



Jak widać na tym przykładzie, klienci (oraz ich części) mają swoje wyobrażenia co do charakteru i celu terapii, zwykle więc podchodzą z uzasadnionymi obawami do skorzystania z nowej strategii. Schwartz nazywa terapeutów IFS *s p r z e d a w c a m i n a d z i e i*, ponieważ – od początku do końca terapii – „sprzedajemy” częściom ideę wypróbowania czegoś nowego. Ta rola okazuje się szczególnie ważna, kiedy do modelu IFS chcemy namówić klientów, którzy są już w trakcie terapii i do tej pory pracowaliśmy z nimi inaczej.

---

---

## **Rozpoczęcie terapii z IFS z nowymi klientami**

Niekiedy zdarza się, że klienci poszukują określonego rodzaju terapii, takiego na przykład jak IFS, ale dużo częściej przychodzą na terapię, bo po prostu chcą poczuć się lepiej. Na początku niektórzy chcą sprawdzić, czy ów konkretny terapeuta im pasuje; inni pojawiają się na pierwszej sesji z garścią pytań na temat orientacji teoretycznej i stylu pracy terapeuty. Ci ostatni, wysłuchawszy informacji o założeniach IFS, mogą zaakceptować ideę wielorakiego umysłu. Ale mogą też poczuć się zdziwieni czy zaniepokojeni. Koncepcja, według której składamy się ze zranionych i ochronnych części – a wszystkie mają wobec nas dobre intencje i jest to zupełnie normalne – może wydać się dość nowatorska. Kiedy zachęcamy klientów, aby zanurzyli się w swoim wnętrzu, posłuchali swoich części i połączyli z własnym JA, niektórzy reagują nieufnie, inni zaś wykazują chęć, aby to zrobić. Z naszego doświadczenia wynika, że im większą mamy praktykę, tym bardziej oswajamy się z szerokim spektrum reakcji i z większym komfortem reagujemy adekwatnie do indywidualnych potrzeb danego klienta.

---

---

## **Wprowadzenie kluczowych pojęć IFS podczas pracy z nowym klientem**

Poniżej pokazujemy, jak można opowiedzieć o częściach i JA, kiedy rozpoczynamy pracę z nowym klientem, który chce zyskać orientację na temat naszego podejścia terapeutycznego.

**Terapeuta:** Miło cię poznać, Logan. Powiedz mi, dlaczego tu jesteś i jak mogę ci pomóc?

**Logan:** Szkoła od jakiegoś czasu stała się dla mnie męką. Mam trudniejsze zajęcia w tym semestrze, czuję się zestresowany i przytłoczony. Mimo że moja dziewczyna pomaga mi w pisaniu prac zaliczeniowych, cały czas się kłócimy. Po prostu wszystko strasznie mnie wkurza.

**Terapeuta:** Brzmi to jak wyzwanie. Cieszę się, że tu jesteś.

**Logan:** No, a moi rodzice cały czas mi trują, żebym poszedł na terapię i zobaczył, co jest ze mną nie tak.

**Terapeuta:** Cóż, zacznę od tego, że nie zgodziłbym się z opinią, że coś jest z tobą nie tak. Słyszę, że jesteś w trudnym położeniu i próbujesz, najlepiej jak potrafisz, sobie pomóc.

*Terapeuta prezentuje niepatologizujące spojrzenie na trudności Logana.*

**Logan:** Dziękuję bardzo. Też tak myślę. W jakim nurcie pracujesz?

**Terapeuta:** Podejście, w którym pracuję, nazywa się System Wewnętrznej Rodziny, w skrócie IFS albo SWR.

**Logan:** Moja dziewczyna studiuje psychologię. Co to jest IFS?

**Terapeuta:** Model IFS jest nieco inny niż pozostałe nurty psychoterapeutyczne. Z mojego doświadczenia wynika, że najlepszym sposobem przedstawienia go jest bezpośrednie doświadczenie; mogę ci to pokazać.

**Logan:** Nie możesz mi powiedzieć?

**Terapeuta:** Oczywiście, mogę. To podejście mówi, że wszyscy mamy w sobie dużo różnych części. Na przykład, tutaj w pracy jestem inny niż wtedy, kiedy jestem w domu i bawię się z dziećmi, czy kiedy biegam z przyjaciółmi. Te części to niejako odrębne aspekty mojej osobowości. Mam ich oczywiście dużo więcej. Rozumiesz, co mam na myśli?

**Logan:** Chyba tak.

**Terapeuta:** Być może pomoże ci, kiedy powiem, co usłyszałem na temat twoich części. Każdy człowiek składa się z różnych części, pod tym względem wszyscy jesteśmy tacy sami. Mówiłeś na przykład o części, która czuje się przytłoczona i zestresowana szkołą, i o tej, która kłóci się z dziewczyną i przez większość czasu jest wkurzona. Wspomniałeś też o części, która nie zgadza się z twoimi rodzicami, że coś jest z tobą nie tak. Niewątpliwie masz także część, która chciała przyjść na terapię, mimo że nie zgadzasz się z rodzicami. Czy tak jest?

---

**Logan:** Tak.

**Terapeuta:** Tak więc wszyscy mamy części, a one przyjmują pewne role i zadania, aby pomóc nam przetrwać trudny czas. Na tym polega odmiennosc IFS – możemy porozmawiać bezpośrednio z twoimi częściami, jeśli chcesz.

*Terapeuta pozostawia Loganowi decyzję o kontynuowaniu, de facto prosząc go o pozwolenie na to, by pójść dalej.*

**Logan:** To brzmi niezłe. Ale obawiam się, że jeśli będę o tym wszystkim za dużo myślał, to po wyjściu stąd poczuję się jeszcze bardziej przybity.

*Mimo że jedna część jest zainteresowana, odezwała się też inna część – zaniepokojona.*

**Terapeuta:** Rozumiem. Nie chcę, abyś wyszedł stąd bardziej przybity. Czy mogę powiedzieć ci coś jeszcze, co będzie pomocne?

**Logan:** Dobrze.

**Terapeuta:** Oprócz tych wielu różnych części mamy też w sobie wewnętrzną moc, aby przetrwać ciężkie czasy. Powiedziałbym więc, że gdzieś głęboko wiesz, co jest dla ciebie najlepsze, i masz wewnętrzne zasoby, aby kierować tą sytuacją. Te zasoby stanowią pewien rodzaj wewnętrznej mądrości, który jest twoim rdzennym JA: Loganem, który nie jest częścią. Mogę pomóc twoim częściom, aby spotkały tego Logana, jeśli zechcesz.

*Terapeuta przedstawia koncepcję JA.*

**Logan:** One nie sądzą, że to prawda.

**Terapeuta:** Cieszy mnie, że się odezwały, bo nie chcę, by wierzyły mi na słowo. Chcę, żeby wiedziały, że spotkanie z Loganem, który nie jest częścią, nie wymaga od nich żadnych zmian ani rezygnowania z czegokolwiek – chodziłoby tylko o to, aby dowiedziały się, co ten Logan ma im do zaoferowania.

**Logan:** Dobrze, spróbujmy.

**Terapeuta:** Zacznijmy więc z jedną częścią. Która jako pierwsza potrzebuje uwagi?

*Zawsze wybieramy część docelową.*

**Logan:** Może ta zestresowana szkołą.

**Terapeuta:** Dobrze. Przenieś swoją uwagę do wnętrza – jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy. Następnie zobacz, gdzie w twoim ciele znajduje się ten stres, może być również ulokowany gdzieś na powierzchni ciała lub wokół niego.

**Logan:** W moim brzuchu. Cały czas czuję jakby mdłości.

**Terapeuta:** Co czujesz wobec tych mdłości?

**Logan:** Szczerze mówiąc, chciałbym, żeby minęły. Wiem, że nie zdam wszystkiego celując, ale chciałbym po prostu przeżyć ten semestr i nie oszaleć.

*To kolejna część.*

**Terapeuta:** Ta, która chciałaby, aby mdłości minęły, wydaje się kolejną częścią, a jej perspektywa jest również ważna. Czy jednak pozwoli, abyś najpierw wysłuchał tej zestresowanej części, jeśli ją poprosimy, aby cię nie przytłoczyła?

*Terapeuta prosi część, która wyraziła swoją opinię, o pozwolenie na kontynuowanie pracy z częścią docelową.*

**Logan:** Dobrze.

**Terapeuta:** Daj znać tej zestresowanej, że chcesz pomóc, ale jeśli ona przejmie kontrolę, nie będziesz mógł tego zrobić. Czy zgadza się cię nie przytłaczać?

**Logan:** Tak.

**Terapeuta:** Co teraz czujesz wobec zestresowanej części?

*Pytanie: *c o c z u j e s z w o b e c<sup>2</sup>... jest kluczowe, aby oszacować, w jakim stopniu klient jest otwarty na to, aby wysłuchać części docelowej – pomaga ustalić poziom energii JA klienta.**

**Logan:** Tak jakby zaciekawiony. Wiem, że szkoła jest teraz do bani, ale już przez to przechodziłem. Dlaczego więc wywołuje to we mnie mdłości i gniew?

*Odpowiedź Logana świadczy, że jest wystarczająco życzliwy, aby wysłuchać swojej części.*

**Terapeuta:** Jak reaguje ta część?

**Logan:** Krzyczy: „Nie możesz zawieść!”

**Terapeuta:** Czy możemy usłyszeć coś więcej?

**Logan:** Tak.

**Terapeuta:** Czy zechciałaby mówić zamiast krzyczeć?

Terapeuta zaczyna stabilizować komunikację pomiędzy klientem a jego częściami: nie ma potrzeby, aby krzyczeć. Im więcej energii JA Logana będzie dostępne, tym spokojniejsze będą części.

---

<sup>2</sup> W oryginale: *How do you feel toward...?* To pierwsze podstawowe pytanie w modelu IFS. Pozwala określić poziom energii JA i ujawnia obecność reaktywnych części.

---

**Logan:** Jeśli będę słuchał.

**Terapeuta:** Czy jesteś gotów posłuchać?

Terapeuta nie zakłada z góry, że odpowiedź będzie twierdząca, sprawdza, czy inne części są skłonne pozwolić Loganowi, aby wysłuchał zestresowanej części.

**Logan:** Tak.

**Terapeuta:** Dobrze. Daj jej znać, że słuchasz, żeby nie musiała krzyczeć. Poproś ją, aby powiedziała ci więcej o tym, dlaczego nie możesz zawieść.



Logan chciał poznać ramy modelu, więc terapeuta wprowadził go w podstawowe założenia IFS. W rezultacie klient poczuł ciekawość wobec swoich bieżących doświadczeń, które oddziaływały na niego negatywnie i pochłaniały uwagę. Tempo sesji IFS jest uzależnione od potrzeb, gotowości i przyzwolenia części ochronnych: postępujemy naprzód tak szybko, jak nam na to pozwolą.

### **Uzyskanie aprobaty nowego klienta, który nie jest zainteresowany informacjami na temat IFS**

Oto przykład rozpoczęcia sesji z nowym klientem, który nie jest zainteresowanym poznawaniem założeń podejścia, w którym terapeuta pracuje. Wyraźnie odczuwa ból emocjonalny, jednak unikał dotąd terapii, przekonany, że powinien sam sobie z tym poradzić.

**Terapeuta:** Witaj, Rory. Przez telefon wspomniałeś, że nie dogadujesz się ostatnio ze swoją dziewczyną, a także, że macie trzyletnią córeczkę. Twoja dziewczyna wyjechała z nią do matki mieszkającej w stanie Washington, nie wiadomo na jak długo. Powiedziałeś też, że masz trudności ze snem, co z kolei wpływa na twoją zdolność do skupienia się w pracy. Która z tych kwestii potrzebuje uwagi w pierwszej kolejności?

**Rory:** Naprawdę myślałem, że mogę – powinien być w stanie – poradzić sobie z tym wszystkim sam. Nie chciałem spotykać się z terapeutą.

**Terapeuta:** Czy chcesz skupić się właśnie na tym?

**Rory:** Tak mi się wydaje.

**Terapeuta:** Zobaczmy, czy dobrze to rozumiem: jedna twoja część sądziła, że powinieneś poradzić sobie samodzielnie z tymi problemami, ale inna ponagliła cię, abyś zgłosił się po pomoc.

**Rory:** Tak.

**Terapeuta:** Która z tych części potrzebuje uwagi w pierwszej kolejności?

**Rory:** Część, która uważa, że powinienem poradzić sobie sam, jest w tej chwili na prawdę silna.

**Terapeuta:** Gdzie ją zauważasz: w swoim ciele, na nim lub wokół niego?

**Rory:** W mojej głowie.

**Terapeuta:** Co czujesz w stosunku do niej?

**Rory:** Zgadzam się z nią.

**Terapeuta:** Brzmi to tak, jakbyś w tym momencie patrzył na sprawy oczyma części, która uważa, że powinieneś poradzić sobie z tym wszystkim samodzielnie. Ale wiemy też, że masz także inną część – taką, która sądzi, iż warto zwrócić się do kogoś po pomoc. Gdzie ona jest teraz?

**Rory:** Tam.

*Rory macha ręką z tyłu głowy.*

**Terapeuta:** Rozumiem. Ta część znajduje się na jakiej orbicie za tobą. Czy ta część, która znajduje się w twojej głowie, byłaby skłonna zrobić trochę miejsca dla siebie?

**Rory:** Tak.

**Terapeuta:** Jest teraz tu Rory, który ma swoją mądrość i może się okazać bardzo pomocny. Jeśli się zgodzisz, chciałbym zapoznać was ze sobą nawzajem. Zgadzasz się? Dobrze. Proszę teraz tę część, która mówi, że powinieneś zająć się tym samodzielnie, aby na chwilę się odsunęła. Przestań myśleć, zacznij słuchać... Co słyszysz?

**Rory:** Wiem, że zawsze powinienem być silny i niezależny, ale to dobrze, że tu jestem. To dla mnie ważne, by być dobrym ojcem. Muszę z kimś o tym porozmawiać.

**Terapeuta:** Czy mówi to część, która cię tu sprowadziła?

**Rory:** Tak myślę.

**Terapeuta:** Spytaj.

**Rory:** Tak.

---

**Terapeuta:** Czy ciągle jest tam z tyłu?

**Rory:** Teraz jest trochę bliżej.

**Terapeuta:** Czy zgodziłaby się, abyś najpierw porozmawiał z częścią, która sprzeciwia się twojej obecności tutaj?

**Rory:** Tak.

**Terapeuta:** Co teraz czujesz wobec tej części, która uważa, że powinieneś zająć się tym wszystkim samodzielnie?

**Rory:** Przytłoczenie.

**Terapeuta:** Czy zrobi dla ciebie trochę miejsca?

**Rory:** Skąd miałbym to wiedzieć?

**Terapeuta:** Po prostu spytaj.

**Rory:** Nic nie słyszę, ale czuję wewnątrz trochę więcej miejsca.

**Terapeuta:** Świetnie. Podziękuj jej. Co teraz wobec niej czujesz?

**Rory:** Wiem, skąd to pochodzi. Mój tata uważa, że ludzie, którzy potrzebują pomocy, są słabi.

**Terapeuta:** Powiedz tej części o tym, co wiesz, i zapytaj, czy dobrze to rozumiałeś.

**Rory:** Tak.

**Terapeuta:** Czego ta część od ciebie potrzebuje?

**Rory:** Chce, abym zajął się całym tym bałaganem z Susan i był dobrym ojcem.

**Terapeuta:** Czy to ma dla ciebie sens?

**Rory:** Właśnie dlatego tutaj jestem.



Rory zdecydował się przyjść na terapię, ponieważ stracił partnerkę i dziecko, jednak nie wszystkim jego częściom spodobał się ten pomysł. Terapeuta pomógł mu zauważyć wewnętrzny konflikt i nawiązać relację z zaangażowanymi w niego częściami, nie wchodząc przy tym w teoretyczne szczegóły IFS. Niektórzy klienci chcą wiedzieć więcej, inni zaś po prostu przyjmują istnienie części i przechodzą do rozmów z nimi, nie zastanawiając się nad tym.

---

---