

SŁOWNIK SWR (IFS)

Słownik zawiera pojęcia związane z podejściem terapeutycznym *Internal Family Systems* [System Wewnętrznej Rodziny] opracowany na bazie książek i artykułów na temat tej metody. Terminy, które występują w tym zestawieniu, zostały wyróżnione pogrubioną czcionką.

<p>CIĘŻARY <i>burdens</i></p>	<p>Bolesne przekonania (np. „Nie zasługuję na miłość”, „Jestem bezwartościowy”), uczucia i doznania fizyczne, które części niosą w sobie, oraz intensywne, powiązane z traumą stany emocjonalne (np. przerażenie, zawstydzenie, wściekłość), odczucia fizyczne i powtórne przeżywanie zdarzenia w rozmaitych formach sensorycznych (<i>flashbacki</i>).</p>
<p>CZĘŚCI <i>parts</i></p>	<p>Jednostki (inaczej podosobowości lub subosobowości), które funkcjonują w systemie wewnętrznym człowieka. Każda z nich charakteryzuje się indywidualnymi uczuciami, przekonaniami i zachowaniami. Różnią się wyglądem, wiekiem, płcią, talentami i zainteresowaniami. Przyjmują rozmaite role i pozostają ze sobą nawzajem w różnych relacjach w naszym systemie wewnętrznym. Mogą tworzyć koalicje lub polaryzacje. Jedne niosą ból emocjonalny, inne chronią przed jego pojawieniem się (więcej: typy części). Wszystkie mają pozytywne intencje wobec nas. Kiedy czują się przyjęte z życzliwością i uwagą oraz zrozumiane i docenione, nabierają zaufania do przywództwa JA i na wiele różnych sposobów przyczyniają się do naszego efektywnego funkcjonowania i ogólnego dobrostanu.</p>
<p>CZĘŚĆ DOCELOWA <i>target part</i></p>	<p>Część, z którą klient i terapeuta chcą pracować lub pracują.</p>
<p>DODATKOWY OPIEKUN CZĘŚCI <i>secondary caretaker</i></p>	<p>Rola, którą wg koncepcji R. Schwartz na temat budowania bliskiej relacji w oparciu o miłość pełną odwagi, może przyjąć nasz partner/partnerka. Twórca IFS postuluje odejście od oczekiwań wobec partnera/partnerki propagowanych przez przekaz kulturowo-społeczny oraz ideały romantycznej miłości, które upatrują w wybranku „księcia na białym koniu” lub „królewnę z bajki”. Proponuje, byśmy uwolnili tę drugą osobę z roli naszego wybawcy, rodzica czy obrońcy i sami przejęli odpowiedzialność za nasze samopoczucie, czyli zostali głównym opiekunem własnych części. Natomiast partner, dostając od nas informacje na temat naszych</p>

	<p>strażników i wygnańców, ma stanowić jedynie wypełnione życzliwością i ciekawością wsparcie dla nas.</p>
<p>DOSTĘP BEZPOŚREDNI <i>direct access</i></p>	<p>Metoda komunikacji z częściami i alternatywa dla komunikacji wewnętrznej, czyli wglądu. W przypadku gdy strażnik nie chce się odkleić się od JA, terapeuta rozmawia bezpośrednio z tą częścią klienta. Może zapytać w sposób otwarty (ang. <i>explicitly</i>), czyli np. „Czy mogę porozmawiać bezpośrednio z tą częścią?”. Jeśli część się zgodzi, dopytać: „Dlaczego chcesz, aby John pił?”. Kiedy zaś klient odrzuca ideę części i mówi: „To nie jest część, to ja”, terapeuta może zacząć rozmowę, nie nazywając wprost (ang. <i>implicitly</i>), że bezpośrednio z nią rozmawia.</p>
<p>EKSTERNALIZACJA <i>externalization</i></p>	<p>Proces przedstawiania części w konkretnej formie, na przykład rysunków, figurek, modeli z gliny itp.</p>
<p>ENERGIA JA <i>Self-energy</i></p>	<p>Stan wewnętrzny wypełniony jakościami 8C, co pozwala na zauważenie i zaopiekowanie się częściami, a także wspiera uzdrawianie wygnańców i przywracanie ich do wewnętrznego systemu. Efektywnie rozwija poczucie równowagi i harmonii oraz sprzyja łatwiejszej komunikacji z innymi ludźmi.</p>
<p>ENERGIA JA TERAPEUTY <i>therapist's Self-energy</i></p>	<p>Wewnętrzny stan terapeuty, pełen harmonii i stabilności, jakości 8C i 5P, który stanowi pomocnicze źródło mądrości i współczucia dla klienta.</p>
<p>GŁÓWNY OPIEKUN CZĘŚCI <i>primary caretaker</i></p>	<p>Rola, jaką wg koncepcji R. Schwartza na temat budowania bliskiej relacji w oparciu o miłość pełną odwagi możemy przyjąć w stosunku do własnych części. Schwartz wierzy, że każdy człowiek ma w sobie zasoby (energię JA), by zaopiekować się własnymi częściami, dać im życzliwość, uwagę, zrozumienie i docenienie. Uważa, że szczególnej troski potrzebują nasi wygnańcy, którzy noszą bolesne zranienia z dzieciństwa. Niekiedy, aby nastąpiło ich uzdrowienie, możemy potrzebować wsparcia terapeuty. Przyjęcie roli głównego opiekuna własnych części oznacza zwrot do wnętrza, świadomość czułych punktów, wzięcie odpowiedzialności za reakcje poszczególnych części, a także rezygnację z obarczania partnera odpowiedzialnością za</p>

	własne odczucia. Łączy się również ze zdolnością mówienia w imieniu części zamiast mówienia z części .
Internal Family Systems (IFS) System Wewnętrznej Rodziny (SWR)	<p>Metoda terapeutyczna opracowana przez psychologa – dra Richarda Schwartza w latach osiemdziesiątych XX wieku na bazie podejścia systemowego oraz doświadczeń z pracy z klientami.</p> <p>Podstawowe założenia: 1. Psychika człowieka stanowi system wewnętrzny składający się ze zdrowego JA oraz części. 2. Wszyscy mamy dostęp do jakości JA. 3. Wszystkie części pełne są dobrych intencji. 4. Wszystkie części są mile widziane. 5. Podczas pracy wewnętrznej czekamy na pozwolenie od strażników. 6. Gdy uruchomimy energię JA, możemy poznać nasze części i uzdrawiać zranienia z przeszłości. 7. Gdy części zaufają przywództwu JA, w wyniku procesów odciążania następuje uzdrowienie, które przynosi harmonię w naszym wewnętrznym systemie.</p>
JA <i>Self</i>	<p>Wrodzona esencja każdego człowieka, która do naszej wewnętrznej rodziny wprowadza równowagę i harmonię, umożliwia uzdrawianie. Zdrowy nieosądzający rdzeń naszej psychiki zapewniający maksymalną wewnętrzną integrację, który jest wyposażony w cechy umożliwiające częściom transformację (ciekawość, dbałość, kreatywność, odwagę, spokój, poczucie łączności, jasność, współczucie, obecność, cierpliwość, wytrwałość, umiejętność patrzenia z różnych perspektyw i humor, czyli jakości 8C oraz 5P). Chociaż części czasami przejmują kontrolę i sklejają się z JA (zalewają je, a w efekcie przyćmiewają), to JA cały czas istnieje i jest dostępne. Proces 6P pomaga nam odkleić części tak, by mogły być poznawane z energii JA.</p>
JA W ROLI ŚWIADKA <i>witnessing</i>	<p>Pierwszy etap procesu odciążania, w którym część pokazuje i/lub opowiada o swoich doświadczeniach, aż do momentu, gdy uzna, że została zrozumiana, przyjęta z życzliwością i współczuciem i/lub miłością przez JA klienta/terapeuty ze swoim bólem, co w efekcie przyniesie jej samoakceptację. W tym czasie JA klienta/terapeuty empatycznie słucha, widzi, odbiera bolesne doświadczenia lub uczucia wyгнаńca i z nimi rezonuje.</p>

<p>JAKOŚCI JA – 8C</p> <p><i>qualities of Self – 8C:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>curiosity</i> 2. <i>calm</i> 3. <i>compassion</i> 4. <i>clarity</i> 5. <i>connectedness</i> 6. <i>confidence</i> 7. <i>courage</i> 8. <i>creativity</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ciekawość 2. spokój 3. współczucie 4. jasność 5. połączenie 6. pewność siebie 7. odwaga 8. kreatywność <p>Niektórzy terapeuci IFS dodają do tej listy jeszcze dwie jakości: miłość oraz życzliwość.</p>
<p>JAKOŚCI JA TERAPEUTY – 5P</p> <p><i>qualities of therapist's Self – 5P</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>presence</i> 2. <i>patience</i> 3. <i>persistence</i> 4. <i>perspective</i> 5. <i>playfulness</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. obecność 2. cierpliwość 3. wytrwałość 4. umiejętność patrzenia z różnych perspektyw 5. humor
<p>KOMUNIKACJA WEWNĘTRZNA (WGLĄD)</p> <p><i>internal communication (in-sight)</i></p>	<p>Nawiązanie kontaktu z częściami i uzyskanie dostępu do JA poprzez zanurzenie się we wnętrzu. Podstawowy sposób, aby zrozumieć części i komunikować się z nimi. Wgląd wymaga, by klient był świadomy posiadania części (co może być wspomagane doświadczeniem wizualnym, kinestetycznym lub słuchowym) i miał w sobie wystarczająco dużo energii JA.</p> <p>Kiedy strażnicy blokują komunikację wewnętrzną, terapeuta używa dostępu bezpośredniego.</p>
<p>MENEDŻEROWIE</p> <p><i>managers</i></p>	<p>Proaktywni strażnicy, których zadaniem jest minimalizowanie bólu psychicznego wygnańców, są skupieni na działaniu, zawsze przygotowani i stabilni. Czujnie przeciwdziałają sytuacjom, w których wygnańcy mogliby zostać wywołani i zalać system emocjami. Z tego powodu mają pełne ręce roboty i używają szeregu taktyk – są zdeterminowani, nieugięci, krytykujący, a niekiedy zawstydzający. Dzięki temu utrzymują nasze skupienie na zadaniach, z dala od emocji.</p>

<p>MIŁOŚĆ PEŁNA ODWAGI</p> <p><i>courageous love</i></p>	<p>Podstawa tworzenia bliskich relacji oparta na zaufaniu części w przywództwo JA oraz potraktowaniu partnera jako tormentora. Oznacza przyjęcie roli głównego opiekuna własnych części i pozostawienie partnerowi jedynie roli opiekuna dodatkowego. Wymaga to uruchomienia ciekawości, gotowości do samopoznania, dokonania zwrotu do własnego wnętrza, uważności, odwagi, cierpliwości i otwartości. W efekcie przynosi pełną równowagę, autentyczną i głęboką relację intymną.</p>
<p>MÓWIENIE W IMIENIU CZĘŚCI</p> <p><i>speaking for a part</i></p>	<p>Sposób komunikowania uczuć i przekonań poszczególnych części przez JA, a nie bezpośrednio przez aktywowaną część; np. „Jakaś część mnie czuje wściekłość, gdy słyszy te słowa”, „Coś się we mnie boi na myśl o przyszłości”.</p>
<p>MÓWIENIE Z CZĘŚCI</p> <p><i>speaking from a part</i></p>	<p>Sposób komunikowania uczuć i przekonań części bezpośrednio przez nie same. Może się to odbywać w przypadku, kiedy: 1. mamy wewnętrzną harmonię i świadomie oddajemy jakiejś części kontrolę; 2. Głos części jest zgodny z resztą systemu; 3. JA zostaje zalane przez jakąś aktywowaną część, np. „Jestem wściekły!”, „Ogromnie boję się przyszłości”.</p>
<p>NEGOCJACJE</p> <p><i>negotiation</i></p>	<p>Rozmowa ze strażnikiem/strażnikami, która ma na celu uświadomienie mu/im, że pozwolenie na dostęp do innych części, szczególnie wygnańców, w celu ich poznania i uzdrowienia przyniesie ulgę i harmonię całemu systemowi.</p>
<p>NOWI WYGNAŃCY</p> <p><i>neo-exiles</i></p>	<p>Części, które zostały skazane na banicję z chęci dopasowania się do oczekiwań partnera. Gdy ta druga osoba nie akceptuje np. naszego hobby, samotnych wyjazdów czy stylu ubierania się – rezygnujemy z tej naszej części w trosce o dobre funkcjonowanie związku i obawę przed porzuceniem. Jednak ze względu na to, że te części długo były obecne w naszym życiu, ich moc i chęć powrotu do systemu wewnętrznego jest bardziej intensywna niż wygnańców, którzy zostali zamknięci dawno temu w piwnicy naszej psychiki. Może to z czasem wpłynąć na pojawienie się trudności w relacji.</p>
<p>NOWY SCENARIUSZ</p> <p><i>do-over</i></p>	<p>Drugi etap procesu odciążania: JA wchodzi do sceny z przeszłości, w której utknął wygnaniec, i – słuchając jego potrzeb – tworzy nowy, przyjazny przebieg tego bolesnego</p>

	wydarzenia w przeszłości. Oznacza to, że JA robi oraz mówi to, czego wygnaniec wtedy najbardziej potrzebował.
OBCIĄŻENIE <i>burdened</i>	Patrz: CIĘŻARY
ODCIĄŻENIE <i>unburdening</i>	Czwarty etap procesu odciażania , w którym dana część uwalnia się od swoich ciężarów .
ODKLEJENIE (wyodrębnienie, oddzielenie, odseparowanie) <i>unblended</i> <i>(differentiated, separated)</i>	Stan, w którym część jest oddzielona od JA . Nie jesteśmy wtedy w części , ale z częścią . Ten stan jest często doświadczany jako poczucie wewnętrznej przestrzeni pełen jakości 8C i/lub 5P . Ułatwia poznanie części oraz jej zrozumienie, najczęściej odbywa się poprzez proces poznawania części , czyli 6P .
ODSUNIĘCIE SIĘ NA BOK/ ZŁAGODNIENIE <i>stepping aside/ softening</i>	Stan, w którym część ochronna zgadza się wycofać, poczekać, byśmy mogli uzyskać dostęp do części docelowej . Czasami części łatwo zgadzają się odsunąć, ale zdarza się również, że mają wiele obaw. Wtedy wchodzimy w proces negocjacji , podczas którego zajmujemy się tymi obawami.
ODTWORZENIE ZRANIENIA PRZYWIĄZANIA <i>attachment re-injuries</i>	Poczucie wewnętrznego bólu w reakcji na słowa lub zachowania drugiej osoby. Ma ono swoje źródło w doświadczeniach powstałych w relacji z pierwotnym opiekunem, gdy dziecko doznało poczucia odrzucenia, co wpłynęło na zaburzenie więzi i zapisało się jako raniące przekonanie: „Nie zasługuję na miłość”, „Coś ze mną nie tak”. Gdy w późniejszym życiu ktoś wobec nas zachowa się podobnie jak pierwotny opiekun, następuje reaktywacja dawnego bólu.
ODZYSKANIE <i>retrieval</i>	Trzeci etap procesu odciażania , gdy JA klienta zabiera daną część z bolesnego momentu w przeszłości, w którym ona utknęła, do bezpiecznego miejsca w teraźniejszości.
OSOBA POD PRZYWÓDZTWE M JA <i>Self-led person</i>	Osoba, która potrafi usłyszeć, zrozumieć, przyjąć i docenić części własne, a także części innych ludzi, z mądrej i stabilnie emocjonalnej pozycji.

<p>POLARYZACJA</p> <p><i>polarization</i></p>	<p>Stan, w którym dwie części są w opozycji w odniesieniu do tego, jak klient powinien się czuć, myśleć i zachowywać. Doświadczana jest ona jako konflikt wewnętrzny.</p>
<p>PONOWNE ZRANIENIE PRZYWIĄZANIA</p> <p><i>attachment re-injuries</i></p>	<p>Patrz: ODTWORZENIE ZRANIENIA PRZYWIĄZANIA</p>
<p>POWRÓT DO STRAŻNIKÓW</p> <p><i>protector check-in</i></p>	<p>Szósty etap procesu odciążania, który ma na celu sprawdzenie świadomości strażników w związku z dokonanym procesem.</p>
<p>POZYTYWNE INTENCJE</p> <p><i>positive intention</i></p>	<p>Podstawowe założenie IFS. Mówi o tym, że wszystkie nasze części starają się zrobić dla nas coś pomocnego i dobrego, choć czasem ich działania przybierają skrajną formę, bo chcą nas chronić i robią to w taki sposób, jakiego nauczyły się w przeszłości w obliczu trudnych doświadczeń.</p>
<p>PROCES ODCIĄŻANIA</p> <p><i>unburdening process:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>witnessing</i> 2. <i>do-over</i> 3. <i>retrieval</i> 4. <i>unburdening</i> 5. <i>invitation</i> 6. <i>protector check-in</i> 7. <i>post-unburdening</i> 	<p>Kilkuetapowy proces poprzedzony procesem poznawania części, mający na celu uzdrowienie wygnañca i przywrócenie harmonii poprzez ponowną integrację części z wewnętrznym systemem. Poszczególne etapy to:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. JA w roli świadka 2. nowy scenariusz 3. odzyskanie 4. odciążenie 5. zaproszenie nowych jakości 6. powrót do strażników (w celu sprawdzenia ich świadomości na skutek dokonanego procesu) 7. utrwalenie
<p>PROCES POZNAWANIA CZĘŚCI – 6 P</p> <p>6 F</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>find</i> 2. <i>focus</i> 3. <i>flesh out</i> 4. <i>feel</i> 5. <i>befriend</i> 6. <i>fears</i> 	<p>Proces pomagający poznać część i odkleić ją oraz inne zaangażowane części od JA (wstęp do procesu odciążania):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. poszukaj części (w ciele lub obok niego) 2. pójdz w głąb (swojego wnętrza w odniesieniu do części) 3. poznaj szczegóły (dotyczące części) 4. poczuj (jakie masz uczucia wobec części) 5. zaprzyjaźnij się (z częścią) 6. poznaj obawy (które ma część)

<p>PRZEJĘCIE KONTROLI <i>taken over</i></p>	<p>Stan, w którym część jest sklejona z nami, zalewa system wewnętrzny tak, że klient nie ma dostępu do JA. Patrzymy wtedy na rzeczywistość oczami tej części i mówimy z części.</p>
<p>PRZYWÓDZTWO JA <i>Self-leadership</i></p>	<p>Stan wypełniony jakościami 8C i/lub 5P, pozwalający na odklejenie się od części, poznanie i wysłuchanie ich bez osądzania – z zainteresowaniem, zrozumieniem oraz docenieniem ich roli w wewnętrznym systemie oraz w relacji z innymi ludźmi.</p>
<p>PRYZWOLENIE <i>permission</i></p>	<p>Założenie IFS polegające na tym, że nie pracujemy z żadną częścią, dopóki nie dostaniemy na to wyraźnej zgody od ochraniających ją strażników. Czasem do uzyskania dostępu są niezbędne negocjacje, dzięki którym zaangażowane części zgadzają się odsunąć się na bok.</p>
<p>SKLEJENIE <i>blending</i></p>	<p>Stan, w którym jakaś część przejęła kontrolę, jej przekonania i uczucia zastępują JA lub mieszają się z innymi częściami. Nie mamy wtedy dystansu i mówimy z części – patrzymy na rzeczywistość przez pryzmat jej przekonań i uczuć, co zawęża perspektywę.</p>
<p>STRAŻACY <i>firefighters</i></p>	<p>Reaktywni strażnicy, którzy aktywują się, kiedy wspomnienia i emocje wygnańca – mimo wysiłków menedżerów – przedostaną się do systemu wewnętrznego. Części te zazwyczaj są bardzo gwałtowne i stosują ekstremalne środki, których nie lubią menedżerowie, jak np. nadużywanie (czegokolwiek: alkoholu, Facebooka itd.), zakupoholizm, pracoholizm, objadanie się, wybuchy wściekłości, przemoc fizyczna wobec siebie lub innych, próby samobójcze.</p>
<p>STRAŻNICY (CZĘŚCI OCHRONNE) <i>protectors (protective parts)</i></p>	<p>Części, których zadaniem jest chronienie systemu wewnętrznego przed bólem emocjonalnym, który noszą wygnańcy. Proaktywnie działają menadżerowie, a reaktywnie strażacy (więcej: typy części).</p>
<p>SYSTEM WEWNĘTRZNY</p>	<p>Całokształt psychiki człowieka, który jest tworzony przez: 1. relacje pomiędzy poszczególnymi częściami 2. relacje pomiędzy JA a częściami.</p>

<p>ŚWIADOMOŚĆ TERAPEUTY NA TEMAT WŁASNYCH CZĘŚCI</p> <p><i>awareness of therapist's parts</i></p>	<p>Zdolność terapeuty do zauważania i odczuwania własnych części w trakcie sesji z klientem i po niej.</p>
<p>TOR-MENTOR</p> <p><i>tor-mentor</i></p>	<p>Osoba, która swoimi słowami i/lub zachowaniami budzi w nas jakieś gwałtowne reakcje, trudne emocje. Możemy potraktować to jako źródło do szukania tropu prowadzącego do naszych części. Pojęcie stworzone przez R. Schwartza w ramach koncepcji dotyczącej budowania bliskiej relacji opartej na miłości pełnej odwagi. Opiera się ona na grze słów w języku angielskim, w którym słowo: <i>tormentor</i> oznacza dręczyciela. Dla Schwartza istotne jest znaczenie wyrazu <i>mentor</i>. To osoba mająca istotny wpływ na nasz rozwój, nawet, jeśli droga do rozwoju miałyby być <u>torturą</u>. W myśl takiego podejścia – gdy reagujemy na zachowanie tej osoby w jakiś trudny dla nas emocjonalnie sposób, to jest to dla nas cenna wskazówka, że mamy jakieś czułe punkty, czyli wygnañców, którzy noszą zranienia. Dzięki temu sygnałowi możemy się nimi zaopiekować, wejść na ścieżkę rozwoju osobistego, zamiast obwiniać czy dystansować się.</p> <p>Za tor-mentora można uznać każdą osobę (partnera, dziecko, członka rodziny, szefa, współpracownika itp.), która wyzwała w nas jakieś trudne emocje.</p>
<p>TROP</p> <p><i>trailhead</i></p>	<p>Miejsce, w którym zaczyna się samopoznanie i uzdrawianie. Pierwszy moment badania tego, co powoduje wewnętrzny dyskomfort, w wyniku którego rodzi się ciekawość, czyli cecha JA – by zajrzeć w głąb siebie i sprawdzić, skąd się bierze trudna pod względem emocjonalnym reakcja.</p>
<p>TYPY CZĘŚCI</p> <p><i>types of parts</i></p>	<p>W naszym systemie wewnętrznym występują części chronione, czyli wygnañcy, oraz ochronne, czyli strażnicy, wśród których wyróżniamy menadżerów i strażaków. Wygnañcy, ze względu na wypełniający ich ból emocjonalny związany ze zranieniami z przeszłości, są niechciani w systemie, więc zostali zamknięci w piwnicy naszej psychiki. Rola strażników polega na chronieniu nas przed doświadczaniem ich bólu. Menadżerowie robią to proaktywnie, działając w sposób zapewniający nam przychylny stosunek środowiska. Tworzą mechanizmy obronne, wchodząc w takie role, które ułatwiają</p>

	<p>funkcjonowanie, starając się nie dopuścić do uaktywnienia bólu wygnańców. Natomiast strażnicy reaktywni, czyli strażacy, skupiają się na odwracaniu naszej uwagi (rozprasaniu, tłumieniu), gdy ból emocjonalny wygnańca się pojawi – mimo usilnych starań menedżerów – pod wpływem jakiegoś bodźca powodującego aktywację zranienia z przeszłości.</p>
<p>UTRWALENIE <i>post-unburdening</i></p>	<p>Ostatni – siódmy etap procesu odciążania. Polega on na pełnym uważności i życzliwości kontakcie z odciążonym wygnańcem przez trzy, cztery tygodnie po procesie. Celem tego etapu jest emocjonalne utrwalenie zmiany.</p>
<p>UWAŻNOŚĆ <i>mindfulness</i></p>	<p>Celowe, świadome zwracanie uwagi na coś, chwila po chwili, aby tego doświadczyć i zrozumieć.</p>
<p>WEWNĘTRZNA RODZINA <i>internal family</i></p>	<p>JA i wszystkie części.</p>
<p>WGŁĄD (KOMUNIKACJA WEWNĘTRZNA) <i>in-sight</i> <i>(internal communication)</i></p>	<p>Nawiązanie kontaktu z częściami i uzyskanie dostępu do JA poprzez zanurzenie się we wnętrzu. Podstawowy sposób, aby zrozumieć części i komunikować się z nimi. Wgląd wymaga, by klient był świadomy posiadania części (co może być wspomagane doświadczeniem wizualnym, kinestetycznym lub słuchowym) i miał w sobie wystarczająco dużo energii JA. Kiedy strażnicy blokują komunikację wewnętrzną, terapeuta używa dostępu bezpośredniego.</p>
<p>WYGNAŃCY <i>exiles</i></p>	<p>Wrażliwe części, które zostały wyrzucone ze świadomości, ponieważ były niemile widziane przez środowisko. To części, które w dzieciństwie (głównie wtedy, choć mogło się to zdarzyć w późniejszym życiu, patrz: nowi wygnańcy) były zawstydzane, odrzucane, wykorzystywane lub zaniedbywane, więc dla naszego bezpieczeństwa zostały wygnane. Miało to na celu zapewnienie nam akceptacji ze strony opiekunów, a także ochronę naszego systemu wewnętrznego przez zalaniem ich emocjonalnym bólem. Manifestują się – bez naszego wpływu – w uczuciach, przekonaniach, wrażeniach i działaniach. Są pełne głodu emocjonalnego i spragnione uwagi. Tkwią zamknięte</p>

	<p>w piwnicy naszej psychiki. Zużywamy za pośrednictwem strażników, czyli menadżerów i strażaków, ogromną ilość wewnętrznej energii, aby trzymać ich z dala od naszej świadomości.</p>
<p>WYOBRAŻONE SPOTKANIE CZĘŚCI <i>virtual parts meeting</i></p>	<p>Technika polegająca na tym, że dwie części, pomiędzy którymi występuje polaryzacja, dowiadują się o swoim istnieniu w obecności JA, które pełni rolę mediatora między nimi.</p>
<p>ZAANGAŻOWANA CZĘŚĆ <i>concerned part</i></p>	<p>Część, która pojawia się w odpowiedzi na pytanie: „Co czujesz wobec części docelowej?” – nosząca uczucie inne niż któreś z jakości 8 C.</p>
<p>ZANURZENIE SIĘ WE WNĘTRZU <i>going inside</i></p>	<p>Przeniesienie uwagi ze świata zewnętrznego do wewnętrznego poprzez zamknięcie oczu bądź zawieszenie wzroku w przestrzeni.</p>
<p>ZAPROSZENIE <i>invitation</i></p>	<p>Piąty etap procesu odciążania, w którym wyгнаńcy mogą wybrać, jakie nowe jakości (np. odwagę, łączność, radość, zaufanie czy miłość) chcieliby zaprosić, by wypełnić przestrzeń, która powstała po wypuszczeniu ciężaru.</p>
<p>ZWROT <i>U-turn</i></p>	<p>Przekierowanie uwagi do wewnątrz i skupienie się na własnych częściach – zamiast koncentrowania się na czyimś zachowaniu.</p>

Opracowanie: Ajka Duda
Konsultacja: Agnieszka Pietlicka