somatic IFS

147

Exemple de caz cu Respirație Conștientă

154

Respirația Conștientă ne conduce
către practica Rezonanței Radicale

161

CAPITOLUL 4

Rezonanța Radicală: Lărgirea tărâmurilor 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 Somatic IFS

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

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 rănile 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.

Terapeutul se ocupă de siguranța clientului în cabinetul de terapie

Odată ce terapeutul știe că mediul de acasă al clientului este un spațiu de siguranță fizică, el se ocupă de siguranța clientului în cabinetul de terapie. Cum percepe clientul spațiul fizic al cabinetului? În măsura posibilului, terapeutul satisface nevoile clientului de a schimba poziția mobilierului din cabinet, temperatura aerului, iluminarea și orice legat de obiecte ce ar putea interfera cu senzația clientului de a se afla într-un mediu fizic sigur.

Îl rog pe Tim să observe cum percepe distanța dintre noi. El își mută scaunul tot mai departe, până ajunge în colțul cel mai îndepărtat al încăperii. Mulți dintre clienții mei își mută scaunul cu câțiva centimetri într-o direcție sau alta, dar Tim este primul care alege să stea atât de departe. Sunt surprinsă și curioasă. Mă întreb dacă ar trebui să mă alarmez. Dar atunci Tim oftează adânc.

Tim: Știți, nimeni nu m-a întrebat așa ceva până acum, nimeni nu s-a arătat așa de preocupat dacă eu mă simt în siguranță sau nu.

Simt cum tot corpul mi se relaxează. Îi zâmbesc lui Tim.

Terapeutul stabilește un cadru de lucru cu clientul

Terapeutul și clientul se înțeleg cum să lucreze împreună și la ce să lucreze. Terapeutul care folosește *Somatic IFS* ascultă atât comunicarea verbală, cât și pe cea nonverbală. În privința acestui pas de stabilire a cadrului de lucru terapeutic, el este atent la eventuale neconcordanțe între ceea ce spune clientul și felul cum o spune. Cadrul de lucru ar putea necesita schimbări odată cu trecerea timpului. Când ofer îndrumări terapeutuților IFS, acest pas este deseori cel care stă la originea dificultăților.

IBDIS | We know books

Tim îmi spune că vrea să-și limiteze consumul de alcool. Obişnuia să bea din cauza stresului de la locul de muncă, dar acum, la câteva săptămâni de când nu mai lucrează, constată că bea și mai mult. Rostind aceste cuvinte, privește în gol și vocea îi scade.

SM: Bineînțeles că ne putem ocupa de problema ta cu băutura, dar mai întâi vreau să știu dacă ai vreo ezitare, vreo grijă în legătură cu limitarea băuturii.

Tim: Păi, am mai încercat să fac asta și înainte – să limitez sau să renunț complet la băutură –, dar n-a funcționat prea bine. Mi-e frică să mai încerc. Probabil voi eșua din nou.

SM: Aș vrea să ne ocupăm mai întâi de partea asta și să pregătim terenul pentru a rezolva problema cu băutul. Cum ți se pare?

Tim mă privește o clipă în ochi, după care aprobă din cap. Observ că n-a obiectat la folosirea cuvântului „parte”.

Terapeutul lucrează cu părțile-protector,
cu „cei Șase Pași” [din IFS]

Când le predăm oamenilor modelul IFS, oferim șase pași în lucrul cu părțile-protector astfel încât ele să aibă încredere în Sinele care poate lucra cu exilații vulnerabili. Ca procedeu mnemotehnic, identificăm în fiecare pas IFS cuvinte care [în limba engleză] includ litera F.¹ Scopul primilor trei pași este să-l ajute pe client să înțeleagă că sentimentele și credințele părților sunt separate de Sinele său: Găsește (*Find*) partea, Concentrează-te (*Focus*) asupra ei și Detaliaz-o (*Flesh it out*). Ultimele trei părți ajută la stabilirea

¹ În orig, en. fiecare dintre acești șase pași încep cu litera F sau conțin litera F, motiv pentru care, pentru a-i reține mai ușor, sunt numiți „cei Șase F”: *Find*, *Focus*, *Flesh it out*, *Feel*, *beFriend*, *Fears*. În limba română traducerea termenilor nu prezintă această recurență a literei F, astfel că am numit schema de lucru „cei Șase Pași” din IFS. (N. red.)

unei relații între Sinele Ancorat în corp și parte: întreabă-l pe client ce Simte (*Feel*) în legătură cu partea, cere-i să se împrietenească (*beFriend*) cu partea și să abordeze Fricile (*Fears*) părții. Acești șase pași nu sunt o formulă strictă și nu sunt neapărat succesivi. Ei îl ajută pe terapeut să ghideze ședința.

Somatic IFS folosește aceiași șase pași ca să ghideze desfășurarea procesului, cu unele modificări. Exemplul nostru de caz cu Tim ilustrează fiecare dintre pașii aceștia în *Somatic IFS*. Capitolele ulterioare vor clarifica mai bine felul în care conștientizarea somatică, respirația, rezonanța, mișcarea și atingerea conștientă pot să faciliteze acești pași.

1. GĂSIREA PĂRȚII (*Finding*)

Terapeutul IFS este instruit să întrebe: „Unde în corp sau în jurul corpului tău se găsește partea aceasta?” În mod ironic, terapeutul cu formare în *Somatic IFS* nu pune această întrebare. Noi nu presupunem că pacientul poate să găsească de la bun început această parte în corpul său sau în jurul corpului său. Este posibil ca pacientul să audă partea vorbindu-i sau e posibil ca el să vorbească în numele părții. Poate să considere că partea este el însuși sau o versiune a sa mai tânără. Poate să vadă amintirea unei experiențe anterioare. Poate să aibă gânduri care provin în mod clar de la acea parte sau sunt gânduri despre ea care vin de la o altă parte. Poate să manifeste comportamente care sunt expresii ale acelei părți. Poate să fie conștient de o anumită emoție și s-o eticheteze, fără să fie conștient de ea în corpul său. Poate să aibă doar o idee foarte vagă despre ceea ce noi numim parte, și totuși e suficient încât să perceapă diferența dintre el însuși și această parte a sa.

Terapeutul format în *Somatic IFS* observă mai întâi cum se ivește partea în experiența clientului. Indiferent cum reacționează clientul, terapeutul conștientizează propria sa experiență somatică, precum și comunicarea nonverbală a clientului astfel încât să-l ajute să-și îndrepte atenția spre interior și să se conecteze cu partea, indiferent sub ce formă a apărut ea prima oară.

ERDIS

We know

SM: Tim, poți găsi partea pe care tocmai ai numit-o și căreia îi este frică să încerce să limiteze băutul fiindcă asta nu ți-a reușit prea bine în trecut?

La început Tim nu-și îndreaptă atenția spre interior. El rămâne cu atenția în exterior, concentrat asupra mea. Îmi povestește despre problemele sale din trecut cu băutura și despre încercările ratate de a limita consumul. Îi ascult cuvintele și îi urmăresc corpul, dar îmi urmăresc și corpul meu. Stă drept pe scaun și pare că-și ține gâtul rigid. Și eu îmi simt gâtul puțin țeapăn, iar zona lombară se încordează. Inspir și expir și-mi retrag ombilicul la expirație. Mă întreb ce-l poate ajuta să-și îndrepte atenția spre interior. Deși al doilea pas este de regulă „concentrare asupra părții” (*Focus*), nu sunt sigură că, dacă m-aș concentra asupra părții explicative sau i-aș cere să se concentreze asupra tensiunii sale corporale, aceasta i-ar atrage interesul. Decid să trec direct la „detalierea părții” (*Fleshing out the part*). Poate că stărnindu-i curiozitatea îl voi ajuta să meargă în interior.

2. DETALIEREA PĂRȚII (*Fleshing out*)

„A detalia” (*Fleshing out*) înseamnă a ajunge să cunoști mai multe aspecte ale unei părți. Indiferent cum s-a înfățișat prima oară o parte, numai după ce ajungem să o cunoaștem ca fiind mai mult decât o senzație sau un sentiment, această subpersonalitate impersonală o parte cu care putem interacționa așa cum interacționăm cu o persoană care are o poveste, care are comportamente specifice și speranțe. Terapeutul invită partea să se lase cunoscută cât mai complet posibil punând întrebări sau instruind Sinele clientului să-i pună întrebări părții. Terapeutul cu formare în *Somatic IFS* e conștient de integrarea procesării „de sus în jos” (*top down*) și „de jos în sus” (*bottom up*) în timp ce gândurile și credințele părții sunt supuse atenției conștiente, împreună cu senzațiile și impulsurile de mișcare.

Mă gândesc că poate sunt capabilă să-i stărnesc lui Tim curiozitatea în legătură cu partea îngrijorată în ce privește scopul său terapeutic declarat, ca un prim pas în drumul spre interior. Poate că, odată ce înțelegem senzațiile fizice ale părții, lui Tim îi va fi mai ușor să se concentreze asupra ei.

SM: Tim, vreau să aud mai multe despre problemele tale cu băutura, dar hai mai întâi să cunoaștem mai bine partea aceasta care nu vrea să mai încerce, ca să știm cum s-o ajutăm. Poți să observi ce se petrece în corpul tău în timp ce-mi spui asta?

Tim mă privește surprins, închide ochii, ridică bărbia și se uită iarăși la mine.

Tim: Cred că sunt un pic agitat, nervos.

3. CONCENTRARE ASUPRA PĂRȚII (*Focus*)

Cu pasul acesta începe procesul de diferențiere a părții de Sine prin stabilirea unei relații cu partea. Pentru a-l ajuta pe client să-și mențină atenția concentrată asupra părții, putem pune întrebări despre localizarea părții, calitățile senzațiilor conectate cu partea și cum se schimbă acele senzații cu timpul.

N-am auzit ce se întâmplă în corpul său, dar răspunsul lui Tim a detaliat partea ca să includă o emoție. Fiindcă emoțiile sunt inseparabile de senzațiile noastre corporale, îi cer lui Tim să se concentreze asupra senzației de agitație, de nervozitate. El închide ochii și rămâne tăcut.

SM: Ce anume în corpul tău îți spune că ești nervos, agitat?

Tim [*atingându-și stomacul*]: Cred că viscerele mele.

SM: Ar fi în regulă să stai pur și simplu cu senzațiile pe care le simți în viscere?

Tim: E destul de strâns acolo..., iar aici, sus, e și mai strâns [*atinge zona diafragmei*].

SM: Are greutate sau e tensiunea cea care trage?

Tim: Trage.

SM: Poți să-mi spui în ce direcție trage?

Tim: Da, trage în sus. Devine tot mai strâns. [*Pieptul i se ridică și respirația sa e superficială.*]

SM: Pare să fie incomod [ce simți]. E în regulă până acum?

Tim: Da, e în regulă.

DETAIIND PARTEA (DIN NOU) (*Fleshing out*)

Repetarea acestui pas arată că în practică procesul IFS nu este întotdeauna linear, ci este mai degrabă un ghid de lucru eficient și sigur cu sistemul intern decât o formulă exactă.

SM: Ținându-ți mâna pe stomac, întreabă partea care e localizată acolo dacă are cuvinte sau o imagine care însoțesc senzația de strânsoare.

Tim: Nu știu dacă asta are vreo legătură, dar îmi aduc aminte de adolescentul care am fost. Îl văd în dormitorul meu de pe vremea când locuiam în Westville.

SM: Întreabă partea agitată, nervoasă dacă-ți arată această amintire ca să-ți spună că adolescentul e agitat, nervos.

Tim: Partea spune că da.

Acum Tim are o percepție mai completă a acestei părți – e agitată, nervoasă, se ivește sub forma unei tensiuni în stomac și sub forma unei imagini a lui ca adolescent. Adolescentul are un comportament (se izolează în camera lui) și este anxios.

SM: Poate să-ți spună sau să-ți arate de ce e nervos, agitat?

Tim: Îi este frică de tatăl său. De asemenea, e sătul să fie controlat, să nu i se arate încredere, să nu poată să facă ceea ce vrea el să facă.

Partea lui Tim e gata să fie abordată în deplinătatea sa de către energia Sinelui Ancorat în corp, energia Sinelui lui Tim sau energia Sinelui meu. Pasul următor va arăta dacă energia Sinelui lui Tim este prezentă.

4. CLIENTUL ESTE ÎNTREBAT CE SIMTE FAȚĂ DE PARTE (*Feel*)

Al patrulea pas (*Feel*, Simte – n. red.) continuă să diferențieze partea de energia Sinelui întrebându-l pe client ce sentimente are față de parte. În IFS, principalul agent de vindecare apare între Sinele clientului și partea lui. Terapeutul facilitează relația între aceste două stări. E necesar ca partea să nu fi dominat complet sistemul clientului – o situație la care ne referim în IFS spunând că partea s-a „amalgamat” (*blended*) [cu Sinele] –, ci să existe un spațiu pentru ca Sinele clientului să formeze o relație cu partea. Răspunsul la această întrebare dezvăluie fie suficientă energie a Sinelui ca să se meargă mai departe, fie prezența unei alte părți. Dacă partea nu poate să dea înapoi, ci crede că trebuie să se amalgameze, să preia controlul asupra minții și corpului clientului, punctul focal al ședinței se deplasează către această nouă parte până când se poate da laoparte astfel încât să-i permită clientului (Sinelui clientului) să formeze o relație cu partea. Conștientizarea mișcărilor involuntare ale clientului, prozodiei vocii și respirației, toate îl ajută pe terapeutul care aplică *Somatic IFS* să evalueze gradul unei conexiuni ancorate în corp, condusă de Sine, cu partea.