

Jeśli trzymasz w rękach tę książkę, a potrzebujesz zrozumieć siebie i innych w Twoich bliskich oraz dalszych związkach, to jej nie wypuść z rąk za nic w świecie. Bo to książka wyjątkowa. W przystępny, pasjonujący sposób pokaże Ci złożoną rzeczywistość międzyludzkich relacji, istotne źródła ich komplikacji oraz praktyczne sposoby wychodzenia z kryzysów i budowania związków wymarzonych. Daj się zaskoczyć, zainspirować i ucieszyć.

Wojciech Eichelberger, psycholog, psychoterapeuta i trener, autor wielu książek, współtwórca i dyrektor warszawskiego Instytutu Psychoimmunologii

Przeczytanie tej książki pozwoliło mi spojrzeć na moje relacje w zupełnie nowy sposób. Idea komunikowania potrzeb i emocji w imieniu części wniosła do mojego związku partnerskiego więcej zrozumienia i głębokiej empatii. Nauczyłem się patrzeć na uczucia i zachowania drugiej osoby z większą wyrozumiałością, powstrzymując się od krzywdzącej oceny i przyglądając się temu, co się dzieje w świecie wewnętrznym tej osoby, z otwartością i ciekawością. Polecam tę książkę każdemu, kto chce lepiej zrozumieć siebie i swoich bliskich.

Michał Pasterski, coach, założyciel Life Architect, praktyk IFS

Wspaniałości „To na siebie od zawsze czekasz ...” doświadcza się na wielu poziomach. Ta książka jest świetnie napisana, ma przystępny język, a mnogość przykładów czynią z niej absolutny „must have” każdej domowej biblioteczki. Schwartz w niezwykle umiejętny sposób zachęca, aby w relacji ... zawrócić do siebie i przyjrzeć się, co tam się kryje. To właśnie wtedy można poczuć tytułową magię i w pełni oddać się drugiemu człowiekowi. Gdy oboje partnerzy potrafią zaopiekować się swoimi wewnętrznymi światami, a jednocześnie pozostać otwartym na drugiego człowieka – zaczynają dziać się cuda. Książka zarówno dla par, ale także dla singli. Serdecznie polecam!

Maria Pasterska, założycielka YO GA TE, instruktorka jogi, praktyk IFS

Książka przedstawia człowieka jako wieloaspektową jedność, z jego aniołami i demonami. Pokazuje, że wejście w związek z oczekiwaniem, że to partner ma nas wybawić od tych demonów, może stać się źródłem wielu problemów.

Schwartz daje klucz do uzdrowienia. Akcentuje, że aby do tego doszło, niezbędne jest wzięcie osobistej odpowiedzialności za odkrycie i uznanie swoich kruchych, nieakceptowanych części i zaspokojenie ich potrzeb. Zauważa, że partner może nam w tym pomóc, dochodzi do wniosku, że uzdrawiając siebie, dzięki dostrzeżeniu trudności, które pojawiają się w relacji, jednocześnie można uzdrowić związek. Polecam.

Dorota Kubiak-Wąsiewicz, psycholog kliniczny i psychoterapeuta z Centrum Psychoterapii Integralnej w Poznaniu

Jesteśmy stworzeni życia w relacjach. W pierwszych latach życia więź z opiekunami dosłownie ratuje nam życie. W dorosłości również dążymy do budowania więzi: wchodzimy w związki, mając nadzieję doświadczać w nich bliskości i bezpieczeństwa. Jednocześnie bycie w związku najczęściej stanowi ogromne wyzwanie, bo tak bliska relacja może uruchamiać w nas doznane kiedyś zranienia i ból i tym samym wzbudzać lęk. To „otwarcie się ran”, jeśli tylko od niego nie uciekniemy, może stać się trampoliną do własnego rozwoju: do skontaktowania się ze swoimi zranionymi częściami, do lepszego ich poznania, zaopiekowania się nimi i uzdrowienia. Co ważne: to nie partner ma tę uzdrawiającą moc. Ma ją nasze JA, które potrafi samodzielnie koić zranione części. Kiedy i partner zacznie się z nami komunikować z poziomu energii swojego JA powstaje przestrzeń, w której nikt nikogo nie musi ratować, zastraszać, bać się czy kontrolować, można być prawdziwym. Pozostając

pod przywództwem JA każdy z partnerów potrafi wspierać siebie samego na tyle, by móc z odwagą odślaniać się, a także z otwartością i zaciekawieniem przyjmować drugą stronę ze wszystkim, co wnosi.

To piękna książka, która uczy, jak wzmacniać energię JA po to, by móc zaryzykować prawdziwą bliskość w związku i rozwijać w nim miłość pełną odwagi. Mam nadzieję, że dotrze ona do wielu ludzi i stanie się inspiracją do tworzenia dobrych, karmiących, bezpiecznych i wypełnionych bliskością związków.

Katarzyna Rawska, psycholog, psychoterapeutka w procesie certyfikacji

Wielu z nas aż nazbyt dobrze zna doświadczenie bólu wewnętrznego wyniesione z dzieciństwa. Pamięć o nim nie jest przyjemna – odcinamy się więc od niego mniej lub bardziej skutecznie. Gdy tylko pojawi się w nas wspomnienie zbyt bolesne do udźwignięcia – szybko je zagadujemy, włączamy media, pijemy alkohol, zjadamy czekoladę, idziemy na zakupy, sprzątamy. Czasem zagłuszanie przyjmuje formy pozornie zdrowych czynności – trenujemy do maratonu, spędzamy sporo czasu na przygotowywanie zbilansowanych posiłków albo chodzimy na warsztaty rozwojowe. Nie chcemy dopuścić tego bólu do głosu. Żyjemy też w nadziei, że znajdzie się ktoś, kto w końcu pokocha nas miłością bezwarunkową, będzie o nas dbał i nada należną nam wartość na tyle skutecznie, że ten ból zniknie. Bo wzajemna miłość ma przecież uzdrawiającą moc – tego uczą nas wszystkie społeczne opowieści. Jest to jednak ułuda – im większa moc tych oczekiwań, tym większe rozczarowanie przy pierwszym konflikcie.

Schwartz proponuje rewolucyjny zwrot ku samoleczeniu własnych zranionych części zamiast powszechnego i wzmacnianego kulturowo przekazu, że miłość drugiego człowieka nas ocali. Rewolucyjny – bo zmienia totalnie kierunek odpowiedzialności za szczęście w związku. Spojrzenie z miłością w głąb siebie – zamiast obwiniania, złości, pielęgnowania poczucia odrzucenia i krzywdy – przynosi nieoczekiwane rezultaty w relacji.

To nie jest książka na jeden wieczór, choć czytałam ją jednym tchem. To zaproszenie do głębokiej refleksji na temat naszych uwarunkowań i oczekiwań wobec związków. Koncepcja Schwartza pozwala, być może po raz pierwszy w życiu, spojrzeć na te „dziury” bez lęku, z dużą dozą życzliwości i ciepła. Polecam ją tym, którzy widzą niewiele wnoszące schematy w relacjach – wybieranie podobnych partnerów, zrywanie zawsze na tym samym etapie związku, wieczne kłótnie o to samo; a także singlom, którzy będą mieli szansę przyjrzeć się sobie i przyczynom takiego właśnie stanu rzeczy. Wykorzystując metodę IFS w pracy nad sobą, mamy szansę stać się swoimi najlepszymi przyjaciółmi, zaopiekować się własnym bólem, a dzięki temu stanąć dojrzałe do związku z drugim człowiekiem.

Monika Jankowiak-Zych, trenerka empatii – FB Różowa Żyrafa, miłośniczka NVC, IFS, Mindfulness oraz Rodzicielstwa Bliskości, mama Marianny

Jak dla mnie książka jest nowatorską analizą relacji i związków. Autor korzysta z własnych doświadczeń terapeutycznych oraz wniosków innych badaczy, które interpretuje – często odmiennie – opierając się o System Wewnętrznej Rodziny. Schwartz przedstawia historyczne i kulturowe uwarunkowania wpływające na relacje w Stanach Zjednoczonych, a ja ze smutkiem dostrzegam przełożenie prawie 1 do 1 na warunki polskie. Przemawiają do mnie praktyczne rady i ćwiczenia dotyczące rozwiązywania konfliktów w związkach. Pierwszy raz przeczytałem tę pozycję jak kryminał – z ciekawością rozwiązania zagadki, a kolejna lektura (Tak! Czytałem dwa razy!) pozwoliła mi odkryć subtelne szczegóły tej publikacji. Łatwiejszy odbiór przedstawianych koncepcji będą miały osoby ze znajomością założeń IFS.

Andrzej Szczepański, pasjonat NVC i IFS w ciągłym rozwoju i niedosyć

Zapoznanie się z treścią książki pozwoliło mi na pokonanie wewnętrznych barier – obaw przed negatywną oceną własnych uczuć i postaw, które uniemożliwiały mi poznanie siebie. Proces ten stworzył przestrzeń, w której możliwa jest otwarta rozmowa na temat moich obaw i pragnień, a poczucie winy zastępuje ciekawość. Zaskoczeniem była dla mnie ulga, która pojawiła się tuż po zaakceptowaniu istnienia niedopuszczanych wcześniej części. Pojawiła się radość, spokój i świadomość, że aby poprawić sytuację, czasami nie trzeba nic zmieniać, a jedynie zaakceptować ją taką, jaką ona jest. Wykorzystanie tej wiedzy w trudnych chwilach pomogło mi w nawiązaniu autentycznej relacji ze sobą i z innymi. Mam nadzieję tę wiedzę pogłębiać w przyszłości.

Olga Piątek, studentka IV roku psychologii

„Poznaj samych siebie” – ten cytat jest esencją, wskazówką i wstępem do stosowania metody IFS (Internal Family System). Pragnę podkreślić, że „samych siebie” to nie błąd, a zapis celowy. Schwartz udowadnia swoją praktyką, wieloma przykładami podczas pracy z klientami, że uzdrowienie relacji rozpoczyna się od uzdrowienia jednostki – nie będziemy szczęśliwi w związku, jeżeli sami ze sobą nie jesteśmy szczęśliwi i kompletni. A że mamy bagaż problemów do rozpoznania i doświadczeń do przerobienia, dotyczy nas to wszystkich. Język i styl, jakim posługuje się autor, dał mi „amerykańską lekkość i przystępność” przekazu. Osobiście dla mnie treść oraz opisana metoda nie są rewolucyjne, ale gruntują wiedzę i podpowiadają dodatkową ścieżkę rozwoju osobistego oraz sposób pracy nad relacją.

Łukasz Przyjemski, pasjonat wycieczek rowerowych, górskich i zagranicznych, zgłębiający meandry duchowości

Nieustannie zadziwia mnie, że w relacji możemy sobie pomagać w odkrywaniu naszych części i zasobów miłości, które w nas drzemią. Schwartz przepięknie opisuje, jak partner, który jest naszym lustrem, dotykając naszych czułych punktów, może nas wesprzeć w kierowaniu uwagi na tę naszą część, która potrzebuje uzdrowienia.

Ta książka pomogła mi zrozumieć, że moje zasoby miłości tworzą moje życie. Jestem w stanie dać miłość sama sobie! Jednak największym odkryciem było, że mój partner może mi pomóc te zasoby powiększać, pokazując na co dzień, co jeszcze potrzebuję utulić i zrozumieć w sobie samej. Z całego serca polecam książkę osobom pragnącym świadomie budować zdrowe, szczęśliwe relacje.

Zuzanna Radziszewska, terapeutka i nauczycielka medytacji w School of Creation, studentka psychologii, mama Leona

Droga w głąb samego siebie nie należy ani do najłatwiejszych, ani do najprzyjemniejszych. Podejmując wyzwanie spojrzenia do swojego wnętrza, warto mieć plan działania, który pomoże łatwiej odnaleźć się w labiryncie skomplikowanych zależności czy przekonań. Schwartz proponuje czytelnikowi niezwykle skuteczny mechanizm do pracy nad sobą. Jest to klucz do zmiany jakości relacji oparty na zrozumieniu siebie, odkryciu swoich ograniczeń i proklamowaniu wewnętrznej miłości. Autor trzeźwo zaznacza, że ani dostosowanie się do wymagań innych ani modelowanie kogoś zgodnie ze swoimi oczekiwaniami nie zapewnią szczęśliwych związków. Według autora sekret leży w często pomijanym samozadbaniu i tym samym samospelnieniu jednostki. Gdy nabierzemy świadomości, że nie potrzebujemy uzupełnienia w postaci partnera, możemy znaleźć kogoś, kto nas zaakceptuje takimi, jakimi jesteśmy. Potem jesteśmy w stanie wspólnie przyglądać się wyzwaniom i szukać nowych możliwości przekształcania ich w okazje do rozwoju.

Zdecydowanie najlepsza książka Schwartza, którą czytałem. Płynnie wprowadzająca IFS do relacji między dwojgiem ludzi, nasycona przykładami z praktyki terapeutycznej. Przewodnik dla każdego, kto choć raz zetknął się z IFS i chce więcej.

Andrzej Zasowski, tech-marketer, dzień po dniu eksperymentuje na żywym organizmie

Ta książka otworzyła mi oczy. Inaczej teraz patrzę na swoje zachowanie w relacji z najbliższą mi osobą. Przedstawione przez R. Schwartza informacje pozwoliły mi na dogłębne poznanie podstawowych przyczyn konfliktów i braku wzajemnego zrozumienia. Zawarte w książce ćwiczenia uświadomiły mi, kim są i co przeżywają członkowie mojej wewnętrznej rodziny. Myślę, że wiedza zdobyta dzięki lekturze „Magicznej Kuchni, pomoże mi umocnić relację z moją partnerką.

Michał Wojtkowiak, osteopata, fizjoterapeuta,
który pracuje z ciałem, ale chce również zadbać o swoją duszę

Ta niezwykle oryginalna książka proponuje nowy istotny wgląd w przeszkody, które stoją na drodze naszego tańca bliskości. Większość z nas ma wygnane wewnętrzne części, które niosą zabrane z przeszłości ciężary wstydu i porzucenia, a to upośledza zdolność budowania bliskości. Richard Schwartz pokazuje nam, jak można wykorzystać pojawienie się bolesnych emocji wywołanych w nas przez partnera bądź partnerkę, aby znaleźć i wyleczyć ich źródło – pierwotne rany przywiązania. Uwalnia to nasz potencjał bycia w pełni obecnym w relacji.

Bessel A. van der Kolk, psychiatra, neurolog, badacz PTSD, założyciel Centrum Leczenia Traumaty,
autor książki: *Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy*

Książka – bardzo wyczerpująca i przystępnie napisana – dostarcza jasnych wskazówek zarówno terapeutom, jak i klientom. Klienci mają szansę dowiedzieć się, w jaki sposób mogą pozbyć się obciążeń nakładanych przez kulturę i rodzinę, które utrudniają osiągnięcie bliskości w relacji, zamykając partnerów w sztywnych ramach ich ról związanych z płcią. Terapeuci zaś mogą poznać niezwykle praktyczny proces, który wesprze pary w trakcie terapii. Wykorzystuję tę koncepcję jako dopełnienie mojej pracy. Z całego serca polecam tę książkę każdemu, kto jest zainteresowany podnoszeniem jakości relacji!

Terrence Real, psycholog, psychoterapeuta, autor książek: *Jak mam do Ciebie dotrzeć?*,
Nie chcę tym mówić oraz *Nowe zasady małżeństwa*

Mówi się, że nie możesz kochać innego człowieka, jeśli najpierw nie pokochasz siebie. „To na siebie od zawsze czekasz” pokazuje nam, jak to osiągnąć, dzięki przejrzystemu, przekonującemu, inteligentnemu modelowi, który pomaga nam pokochać własne wewnętrzne demony i otwiera drzwi do prawdziwej bliskości. Dzięki, Dick, za tę wspaniałą książkę.

dr Janis Abrahms Spring, psycholożka, psychoterapeutka,
autorka książek: *Jak mam Ci wybaczyć?* oraz *Po romansie*