
Recenzje

Czytanie *Przewodnika po terapii IFS* w moim przypadku obarczone było pewnymi kosztami. Cały czas towarzyszył mi wewnętrzny dialog prowadzony przez aktywowane treścią książki części i, przyznaję, najczęściej nie było to zbyt przyjemne. Jednak pomimo tego pierwszego wrażenia, że to lektura nie dla mnie, znalazłam w niej coś bardzo cennego. Bez trudu rozpoznaję, kiedy do głosu dochodzą jedynie moje części, a kiedy to energia JA uczestniczy w wewnętrznym dialogu.

Nie mam ambicji, by prowadzić sesje IFS dla innych, ale mam teraz dużo większe zaufanie do procesu jako klientka. Bardzo, naprawdę bardzo, chciałabym zobaczyć tę książkę na półce mojego terapeuty.

Dostrzegam jeszcze dwa efekty uboczne tej lektury. Pierwszy: nasza rodzinna komunikacja wzbogaciła się o język IFS. Na co dzień mówię:

– Wiesz, Kochanie, jakaś moja część bardzo mocno się złości, kiedy widzę...

albo:

– Widzę, że jakaś twoja część mocno reaguje na to, co mówię o...

To niezwykle, jak ta forma zwracania się do siebie obniża ciśnienie w trudniejszych momentach i ułatwia porozumienie.

Drugi efekt uboczny zupełnie mnie zaskoczył. Zaczęłam niedawno pisać powieść, a po przeczytaniu *Przewodnika* mam dużo głębszy wgląd w charakterystykę moich bohaterów. Dzięki rozumieniu ich konfliktów wewnętrznych z punktu widzenia tego modelu terapeutycznego, potrafię stworzyć postaci z krwi i kości. *Przewodnik po terapii IFS* jako lektura dodatkowa dla początkujących pisarzy? Kto wie...

Agnieszka Rynkowska – żona Piotra i mama trójki nastolatków, trenerka, coach, konsultantka biznesowa, pisarka jeszcze przed debiutem wydawniczym

System Wewnętrznej Rodziny fascynuje mnie od chwili, gdy sięgnęłam po książkę Richarda Schwartza, w której opisał swoje doświadczenia w terapii par. Cieszę się bardzo na kolejną polską publikację z zakresu IFS. Mam ogromną nadzieję, że ci z nas, którzy pracują z osobami, które doświadczyły w swoim życiu ogromnego bólu, znajdą inspirację w *Przewodniku po terapii IFS*.

Podejście opracowane przez dra Schwartza nie bagatelizuje diagnozy problemów osoby, która zgłasza się na terapię, jednak to nie na niej się skupia w trakcie procesu terapeutycznego. To dla mnie niezwykle ważne, że IFS pojmuje symptomy (i diagnozy zawarte w DSM czy ICD) jako „sposoby opisu zachowań aktywowanych części” oraz „jako naturalne próby rozwiązywania problemu: by stawić mu czoła, zadbać o bezpieczeństwo i przetrwać”. Wszystko, co się dzieje, ma ogromny, choć niekiedy ukryty sens, trzeba tylko do niego dotrzeć, zamiast nadawać etykiety i szufladkować. Przynosi to dużą zmianę w rozumieniu procesu terapeutycznego, sytuacji klienta, a przede wszystkim w relacji terapeutycznej. Jako psychoterapeutkę fascynuje mnie zawarte w tej publikacji spojrzenie IFS na diagnozy strauumatyzowanych osób i zmiana paradygmatu, która się przez to dokonuje.

Przewodnik po terapii IFS zawiera opis założeń oraz struktury procesu opartego na tej metodzie, wiele cennych uwag dotyczących natury zachowań i obaw części, sposobu funkcjonowania, nawet ich specjalizacji. Sądzę, że podobnie jak ja, psychoterapeuci wyszkoleni i pracujący w innych nurtach, znajdą tu wiele niezwykle cennych tropów. Bardzo frapujące są też opisy zmian zachodzących w trakcie terapii IFS, które opierają się na neurobiologii, ze szczególnym uwzględnieniem procesu rekonsolidacji pamięci, który reorganizuje oryginalną sieć neuronalną na poziomie synaptycznym.

Część mnie podczas lektury chciała jak najszybciej poznać cały tekst, a jakaś inna wielokrotnie wracała do różnych fragmentów, by je lepiej zgłębić i się nimi delektować. Na szczęście udało mi się zaspokoić potrzeby ich obu.

Małgorzata Klimaszewska – psycholożka, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna oraz TSR, trenerka rozwoju osobistego i biznesu, miłośniczka Porozumienia bez Przemocy, właścicielka wydawnictwa Alliance Press

Kilkadziesiąt godzin terapii w nurcie IFS pozwoliło mi dokonać niezwykle znaczących zmian w moim życiu. W oczach rodziny i znajomych może nie wygląda to aż tak spektakularnie, ale dla mnie ten poziom wewnętrznego spokoju, łagodnej pewności siebie, otwartości na siebie i innych, gotowości do rozmów na każdy temat z empatią – czego teraz doświadczam – jeszcze kilka lat temu był zupełnie nieosiągalny i niewyobrażalny. Coraz rzadziej już mnie dziwi, że mam do tego tak łatwy dostęp.

Po latach rozłąki spotkałem się z porzuconymi kawałkami mojej psychiki, tymi wewnętrznymi dziećmi, które system wygnał, żeby przetrwać najczarniejsze okresy mojego dzieciństwa. Niemowlę, na którego płacz matka nie reagowała wystarczająco dobrze, znalazło wreszcie ukojenie; sześciolatek, który spędzał czas w samotności, odnalazł we mnie kompana; dziewięciolatek, którego rodzice nie chcieli wysłuchać i pacyfikowali jego złość i niezgodę, został zrozumiany i wysłuchany. Ja stałem się bardziej kompletnym człowiekiem – siłą spokoju, nabrałem odwagi do robienia rzeczy, które gdzieś w głębi zawsze chciałem robić, tylko że już bez strachu i karania samego siebie.

Tak dobrze mi kiedyś znane stany dysocjacyjne prawie się nie pojawiają. Napady głodu, które powodowały, że objadałem się między posiłkami, o dziwo!, zniknęły, choć nigdy z tym tematem nie pracowałem bezpośrednio. Kiedy zacząłem w pełni akceptować moje bardzo różne aktywne, czasem okrutne i silne części obronne, te odpuściły. Mam teraz więcej wyrozumiałości nie tylko dla siebie, ale dla wszystkich ludzi, których spotykam, także dla tych, których kiedyś postrzegałem bardzo negatywnie.

Przewodnik po terapii IFS znacząco wypełnia lukę na rynku polskiej literatury dotyczącej tej metody. Ogromnie się cieszę, że ta wiedza trafi do polskich terapeutów, którzy zyskają nowe, skuteczne sposoby pracy z klientami.

Mariusz Składanowski – absolwent SWPS, przedsiębiorca, twórca serwisu Demotywatory.pl, mąż, ojciec oraz pasjonat zafascynowany psychologią, a szczególnie terapią traumy, który, odkąd odkrył IFS, zaczął na świat relacji patrzeć głównie z jego perspektywy

Książka dla każdego terapeuty ceniącego sobie wzbogacenie swojego warsztatu pracy o skuteczne metody terapeutyczne. Autorzy krok po kroku prezentują etapy procesu, który umożliwia klientowi dostęp do niejawnej wiedzy oraz możliwość odkrycia i transformacji głębokich przyczyn swoich trudnych emocji bądź zachowań. Autentyczne fragmenty sesji z wyjaśniającymi komentarzami, gotowe ćwiczenia, a także wiedza z zakresu neurobiologii, potwierdzająca skuteczność metody, sprawiły, że nie mogłam wprost oderwać się od czytania *Przewodnika po terapii IFS*, czego i Tobie życzę. Zyskasz nowe, budujące spojrzenie na człowieka, tożsamość, mechanizmy obronne, a przede wszystkim na ludzką, wewnętrzną zdolność uzdrawiania siebie. Serdecznie polecam!

Agnieszka Boruc – terapeutka Ustawień Systemowych i Self-integration, praktyczka Integracji Oddechowej, Totalnej Biologii i SWR

Ta książka to skarbnica wiedzy dla praktyków metody IFS oraz dla osób, które chcą wykorzystywać IFS w rozwoju własnym! Autorzy w bardzo skondensowany, przejrzysty sposób zapoznają czytelnika z poszczególnymi etapami terapii IFS i przebiegiem sesji terapeutycznych. Niezmiernie ciekawe było dla mnie neuronaukowe wytłumaczenie podstawowego założenia IFS (że nasza psychika składa się z różnych części), a także przedstawionych tu wszystkich kroków terapeutycznych modelu. Ogromne wrażenie wywarła na mnie liczba ćwiczeń, które można wykorzystać zarówno do rozwoju własnego, jak i w pracy terapeutycznej. W książce znalazła się także obszerna lista strażników, z podziałem na ich specjalizacje, na przykład: skoncentrowani na sukcesach, uzależnieniach czy kwestii jedzenia. *Przewodnik po terapii IFS* z pewnością niezwykle wzbogaci warsztat pracy terapeuty. Może też być doskonałym uzupełnieniem biblioteczki każdego entuzjasty tego modelu i wszystkich osób zainteresowanych rozwojem osobistym.

Iwona Kopacz – psycholog, psychoterapeutka rodzinna, socjoterapeutka, ukończyła wszystkie trzy poziomy formalnego szkolenia w modelu IFS, korzystając z tej wiedzy, pracuje z klientami indywidualnymi; prywatnie: żona, mama nastolatków, wyczołguje, czytając książki

Nareszcie jest! Nie mogłam już się doczekać i absolutnie się nie zawiodłam. Chciałabym zachęcić wszystkich zainteresowanych Systemem Wewnętrznej Rodziny (IFS), szczególnie tych, którzy chcą towarzyszyć innym w odkrywaniu i transformacji swoich części, do przeczytania tej pozycji. *Przewodnik po terapii IFS* był dla mnie niezwykle odkrywczy z dwóch powodów: odnalazłam całe mnóstwo swoich strażników i wiele nauczyłam się na temat prowadzenia procesu IFS. Bezcenne były drobiazgowe przykłady sesji, a także dołączone do nich przypisy (!), wyjaśnienia dotyczące używania poszczególnych pytań czy technik, np. na temat dostępu bezpośredniego itp.

Uważam, że jest to lektura niezbędna dla każdego, kto zamierza lub już stosuje SWR (IFS) w swojej pracy. Stanowi doskonałe uzupełnienie warsztatów. Pomogła mi zrozumieć i przełożyć na praktykę wiele zaobserwowanych bądź doświadczonych przeze mnie działań podczas całego procesu (szczególnie odciążania). Zawarte tu ćwiczenia, które sumiennie wykonałam, stanowiły dla mnie ważną pracę, często więc pozostawałam w niedosyć z myślą: „Ale co dalej? Chcę jeszcze!”.

Jestem zachwycona tą książką i wiem, że będę jeszcze po nią nie raz sięgać.

Eliza Markowicz – żona, matka trójki dorosłych dzieci, trenerka biznesu, faszynatka PbP oraz SWR

Przyjmować z miłością i łagodnością każdą część siebie? Poznawać z otwartością i ciekawością całą swoją wewnętrzną rodzinę? Żyć w pełni pod przywództwem JA? *Przewodnik po terapii IFS* krok po kroku, w jasny i przejrzysty sposób, poprowadzi nas poprzez meandry tego podejścia psychoterapeutycznego, dając mocne osadzenie w podstawach teoretycznych oraz oferując dużą liczbę przykładów. Każda taka książka umacnia moją nadzieję na to, że możliwy jest świat przepiękny miłością, w którym ludzie patrzą na siebie i innych z ciekawością i otwartością.

Marta Kułaga – trenerka PbP, mediatorka, coach, właścicielka przedszkola Krasnal i firmy Leance

System Wewnętrznej Rodziny zaprasza nas do zobaczenia samych siebie – jednak nie takimi, jakimi chcielibyśmy się widzieć, ale takimi, jakimi jesteśmy. Zaś „to, kim jesteśmy” bywa trudne nawet dla nas samych.

Od dawna szukam w swoim życiu tego, co jest prawdziwe, oraz tego, co daje odpowiedzi na najważniejsze pytania. IFS wyraźnie wskazuje mi takie miejsce – wszyscy mamy JA, perspektywę, z której widać „to kim jesteśmy”. Jestem głęboko przekonany, że JA stanowi źródło jakiejś większej prawdy, z którego płyną odpowiedzi na te kluczowe dla człowieka pytania.

Autorzy *Przewodnika po terapii IFS* wzięli mnie za rękę i krok po kroku wprowadzili w annały sztuki terapeutycznej. Książka wymagająca i trudniejsza od innych znanych mi do tej pory pozycji, która daje – moim zdaniem – szerokie pojęcie na temat procesu IFS.

Nawet jeśli nie jesteś terapeutą IFS, to zawarte tu medytacje i ćwiczenia pomogą Ci w nawiązaniu kontaktu z JA twoich klientów, a także – co niezwykle istotne – z Twoim własnym. Wiele elementów można z powodzeniem wdrożyć do pracy w innych nurtach terapeutycznych, dzięki głębokiemu kontaktowi i dostrzeżeniu drugiego człowieka w procesach, a tego właśnie ostatnio tak bardzo zdaje się brakować w świecie.

Mateusz Łętowski – mąż Martyny, ojciec trójki dzieci, podróżnik, filozof, coach filozoficzny, entuzjasta filozofii praktycznej, adept ścieżki terapeutycznej i poszukiwacz Cudownego, prowadzi stronę www.coachingfilozoficzny.pl

Szukałem metody terapeutycznej, która byłaby w zgodzie z moją praktyką, osobistym podejściem, biorącym pod uwagę: uczucia, potrzeby, wspomnienia, przekonania, traumę, ciało, a także wymiar duchowy. Odpowiedź znalazłem w podejściu IFS i niniejszym *Przewodniku*. Materiał w nim zawarty, a przede wszystkim fragmenty sesji, zdecydowanie pomaga mi poznawać i praktykować tę metodę; daje wskazówki dotyczące tego, jak wspierać uzdrawianie i wprowadzać harmonię w psychice człowieka.

W podejściu IFS istotne jest, żeby być w dialogu z klientem, uwzględnić jego stan wewnętrzny, gotowość do pracy oraz wybór działania. Z pewnością wykorzystam te elementy w mojej pracy jako trener i socjoterapeuta. Jestem zachwycony, ponieważ dostałem kolejny zastrzyk

wiedzy, dzięki której lepiej rozumiem nie tylko innych, ale przede wszystkim samego siebie. Dzięki praktykowaniu IFS rozpoznaję, co stoi za poszczególnymi komunikatami i działaniami moich części, co zbliża mnie do wzmocnienia postawy JA w codziennym życiu. Mam nadzieję, że ten *Przewodnik po terapii IFS* stanie się dla każdego z Was przewodnikiem po świecie wewnętrznym.

Marcin Jakubiak – odkrywca przestrzeni serca, trener komunikacji empatycznej, pedagog, socjoterapeuta, przedsiębiorca, mąż Kasi, ojciec piątki dzieci

Coraz więcej badań nad skutecznością psychoterapii dowodzi, że trwała zmiana, dokonująca się również na poziomie neuronalnym, wymaga zdecydowanie czegoś więcej niż wgląd intelektualny. Konieczny jest kontakt pacjenta z własnym doświadczeniem emocjonalnym. Terapia IFS wychodzi daleko poza objawy: sięga do wewnętrznych relacji i przekonań, a przez to dotyka tego, co ukryte dla racjonalnego umysłu. Dzięki temu IFS jest potężnym narzędziem prowadzącym do głębokiej transformacji jednostkowego życia wewnętrznego i, w rezultacie, zewnętrznego. Jak tego dokonać? O tym właśnie jest ta książka. Dzięki licznym przykładom czytelniczki i czytelnicy bez problemu rozumieją, jak wdrożyć to wspinałe podejście terapeutyczne w pracy z pacjentami lub klientami.

Ewelina Brzostowska – psycholożka praktykująca IFS, pasjonatka pracy z trudnymi emocjami i problemami w relacjach, nie wyobraża sobie życia bez kontaktu z przyrodą i dobrą książką

Najbardziej w IFS fascynują mnie dwa kluczowe w moim odczuciu mota: *Wszystkie części są mile widziane* oraz *Obecność JA uzdrawia*. Terapeutyczne dialogi zawarte w książce, choć w pewnym uproszczonym schemacie, pokazują proces – wraz z jego krętymi ścieżkami – w którym JA terapeuty towarzyszy JA klienta. *Przewodnik po terapii IFS* w przystępny sposób wyjaśnia podstawowe pojęcia oraz techniki pracy, co czyni go doskonałą lekturą dla praktyków IFS.

Książka skupia się przede wszystkim na najważniejszej – leżącej u podstaw metodologii – pracy ze strażnikami. Pokazuje też bardziej

skomplikowane aspekty, jak technika dostępu bezpośredniego czy proces odciążania wygnańców. Choć ta intymna podróż z klientem może początkowo wydawać się trudna, wymagająca cierpliwości, empatii, a przede wszystkim uczciwego wglądu we własne wnętrze, finalnie staje się doświadczeniem fascynującym i bezcennym. *Przewodnik* stanowi kompendium praktycznej wiedzy i niezwykle czytelny w swoim przekazie drogowskaz dla terapeutów.

Marek Felix – praktyk IFS (www.marekfelix.com), trener *Inspirational Breathwork*, odkrywca stanów świadomości, podróżnik

Doceniam geniusz całego modelu IFS i tej publikacji. Sama metoda to potężne narzędzie do pracy terapeutycznej, niezwykle skuteczne, delikatne, kreatywne. Nigdy wcześniej nie praktykowałem i nie studiowałem niczego, co mógłbym porównać z tą właśnie metodą. „Przewodnik po terapii IFS” skutecznie ją opisuje, jest cudownie łatwy do przeczytania, bogaty i głęboki, pełen doskonałych opisów przypadków i przykładów pracy z pacjentkami i pacjentami, przez co zyskuje dodatkową wartość.

Książka ta odpowiada na wiele pytań o to, dlaczego robimy to, co robimy; dlaczego myślimy, jak myślimy; i – ostatecznie – jakim dysponujemy potencjałem, by się uleczyć.

Chociaż „Przewodnik” powstał przede wszystkim z myślą o terapeutkach i terapeutach, którzy już tę metodę praktykują i chcą wzbogacić swój warsztat, myślę, że znajdą w nim coś także ci, dla których System Wewnętrznej Rodziny jest czymś nowym i nieznanym.

Gościwie polecam!

Jarosław Olewicz – terapeuta Ustawień Systemowych, konsultant Systemowej Psychosomatycznej Terapii *Recall Healing*/Totalna Biologia, od dwóch lat uwielbia pracować z częściami, również własnymi