
Recenzje

Jedynie część z nas może cieszyć się beztróskim dzieciństwem... Często niesiemy ze sobą skutki doświadczonych w przeszłości traum, o których nie chcemy pamiętać, bo ból, jaki im towarzyszy, jest niekomfortowy. „Wyganiamy” więc niechciane doświadczenia z naszego życia, lecz one i tak w zawaolowany sposób nami sterują, gdyż zarejestrowane zostały w systemie nerwowym. Funkcjonujemy więc, radząc sobie tak, jak potrafimy, tracąc jednocześnie sporo energii na bycie perfekcjonistami, żyjąc w lęku, poczuciu winy czy wstydu... Kiedy to nie pomaga, sięgamy po środki bardziej drastyczne, żeby sobie ulżyć.

I o tym właśnie jest ta książka. Autorka prezentuje trudne tematy w przystępny, usystematyzowany sposób, odnosząc się często do własnej praktyki terapeutycznej z dziećmi i dorosłymi. Podpowiada nam, podając konkretne narzędzia, jak zaakceptować swoje „niechciane części”, by odzyskać emocjonalną wolność, energię i ugruntować samoocenę.

Pokazuje również, jak pracować z dziećmi, kiedy fantazując, możemy przenieść ich skrywane dziecięce problemy (części) do zewnętrznego świata zabawy.

W moim odczuciu książkę warto szeroko rozpowszechnić, jest oparta na badaniach naukowych i ugruntowanych doświadczeniach zawodowych autorki. Ma uzdrawiającą moc, prowadzi do odzyskania, deficytowego we współczesnych czasach, SPOKOJU.

Mariola Smoleń – terapeutka TSR,
trenerka komunikacji opartej na empatii, coach

Porównanie JA do wrzącej wody, a części – do esencji wydobywającej się z herbaty już zawsze będzie mi towarzyszyć. Niesamowite, jak bardzo to zobrazowanie może ułatwić zarówno dzieciom, jak i dorosłym akceptację części, z których się składamy i które – wszystkie bez wyjątku – starają się nas chronić. System Wewnętrznej Rodziny to bez wątpienia rewolucyjne podejście w terapii dzieci, dorosłych oraz autoterapii.

Katarzyna Kubiczek – mama dwóch synów i córki,
założycielka LaboratoriumRelacji.pl

Książka Lisy Spiegel to moje pierwsze spotkanie z koncepcją Systemu Wewnętrznej Rodziny (IFS). Ten logicznie uporządkowany i spójny sposób widzenia człowieka, jego doświadczeń i emocji, stworzony pierwotnie przez Richarda Schwartza, jest z sukcesem wykorzystywany przez specjalistów zdrowia psychicznego w Europie Zachodniej i Stanach Zjednoczonych. Niezmiernie się cieszę, że na polskim rynku ukazuje się ta inspirująca publikacja, która rewolucjonizuje perspektywę patrzenia i rozumienia wewnętrznego świata dzieci i dorosłych. Od kiedy przeczytałam tę książkę, widzę, jak wiele dobrego wniosła ona zarówno do mojej praktyki terapeutycznej, jak i życia codziennego. Dzięki niej łatwiej otaczać siebie i innych troskliwą empatią, która jest kluczowa w procesie zmiany.

Joanna Steinke-Kalembka – psycholog, psychoterapeutka w trakcie certyfikacji, założycielka bloga www.edukowisko.pl. Mama dwóch córek, zawodowo i życiowo zafascynowana psychologią i drugim człowiekiem

Książka Lisy Spiegel daje czytelnikom narzędzia, dzięki którym mogą poznać dziecięcy świat z całą jego złożonością i wyjątkowością. IFS to coś więcej niż tylko metoda terapeutyczna. Dla mnie jest sposobem prowadzenia uważnego i empatycznego dialogu z drugim człowiekiem, którego fundament stanowi pełna życzliwości postawa wobec tego, co dzieje się w jego wewnętrznym świecie. Dzieci mogą nauczyć się takiego życzliwego zaciekawienia własnym światem wewnętrznym, jeśli damy im prawdziwego przewodnika, który ich tego rozumienia nauczy.

Dorosły, który zna narzędzia IFS i umie z nich odpowiednio i odpowiedzialnie korzystać, ma niezwykłą możliwość przekazania dziecku jednego z najcenniejszych skarbów – umiejętności rozumienia i kochania samego siebie. Dziecko, które rozumie swój wewnętrzny system, ma zdecydowanie większą samoświadomość, żyje bardziej uważnie i zgodnie z samym sobą, w kontakcie z własnym JA. A czy jest coś ważniejszego? Książkę gorąco polecam każdemu.

Sylwia Śliwocka – psycholog, psychoterapeutka w trakcie certyfikacji, trenerka Familylab Polska, mama czwórki dzieci

Z każdą przeczytaną stroną odkrywamy coraz lepiej swój wewnętrzny **świat**, którego może nigdy wcześniej nie poznaliśmy. Książka Lisy Spiegel pozwala nam zwodować **łódź** i wypłynąć w odległą podróż, w bezmiar oceanów naszych uczuć, emocji i doświadczeń, czasem w przepiękną pogodę, a czasem w burzliwy sztorm. Niektórzy członkowie naszej załogi, nasze części, będą chcieli przejąć ster, aby nas chronić, ale dzięki tej książce, kontrolę nad statkiem nareszcie przejmie najwłaściwsza postać – JA.

Grzegorz Gągła – mąż, ojciec, zakochany w podejściu IFS i NVC

Książka Lisy Spiegel przedstawia „wewnętrzny świat” człowieka, na poruszających przykładach obrazuje powody zachowań dorosłych i dzieci, pokazuje, jak można pomóc sobie i innym lepiej zrozumieć siebie. Fascynuje mnie świat, w którym żyjemy, zarówno ten zewnętrzny, jak i wewnętrzny. Lubię poznawać zjawiska, które mają na nas wpływ, a ta książka właśnie tego dotyczy.

Dariusz Koralewski – z zawodu inżynier telekomunikacji, a prywatnie tata 10-letniego Natana i 9-letniej Poli

System Wewnętrznej Rodziny jest dla mnie spojrzeniem na człowieka tak pięknym jak wiersz Rumiego *Dom gościny*. Jest również zaangażowanym działaniem na rzecz pielęgnowania pokoju w sercach-umysłach dzieciaków (bo jak mawiają terapeuci systemowi: na wojnie trudno jest budować). Umiejętność zatrzymania się w ciszy, współczującego przyjęcia pełnego, bogatego, różnobarwnego siebie ze wszystkim, co w nas mieszka, zapraszanie do życzliwego zaciekawienia wszystkimi częściami siebie, utulenie ich, zachęta do dialogu, docenienie – oto jakości, których bardzo życzyłabym dzieciom: żeby rosły spokojnie, potrafiły być same sobie przyjaciółmi, a strach nie ograniczał ich pięknej wolności i swobodnego oddechu. Głęboko wierzę, że dzięki książce Lisy Spiegel i pracy terapeutów IFS świat ma szansę stać się lepszym miejscem.

Maria Sitarska – psycholożka i psychoterapeutka systemowa praktykująca uważność i współczucie