

Recenzje

To jest wyjątkowa książka, a nawet więcej niż wyjątkowa książka, to zaproszenie do niezwykłej podróży. Znalazłam w niej połączenie elementów terapeutycznych z duchowością, co dało mi poczucie Całości. Dzięki temu miałam możliwość spotkania swoich starych, dobrych znajomych, poznać – a właściwie przypomnieć sobie – ich historie, opowieści, przyjęć ich emocje, usłyszeć potrzeby. Dało mi to większą samoświadomość i zrozumienie samej siebie, za co jestem bardzo wdzięczna. Serdecznie polecam.

Sylwia Śliwocka, psycholog, psychoterapeutka,
coach, trenerka rozwoju osobistego.

Od pierwszej do ostatniej strony nie opuszczało mnie poczucie, że autor ubiera w słowa wiedzę, która siedzi mi głęboko pod skórą od urodzenia. Prosto, czasami zabawnie, przeprowadził mnie przez koncepcję SWR, która rozjaśniła mi niezrozumiałe dotąd zachowania – moje i innych ludzi – napawając jednocześnie nadzieją, że ta książka to dopiero początek podróży do bardziej spokojnego, satysfakcjonującego życia, za którym tak wielu z nas tęskni. Dostałam czytelny opis modelu terapeutycznego, ilustrowany licznymi przykładami z sesji, oraz narzędzia, które mogą pomóc mi już teraz w lepszym zrozumieniu siebie i innych. Ciekawa, inspirująca lektura. Polecam każdemu, kto chciałby być bliżej SIEBIE. Zwłaszcza profesjonalistom pracującym z ludźmi – terapeutom, coachom, trenerom, mediatorom.

Justyna Dermont, założycielka Wolnej Szkoły w Zielonej Górze,
trener empatycznej komunikacji, coach, mama, żona.

To jedna z najgłębszych podróży, jakie odbyłem do tej pory ze sobą w głąb siebie. Poznałem w niej wielopostaciowe kawałki składające się na moją całość. Kontakt z nimi i wysłuchanie głosu każdego z nich pozwalają mi przybliżyć się do życia w pełni. Polecam SWR i tę książkę wszystkim odważnym i tym, którzy się boją.

Marcin Świerczyński, trener komunikacji szukający kontaktu z częściami,
które dbają czasem o to, by budził się baaardzo wcześnie rano.

Dla mnie ta książka jest jak szkic mapy po wnętrzu człowieka. Dobrego człowieka. Wierzę, że przekonanie o wrodzonej dobroci (swojej i innych) może wnieść do naszego życia i świata spokój, lekkość i radość. Każdy z nas ma w sobie taką mapę myśli, uczuć, wspomnień czy też – stosując język tej książki – wewnętrznych części i swojego JA. Odkrywanie wewnętrznych ścieżek, podróż do wnętrza – jest jak wycieczka w nieznaną. Autor jako przewodnik pokazuje, jak możemy samodzielnie rysować swoją własną mapę i według niej samodzielnie prowadzić statek. Mówi zrozumiałym, przystępnym językiem, co bardzo mnie zachęciło do pogłębiania kontaktu ze sobą.

Przemawiają do mnie też historie autora – o tym, jak on odkrywał swoją mapę i przechodził przemianę wewnętrzną, poznawał swoje części. Wzmocniło to moje zaufanie, że te techniki nadają się dla każdego, kto zechce w taką podróż wyruszyć.

Schwartz przypomina łagodnie, że jeśli zadbamy o nasze części, to ich wpływ na nas i na świat będzie budujący.

Agata Panfil, w szczególnej formie podróży od trzech lat, mama trójki cudownych istot, matematyk.

System Wewnętrznej Rodziny to podróż w głąb, więc jeśli marzą ci się podróże i poznawanie ludzi, dobrze trafiłeś. Okazuje się bowiem, że składamy się z wielu części, z których każda ma swój kształt i głos; każda chce być dostrzeżona i wysłuchana; każda pełni ważną funkcję i każda ma swoją historię – chętnie ci ją opowie, jeśli zechcesz się wsłuchać.

Jesteśmy nie tyle kartką, na której zapisujemy doświadczenia, ile mozaiką lub witrażem, którego urok najlepiej podziwiać z pewnego oddalenia, z pozycji JA. Wtedy widać, jak cudownie misterna to robota, jak poszczególne części uzupełniają się i jak na siebie wpływają. Tymczasem większość z nas o tym nie wie albo zapomina, zwłaszcza w emocjach. Wtedy podchodzimy zbyt blisko witraża i widzimy tylko jedną szybkę. Nagle na cały świat patrzymy przez pryzmat jednego szkielekta i wszystko przyjmuje jedną barwę. W emocjach często tracimy kontakt z całą piękną strukturą wewnętrznego witrażu. Ta książka pomaga znaleźć witraż w nas i pokazuje, jak można spojrzeć na niego z oddalenia, by dostrzec dzieło sztuki, jakim jesteśmy, by odzyskać równowagę i spokój.

Agata Fowles, nauczycielka w liceum, działająca na rzecz zmian w systemie edukacji. Wyznaje zasadę, że najważniejsza praca jest pracą nad sobą.

U człowieka skupionego dotąd na myśleniu racjonalnym książka ta w pierwszej chwili może spowodować szok. Ukazuje w sposób bardzo jasny coś, z czym z jednej strony umysł zgodzić się nie chce, z drugiej – zgodzić się musi, gdyż w sposób klarowny opisuje dokładnie to, co przez cały czas dzieje się w ludzkiej głowie. Książka z całą pewnością budzi ogromną ciekawość, a co za tym idzie – pozostawia niedosyt. Autor pozwala spojrzeć przez dziurkę od klucza na niesamowity ogród, lojalnie jednak uprzedzając, że zanim czytelnik tam wejdzie, czeka go ciężka praca, której niestety raczej nie wykona samodzielnie.

Urzekła mnie wielka szczerść Schwartza, który potrafi być empatyczny nawet wobec części, które na pierwszy rzut oka odrzucają, a jednocześnie, pisząc o sobie, nie stara się być guru, lecz pokazuje, że sam wciąż jest w drodze. Sprawia, że chciałoby się z nim w tę drogę wybrać... Przyjemnej lektury.

Natalia Minge, psycholog i trener komunikacji opartej na empatii.
Zajmuje się wspieraniem rodziców i nauczycieli w wychowaniu i edukacji.
Wraz z mężem autorka książek skierowanych głównie do rodziców.
Mama czwórki dzieci w wieku od 10 miesięcy do 10 lat.

Jeśli zauważasz u siebie pewne powtarzające się schematy przeżywania czy działania i mimo że podejmujesz wysiłek, one nie znikają ani nie zmieniają się, ta książka jest dla Ciebie. Jest zaproszeniem do zagłębienia się w siebie z otwartym umysłem i sercem, z zaciekawieniem i z zaufaniem do wewnętrznej mądrości. Mądrości Twojego prawdziwego JA, która wraz z życzliwością pomaga Ci spotkać się w Twoim wnętrzu z różnymi aspektami Ciebie. Autor jest jak doświadczony przewodnik w podróży po nieznanym albo raczej dawno zapomnianym lądzie: Twojej zróżnicowanej (nie mylić z wieloraką) osobowości. Skrupulatnie objaśnia, pokazuje, prowadzi, podpowiada, jak najlepiej działać. Jak odnaleźć bliską relację z samym sobą, z całym bogactwem wnętrza. Wnętrza, które jest efektem całego życiowego doświadczenia.

Lektura może nie jest lekka i łatwa, dużo w niej istotnych treści, czasem trzeba zwolnić tempo czytania, trochę się z czymś oswoić, pobyc, czasem pojawiają się refleksje. I to chyba dobrze, bo pewnie o to autorowi chodziło. Żeby zwolnić tempo i w świecie, który nieustająco nas czymś bombarduje, zacząć słuchać siebie.

Elżbieta Sanigórska, psycholog, psychoterapeutka ericksonowska,
miłośniczka książek i podróży.

System Wewnętrznej Rodziny poznałam podczas kilkudniowych warsztatów – od razu mnie zaciekawił. Książka uporządkowała moją wiedzę. Pokazuje, w jaki sposób pracować z naszą „wewnętrzną rodziną”, jak słuchać poszczególnych głosów, na co zwrócić uwagę. Wiele przykładów z pracy z pacjentami pomaga zrozumieć to podejście. Dzięki tej książce o wiele łatwiej mi wprowadzać SWR do pracy z klientami indywidualnymi. Jest dla mnie doskonałym uzupełnieniem Porozumienia bez Przemocy.

Magdalena Wegner, trenerka Porozumienia bez Przemocy, coach, mediator.

Dostałam do ręki ważną i wyjątkową pozycję – o ile mi wiadomo, jedyną w języku polskim poświęconą IFS (ang. Internal Family System) czyli Systemowi Wewnętrznej Rodziny (SWR). Autor tej koncepcji, dr Richard Schwartz, wprowadza nas w bogaty świat naszego życia wewnętrznego. W myśl teorii SWR nasza przestrzeń intrapsychniczna zaludniona jest przez podosobowości czy też elementy nazywane częściami. Poszczególnym częściom dr Schwartz przypisuje określone role – mamy w sobie wygnańców, menedżerów i strażaków. Ich działanie odczuwamy w postaci toczących się w nas dylematów i emocjonalnych reakcji, których siła nas samych czasem zaskakuje. Co najciekawsze, autor koncepcji nie tylko obserwuje istnienie tych elementów, ale – razem z pacjentami – podejmuje z nimi pełen poszanowania dialog, mający ujawnić prawdziwą naturę i intencje części. W założeniu SWR dialog ten wprowadza harmonię pomiędzy poszczególnymi wewnętrznymi elementami i pozwala wyłonić się naszemu prawdziwemu i zdrowemu JA.

Książka jest napisana i przetłumaczona na język polski w sposób jasny i łatwy w odbiorze. Pacjenci i inne osoby, które nie miały wcześniej kontaktu z SWR, mogą poznać podstawowe założenia koncepcji, bogato zilustrowane przykładami. W proponowanych ćwiczeniach każdy z nas łatwo odnajdzie w swoim własnym doświadczeniu przykłady działania Krytyka, Pesymisty czy Ofiary.

System Wewnętrznej Rodziny polecam każdej osobie zainteresowanej poszerzeniem wewnątrzpsychicznego horyzontu i nowymi ścieżkami w psychoterapii. Osobiście jestem przekonana, że dr Richard Schwartz znalazł plastyczny i przystępny sposób zobrazowania toczących się w nas procesów i wpływu na nie. Ta lektura i refleksja nad SWR mogą być doświadczeniem, jeśli nie zmieniającym, to na pewno wzbogacającym nasze życie..

lek. med. **M. Barbara Matuszkowiak**, zwolenniczka holistycznego podejścia do zdrowia. Miłośniczka mopsów i gier planszowych.