

FAZY PROCESU IFS

I. Poznanie strażnika – kroki 6P

1. **Poszukaj** [*Find*] części – w ciele lub obok niego
2. **Pójdź w głąb** [*Focus*] – swojego wnętrza w odniesieniu do części
3. **Poznaj szczegóły** [*Flesh it out*] – dotyczące części
4. **Poczuj** [*Feel*] – jakie masz uczucia wobec części
5. **ZaPrzyjaźnij się** [*BeFriend*] – z częścią
6. **Poznaj obawy** [*Fear*] – które ma część

II. Uzdrowienie wygnańca – 6 etapów procesu odciążania

1. **JA w roli świadka** [*Witnessing*]: wygnaniec pokazuje JA swoje doświadczenia, JA słucha, okazując współczucie i zrozumienie dla powagi i bólu tego przeżycia.
2. **Nowy scenariusz** [*Do-Over*]: JA wchodzi w tamto miejsce i czas, dając części to, czego wówczas potrzebowała, tworząc nowy, przyjazny przebieg ówczesnego trudnego doświadczenia.
3. **Odzyskanie** [*Retrieval*]: JA zabiera wygnańca z bolesnej przeszłości i przenosi go w wybrane przez niego bezpieczne miejsce w terażniejszości.
4. **Odciążenie** [*Unburdening*]: wygnaniec w wybrany przez siebie sposób uwalnia się od toksycznych uczuć i/lub przekonań, i/lub doznań zapisanych w ciele.
5. **Zaproszenie** [*Invitation*]: wygnaniec zaprasza w przestrzeń powstałą w efekcie odciążenia nowe, niosące jakości i/lub przekonania.
6. **Powrót do strażnika** [*Protector Check-In*]: strażnik, który stanowił część docelową w pierwszej fazie, zostaje przywołany, aby dał znać, jak mu jest z tym, że wygnaniec, którego chronił, został odciążony i uzdrowiony. Ma to celu sprawdzenie czy strażnik może porzucić dotychczasową rolę i przyjąć jakąś nową, która będzie bardziej przyjazna. Jeśli podczas procesu pojawili się również inni strażnicy – przywołujemy ich po kolei i pytamy o ich reakcje na dokonany proces odciążania wygnańca.

III. Utrwalenie [*Post-Unburdening*]

- :: Cel: utrwalenie na poziomie neuronalnym zmian dokonanych w psychice.
- :: Czas trwania: trzy/cztery tygodnie po procesie odciążania.
- :: Sposób: codzienny kontakt (kilka sekund/minut) z dziecięcą częścią, aby rozeznąć się w jej samopoczuciu i ewentualnych potrzebach.

opracowanie: Ajka Duda
konsultacja: Agnieszka Pietlicka