
Recenzje

Książka szczegółowo przedstawia sposób pracy z konfliktem wewnętrznym w oparciu o model IFS. Zawarte w niej transkrypcje sesji pozwalają zobaczyć, jak proponowane narzędzie działa w praktyce. Chociaż została napisana głównie z myślą o terapeutach, mogą z niej korzystać wszystkie osoby zainteresowane pogłębieniem pracy z własnym wnętrzem.

Mam wielką wdzięczność dla Jaya Earleya za przedstawienie mojej koncepcji pracy z polaryzacją w formie publikacji, do tej pory zagadnienie to było prezentowane jedynie podczas szkoleń i warsztatów. Jay – posługując się przejrzystym, charakterystycznym dla niego stylem – nadał jej łatwą do wykorzystywania strukturę i uzupełnił o przydatne opisy przypadków. Jego książka zajmuje ważne miejsce wśród publikacji na temat IFS.

Richard Schwartz, twórca modelu IFS, autor książek: *Terapia Systemu Wewnętrznej Rodziny* i *To na siebie od zawsze czekasz*.

Nierozwiązane konflikty wewnętrzne są wyzwaniem nawet dla najbardziej doświadczonych terapeutów. W podejściu IFS umiejętność ich zidentyfikowania i skuteczna praca z nimi decyduje o powodzeniu terapii. Nowa książka Earley'a stanowi uzupełnienie jego wcześniejszej publikacji – Autoterapii. Jay w przejrzysty sposób pokazuje strukturę pracy z polaryzacją, a także podaje przykłady ze swojej praktyki, co ułatwia nawigowanie po fascynujących obszarach ludzkiej psychiki.

Susan McConnell, długoletnia trenerka IFS

W naszych wewnętrznych systemach aż kipi od polaryzacji. Książka Earley'a poświęcona właśnie tej tematyce wypełnia lukę w literaturze na temat IFS. Jay swoimi publikacjami wytycza pionierski szlak, próbując uczynić podejście IFS dostępnym dla przeciętnego człowieka i jednocześnie oferując spostrzeżenia oraz wskazówki przydatne dla osób już ugruntowanych w tym modelu.

Bruce Herse, pracownik socjalny

Odnoszę wrażenie, że konflikt wewnętrzny stanowi jedno z najbardziej bolesnych i wyczerpujących doświadczeń, z jakimi borykają się ludzie. Ta wspaniała książka jasno i przejrzyście pokazuje, że można podejść do tego trudnego sporu w sposób, który spowoduje, iż konflikt nieoczekiwanie przybierze transformującą, kreatywną i pełną harmonii formę ekspresji naszego prawdziwego JA.

Persephone Maywald, psycholożka

Przejrzysta, mądra i łatwa w użyciu lektura obowiązkowa dla każdego praktyka IFS! Pomaga pogłębić zrozumienie modelu i udoskonalić warsztat.

Lisa Spiegel, współzałożycielka Soho Parenting, autorka książki
Wszystkie części mile widziane

Książka, którą trzymasz w dłoniach, to pięknie rozrysowana mapa, wskazująca kierunki pracy z wewnętrznymi konfliktami. Znajdujemy w niej czytelne i cenne wskazówki oraz ciekawe opisy z przebiegu sesji terapeutycznych. Klarownie prowadzi nas przez kolejne etapy uzdrawiania zranień emocjonalnych i przywracania wewnętrznej harmonii. Stanowi przydatne narzędzie dla każdego, kto wykorzystuje do pracy – ze sobą lub z innymi – model IFS. Skorzystają z niej również terapeuci pracujący na co dzień w innych podejściach, zawiera bowiem cenne informacje na temat ludzkiej psychiki. Serdecznie polecam!

Izabela Rodak, psycholożka, od lat praktykuje IFS, dyrektorka
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Tychach

Ta niewielka objętościowo, niezwykle skondensowana i rzeczowo napisana pozycja przyda się zarówno praktykom i terapeutom, jak i osobom wykorzystującym IFS do pracy własnej. Publikacja ta stanowi niezwykle potrzebne rozwinięcie tematu pracy z wewnętrznymi polaryzacjami, które – w mojej ocenie – choć stanowią dość trudny aspekt procesu terapeutycznego, w większości książek poświęconych IFS traktowane są trochę po macoszemu. W książce Earleya czytelnik znajdzie nie tylko cenne wskazówki do pracy z polaryzacją w postaci obszernego i elastycznego

protokołu, ale również na temat sposobu odnoszenia się do części oraz pytań pozwalających procesowi rozwijać się w obliczu nawet najbardziej zagorzałych konfliktów. Autor w klarowny sposób wyjaśnia, na czym polega eksternalizacja pracy ze spolaryzowanymi częściami, a techniczny opis zasad pracy wzbogacają przykłady, dzięki którym łatwiej jest ujrzeć całość od strony praktycznej. Choć autor zaznacza, że ta pozycja stanowi swoisty suplement do Autoterapii, wierzę, że może dostarczyć wielu ciekawych inspiracji także tym, którzy znają schemat pracy IFS, ale nie sięgnęli jeszcze do Autoterapii.

Krzysztof Tryksza, certyfikowany seksuolog kliniczny, dyplomowany psychoterapeuta integracyjny, praktyk IFS, TRE® Provider, coach oddechu. Prywatnie entuzjasta muzyki, seksualności, gotowania i przebywania w naturze

Niezwykłą wartością książki Jaya Earleya jest jej ładunek emocjonalny – obciążonemu, wyczerpanemu systemowi niesie nadzieję na odpoczynek, uzdrowienie, osiągnięcie wewnętrznego dobrostanu. Autor zaprasza do pogłębienia rozumienia tak ważnego aspektu ludzkiej psychiki – konfliktów wewnętrznych – w duchu metodologii IFS. Z wyjątkową lekkością i klarownością wplata w teorię doświadczenia wyniesione z własnej praktyki, co umożliwia głębsze zrozumienie efektu polaryzacji i samej/samego siebie. To oryginalne ujęcie dynamiki panującej w systemie wewnętrznym stanowi cenny wkład w rozwój nauki i wzbogaca inne podejścia terapeutyczne. Książka Jaya Earleya to źródło wiedzy nie tylko dla terapeutów i praktyków Systemu Wewnętrznej Rodziny, ale także dla osób zainteresowanych poszerzaniem własnych umiejętności w kontekście rozwiązywania konfliktów wewnętrznych.

Monika Bładowska, doktor nauk społecznych, socjoterapeutka, certyfikowana coach i team coach ICC, w trakcie certyfikacji IFS, właścicielka Life and Business Coaching. Szczęśliwa żona i mama Wiktora oraz Antosi. Pasjonatka sztuki uważności.

Wewnętrzne dylematy oraz kłótnie między częściami są nieodłącznym elementem nie tylko naszego życia, ale i psychiki. Wahamy się, co zrobić, jakie podjąć działania, jedna z naszych części chce to, a inna tamto. Wybieramy jakąś opcję, odczuwając przy tym wyrzuty sumienia lub złości, cząc się i zarzucając sobie działanie wbrew własnym zasadom, wartościom i przekonaniom. I to jest właśnie polaryzacja, która może przybrać coraz bardziej radykalne formy wewnętrznej walki między częściami. Książka Jaya Earleya w bardzo przejrzysty i ustrukturyzowany sposób przedstawia, czym tak naprawdę jest owa polaryzacja między częściami naszej osobowości. Krok po kroku dowiadujemy się, jak rozpoznawać to zjawisko i jak prowadzić dialog depolaryzacyjny, innymi słowy, jak znaleźć rozwiązanie, które uwolni nas od wewnętrznego konfliktu i przyniesie upragniony spokój.

Robert Derda, Certyfikowany Trener NLP, Life Coach, praktyk IFS

Wszecławiat jest wypełniony relacjami, wszystko w nim tworzy sieć odniesień i powiązań. Nieustannie czuję zachwyty, postrzegając świat jako wielki fraktal – strukturę, w której każda część jest podobna do całości. Te wszystkie typy relacji, jakich doświadczamy w świecie, znajdują swoje odbicie w naszych własnych wewnętrznych doświadczeniach. Doświadczamy przyjaźni, konfliktów, niechęci, współpracy, miłości, nienawiści. Dzięki książce Jaya Earleya mamy szansę tworzyć coraz większą wewnętrzną harmonię, która niewątpliwie wpłynie na to, co wokół nas. Każda nasza część bywa w danym momencie całością świata. Im więcej czułości, równowagi i łagodności w częściach – tym więcej w całości. Im więcej między naszymi częściami spokoju, pewności i zaufania, tym więcej tych jakości między nami a innymi ludźmi i całą naturą.

Anna Tomaszewska-Cichowlas, zajmuje się Przestrzenią w rozumieniu miejsca, które powstaje między różnymi częściami naszej osobowości i między nami a innymi ludźmi. Towarzyszy osobom szukającym wsparcia, pracuje w oparciu o IFS, które nieustająco zachwyca ją czułością i łagodnością dla człowieczeństwa, oraz NVC, które stara się czynić esencją własnego życia. Prowadzi facebookowy profil Owijałnia

Kolejna fascynująca, obowiązkowa pozycja na mojej „półce IFS”. Książka Earleya zdecydowanie pogłębiła moje rozumienie pracy z częściami i przeniosła mnie na kolejny poziom rozwoju. Zawarte w niej przykładowe fragmenty sesji oraz praktyczne wskazówki w jasny i szczegółowy sposób pomagają w nauce prowadzenia procesu depolaryzacyjnego. Z zaskoczeniem odkryłem, jak wiele elementów łączy pracę z polaryzacją z prowadzeniem mediacji.

Była to dla mnie lektura poruszająca również na poziomie osobistym. Pozwoliła mi dotrzeć do różnych moich trudnych sytuacji, odkryć własne spolaryzowane części, w efekcie przyniosła mi więcej wyrozumiałości dla siebie i bliskich.

Książka pobudza do refleksji na temat tego, jak wielką cudowną zmianę potrafi wnieść w życie stan, kiedy części są w kontakcie ze sobą, w porozumieniu, tworząc wzajemnie wspierający się system wypełniony życzliwością, szacunkiem i miłością. Życie pełne mocy wewnętrznej rodziny. A także dalszych przemyśleń... jak takie życie może wpływać na dalszy kontakt, relacje z bliskimi, współpracownikami, na nasze otoczenie i otaczający nas świat.

Jakub Nowierski, akredytowany Business & Life Coach, mediator, trener sztuki porozumienia, współtwórca przestrzeni SensuSens, praktykujący i korzystający z dobrodziejstwa pracy z częściami w życiu i pracy.