

Con Terapia somatica dei Sistemi Familiari Interni, Susan McConnell intreccia scienza, esempi clinici e pratiche esperienziali, dando vita a una trattazione brillante della Somatic IFS. La sua profonda saggezza, ottenuta grazie ad anni di studio sul corpo-mente, si percepisce in ciascuna delle cinque pratiche che costituiscono il fondamento della Somatic IFS e nelle spiegazioni chiare ma evocative dei sistemi corporei che informano ognuna di tali pratiche. Susan McConnell è una guida esperta, che ci insegna ad ascoltare le storie relative al corpo e a trovare la via per il Sé Incarnato.

Deb Dana, LCSW
autrice di *La teoria polivagale in terapia*

Questo eccellente libro offre una lettura molto interessante della terapia dei Sistemi Familiari, considerandola da una prospettiva somatica. La teoria e il metodo della Somatic IFS prendono vita grazie a casi clinici, esercizi pratici e riflessioni. Facendo riferimento a molte altre pratiche relative al corpo, questo volume offre una panoramica aggiornata, e un metodo pragmatico, per offrire una terapia somatica: una metodologia che gli psicoterapeuti, specialmente quelli non somatici, possono facilmente imparare.

Courtenay Young
psicoterapeuta britannico,
editor dell'*Internationa Journal of Psychotherapy*

Una brillante integrazione psicoterapeutica di mente e corpo, da parte di una esperta professionista somatica, che intreccia la terapia dei Sistemi Familiari Interni a un metodo che facilita il raggiungimento del Sé Incarnato. Attraverso la descrizione delle cinque pratiche di Somatic IFS, gli esempi clinici e le pratiche guidate, McConnell collega l'eredità della medicina antica con le contemporanee neuroscienze a beneficio sia dei professionisti sia dei non addetti ai lavori. Un libro unico e attuale.

Marcel A. Duclos
terapeuta certificato IFS

MANUALI E MONOGRAFIE DI PSICOLOGIA GIUNTI

Susan McConnell

TERAPIA SOMATICA
DEI SISTEMI
FAMILIARI INTERNI

 **GIUNTI**
PSICOLOGIA

Psicologia.io

Traduzione di *Massimo Simone e Raffaella Voi*

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

© 2020 di Susan McConnell

Publicato in accordo con North Atlantic Books e AC² Literary Agency.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2024 Giunti Psicologia.io S.r.l.

Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: gennaio 2024



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

Indice

	Prefazione (<i>Richard C. Schwartz</i>).....	IX
	Ringraziamenti	XIII
Introduzione	Il mio percorso per integrare mente e corpo.....	3
Capitolo 1	Introduzione alla Somatic IFS e alle pratiche che promuovono l'incarnazione del Sé	23
Capitolo 2	Consapevolezza Somatica. Leggere la storia del corpo.....	67
Capitolo 3	Respirazione Cosciente. Integrare i mondi interni ed esterni.....	101
Capitolo 4	Risonanza Radicale. Potenziare i regni relazionali.....	137
Capitolo 5	Movimento Consapevole. Ripristinare il flusso.....	187
Capitolo 6	Contatto Fisico Sintonizzato. Esplorare il potere del tocco eticamente informato.....	227
Capitolo 7	Sé Incarnato. Il sistema interno incarnato	269
Note	307

Prefazione

Sono molto onorato di essere stato invitato a stilare questa prefazione, e sono anche entusiasta per il fatto che Susan McConnell abbia finalmente scritto questo volume, in cui ci offre tutta la saggezza e la conoscenza che ha maturato, negli anni, grazie allo studio della somatica e alla pratica clinica, in cui ha applicato il modello dei Sistemi Familiari Interni (Internal Family Systems, IFS), che ho sviluppato anche con il generoso aiuto che lei stessa mi ha offerto lungo il percorso.

Ricordo con affetto quei primi anni. Quando Susan e io ci siamo conosciuti, nel 1993, avevo definito i concetti fondamentali dell'IFS. Susan è entrata a far parte di un piccolo gruppo di terapeuti con cui stavo lavorando a Chicago, i quali applicavano il modello con i nostri clienti, e anche su loro stessi, per aiutarmi ad espanderlo e a migliorarlo. Quelli furono momenti emozionanti, nel corso dei quali eravamo tutti molto vicini gli uni agli altri. Sebbene io sia felice del fatto che l'IFS sia ora ampiamente diffuso negli Stati Uniti, e nel resto del mondo, ho anche nostalgia di quei primi giorni, quando eravamo una piccola famiglia, che si dedicava alla ricerca su quel modello, al fine di affinarlo, svilupparlo e diffonderlo.

Prima di incontrare Susan, avevo collaborato con Ron Kurtz, lo sviluppatore di una psicoterapia, denominata Metodo Hakomi, basata sulla dimensione somatica e sulla mindfulness, che integra bene l'IFS. Ron e altri colleghi della comunità dello Hakomi avevano già esercitato una certa influenza sul mio approccio alle parti, rendendomi consapevole dell'importanza di localizzarle nel corpo, per poi impostare la comunicazione con loro, considerando quelle ubicazioni somatiche. Ho anche appreso che, in alcune circostanze, è importante che una parte prenda il sopravvento e, a volte, determini il movimento del corpo, affinché si senta pienamente riconosciuta.

Susan era una trainer Hakomi, nonché una convinta sostenitrice del fatto che l'IFS dovesse includere una quantità ancora maggiore di compo-

nenti somatiche – cosa che, in effetti, accade oggigiorno. È diventata anche una leader della sempre più fiorente comunità IFS. È stata una delle prime formatrici e ha assunto il ruolo di mentore per molte delle persone che, successivamente, si sono dedicate alla formazione (è stata la nostra prima direttrice dello sviluppo del personale). Ha sempre manifestato passione e interesse per promuovere l'avvio dei progetti, ed è stata al mio fianco in molti corsi di formazione, registrando ciò che dicevo e aiutandomi, durante il resto dell'anno, a mettere a punto degli esercizi basati sull'esperienza. È stata la mia fidata consigliera per tutto questo tempo, e ha stilato il primo manuale di training, impiegando il materiale che aveva raccolto e registrato. In ragione di tutto ciò che ha fatto per me, le sarò eternamente grato.

Susan ha anche avuto il coraggio di dirmi esplicitamente quando riteneva che stessi andando “fuori strada”. Le parti di me, alle quali mi sono affidato per superare la timidezza e iniziare a diffondere l'IFS nell'ambiente scettico, e talvolta ostile, della psicoterapia, non erano quelle più adeguate per guidare una comunità. Avevo bisogno di qualcuno che mi richiamasse, quando mi comportavo in un modo arrogante, o sconsiderato, sicché Susan, e pochi altri, spesso intervenivano in quelle occasioni. Dal momento che mi fidavo di lei, e sapevo quanto tenesse a me e al futuro dell'IFS, l'ho ascoltata e ho lavorato su quelle parti.

Nel corso degli anni ho esplorato, approfondendola sempre più, la relazione tra quel che chiamo il Sé – l'essenza intatta e terapeutica che risiede in ognuno di noi –, le parti e il corpo.

È piuttosto affascinante comprendere in che modo le parti possano espellere il Sé dal corpo e quanto, quando si è così disincarnati, sia complicato, per il Sé, regolare e guidare il sistema. In ragione di tutto ciò, ho considerato che l'incarnazione del Sé sia un obiettivo importante per l'IFS. Il Sé ha necessità di abitare il corpo, di disporre del sufficiente radicamento per essere un buon leader, anche perché è difficile, per le parti, percepire la presenza confortante del Sé, quando non è incarnato. In tali condizioni, le parti, come accade ai bambini quando i genitori non sono presenti, vivono costantemente l'ansia e, in un certo senso, si radicalizzano. Quando il Sé è incarnato, è come se il genitore fosse tornato a casa e i figli potessero rilassarsi, ritornando ad essere bambini.

Nessuno ha analizzato tali questioni più di Susan, e, in effetti, questo volume illustra le pratiche che ha messo a punto per ottenere l'incarnazione del Sé, e anche per impiegare il corpo al fine di individuare quelle parti e curarle. Come ha spesso affermato, in questo mondo possiamo agire la violenza, gli uni contro gli altri, solo se siamo fuori dal nostro corpo. Quindi, l'incarnazione ha implicazioni anche con riferimento all'attivismo sociale e al cambiamento.

L'IFS è diventato un grande “ombrello concettuale”, che consente a molti approcci e prospettive di svilupparsi e di adattarsi bene, purché rispettino la sacralità delle parti e contemplino l'esistenza del Sé. Nel corso degli anni ho avuto la fortuna di avere vicino molte persone di talento che si sono dedicate con passione allo sviluppo di questo paradigma.

(Alla conferenza IFS dello scorso anno, ho contato ventidue workshop che integravano questo modello con altri approcci: EMDR, yoga, 12 passi, meditazione, lavoro sulla respirazione, antirazzismo, terapia delle costellazioni familiari e sistemiche, ecc.). La Somatic IFS è la più rilevante tra queste preziose integrazioni, perciò sono molto grato a Susan che ci sta offrendo questo dono tanto importante.

*Richard C. Schwartz, PhD,
fondatore della terapia dei Sistemi Familiari Interni e dell'Istituto IFS*

Ringraziamenti

Sebbene, per me, scrivere sia una pratica solitaria, in questo percorso ho percepito la presenza di tante persone, che mi sono state vicino e mi hanno supportata. Il mio più sincero apprezzamento va a Beth O'Neil, la mia amata sposa e compagna di vita, che ha viaggiato con me, metaforicamente e, spesso, letteralmente, per quattro decadi; a volte, accompagnandomi e assistendomi durante i workshop di formazione che ho tenuto in tutto il mondo, a volte rimanendo a casa per prendersi cura di nostro figlio, della casa, degli animali domestici e, più recentemente, tollerando di esser "abbandonata" per via di questo progetto che riguarda la stesura dei libri. La sua saggezza ed esperienza hanno influenzato lo sviluppo della Somatic IFS più di quanto lei stessa immagini.

Ringrazio in modo speciale Dick Schwartz, mio amico e mentore, per aver creduto in me. Il suo instancabile impegno in relazione all'IFS ha determinato la divulgazione del modello in tutto il mondo, il riconoscimento del fatto che si tratta di una psicoterapia evidence-based, e anche la nascita di un movimento volto a diffondere l'energia del Sé a livello globale. Fin da quando abbiamo iniziato a frequentarci, ha riconosciuto e potenziato le mie abilità, consentendomi di considerare, nel modo più completo, l'aspetto esperienziale e somatico nell'ambito dell'IFS.

Esprimo la mia gratitudine anche nei riguardi di numerosi amici e insegnanti dai quali ho attinto molto, per quanto riguarda lo sviluppo che ho proposto nell'ambito delle pratiche associate alla Somatic IFS. Tra queste persone, ci sono Vickie Dodd, David Lauterstein, Alan Davidson, Jon Eisman, Ron Kurtz, Morgan Holford, Amina Knowlan, Bobby Rhodes, Susan Aposhyan, Deb Dana, Lisa Clark e Cinda Rierison; tutti loro, durante le nostre frequenti passeggiate lungo le rive del lago Michigan, non mancavano mai di chiedermi come stava procedendo la stesura del libro. Kay Gardner ha compiuto, insieme a me, condividendo

i momenti positivi e anche quelli di sconforto, il percorso che, a partire dal Metodo Hakomi, ci ha condotto alla formazione nell'ambito dell'IFS. Il cuore e le mani del bodyworker Barry Krost mi hanno aiutato a riconnettermi con il mio sistema corpo-mente, con il mio Sé Incarnato, dopo una serie di infortuni, malattie, e anche qualche trascuratezza. Proprio mentre scrivo queste parole, la mia cagnolina mi ricorda di ringraziarla per la sua capacità di percepire quando sono stata seduta troppo a lungo davanti al computer, e per aver insistito affinché smettessi di battere sulla tastiera, per giocare con lei.

Non avevo mai pensato di scrivere un libro sulla Somatic IFS, fino a quando alcune persone nella comunità IFS mi hanno gentilmente e ripetutamente spronata, a volte, in maniera risoluta, affinché mi decidessi a farlo. Intendo ringraziare Lois Ehrmann, Jennifer Baldwin, Mariel Pastor, Mary Steege, Susan Mason e molti altri amici, colleghi ed ex studenti, che, grazie al loro incoraggiamento e alla loro esperienza nella scrittura e nella pubblicazione di libri, mi hanno supportato durante tutto il processo. Sono molto grata alla North Atlantic Books per aver scelto di ospitare il mio lavoro nel loro catalogo, come pure per le indicazioni rispettose e gentili, offertemi dalla mia editor, Gillian Hamel, che hanno migliorato sia questo volume sia le mie capacità di scrittura. Sono onorata di vedere il mio libro accanto alle loro altre pubblicazioni, che, peraltro, mi hanno profondamente influenzata nel corso della mia carriera professionale. Il gruppo principale del mio staff della Somatic IFS, Nancy Berkowitz, Fran Kolman e Lois Ehrmann, ha supportato e influenzato l'emergenza della stessa Somatic IFS nel corso degli anni, aiutando molti dei nostri studenti a incarnarsi più pienamente, e a impiegare l'energia del Sé. Percepisco una profonda gratitudine nei loro confronti, nei riguardi dei clienti e dei partecipanti ai seminari, ai percorsi e ai ritiri di formazione, che hanno coraggiosamente condiviso le esplorazioni compiute nei loro sistemi corpo-mente. I loro percorsi di guarigione mi hanno consentito di apprendere e mi hanno anche ispirata; ebbene, spero che ciò accada anche ai miei lettori.