
Recenzje

Nie tylko dla mnie, ale również dla większości moich koleżanek i kolegów, System Wewnętrznej Rodziny (IFS) stanowi podstawowe podejście terapeutyczne do pracy z osobami dorosłymi zmagającymi się z dziedzictwem traumy. Książka Franka Andersona – niezwykle wciągająca, napisana w przejrzysty i wyczerpujący sposób – jest dla nas niejako darem, bowiem dzięki niej jesteśmy w stanie pewniej poruszać się po skomplikowanej ścieżce, jaką jest mierzenie się z traumą relacyjną.

Anderson, posiłkując się doświadczeniami z własnej praktyki, objaśnia głębsze podłoże z pozoru irracjonalnych i autodestrukcyjnych zachowań, po które ludzie sięgają, by radzić sobie z przytłaczającą rzeczywistością; przede wszystkim zaś opisuje, jak poprowadzić klientów i klientki tak, by odzyskali oni zdolność do oddania przywództwa energii płynącej z JA i przejęli odpowiedzialność za własne życie.

To niezwykła książka i warto, by przeczytali ją ci, którzy pragną zrzucić z siebie brzemię doznanej w przeszłości traumy, oraz ci, którzy towarzyszą innym w tego typu podróży.

Bessel van der Kolk, klinicysta, badacz,
prezes Trauma Research Foundation, profesor psychiatrii w Boston
University School of Medicine, autor bestsellera *Strach ucieleśniony*

Frank Anderson zapala światło tym, którzy wędrują po ciemnym i dezorientującym świecie, jakim często jest praca ze złożonym PTSD. Ta klarownie opracowana książka stanowi nieoceniony wkład w proces leczenia traumy.

Richard C. Schwartz, twórca Systemu Wewnętrznej Rodziny (IFS)

Frank Anderson po mistrzowsku łączy głębokie współczucie oraz mądrość nabytą przez lata swoich zawodowych doświadczeń z wglądem, jaki przynosi neuronauka, tworząc w ten sposób niezwykle wartościową pozycję na temat leczenia traumy złożonej w oparciu o IFS. Tę książkę mogą i powinni przeczytać wszyscy, którzy zajmują się terapią traumy.

Janina Fisher, autorka książki
Terapia osób, które przetrwały traumy złożonej

Frank Anderson w niezwykle przemyślany sposób podsuwa klarowne i szczegółowe wskazówki do pracy z traumą złożoną w oparciu o IFS – niezwykle przenikliwe podejście terapeutyczne. Autor obrazuje je mnóstwem przykładów z sesji, a także dzieli się osobistymi przemyśleniami.

Gabor Maté, autor *Kiedy ciało mówi nie*

Książka Franka Andersona to jedna z najbardziej kompletnych publikacji na temat terapii traumy złożonej (i terapii w ogóle), jaką miałam okazję przeczytać. Uważam ją za niezwykle cenną pod względem merytorycznym, ale też – a może przede wszystkim! – jestem nią głęboko poruszona na poziomie emocjonalnym i egzystencjalnym. Treści w niej zawarte przenikają na wskroś – można odnieść wrażenie, że autor siedzi obok i wyjaśnia spokojnym, płynącym z trzewi głosem tajniki swojego podejścia. Bardzo się cieszę, że świat ma Franka Andersona z jego otwartym, przepelnionym miłością sercem, błyskotliwym umysłem i odwagą do opowiadania nie tylko o cierpieniu innych, ale też swoim własnym.

Autor pisze o tym, co jest mi bliskie: o roli nieśpieszności i nieinwazyjności procesu psychoterapeutycznego, szczególnie gdy pracujemy z traumą złożoną. O tym, że terapeutka znajduje się w samym środku tego procesu (a nie na jego obrzeżach), a jej świadomość i integralność często decydują o powodzeniu psychoterapii. Także o tym, że pełne wyzdrowienie z traumy złożonej jest możliwe. Szczególnie chcę zapamiętać ten cytat: *Trauma blokuje miłość, zaś miłość ma siłę, by traumę przekraczać i uzdrawiać, ponownie łącząc nas z własnym JA, duszą, źródłem, a także z drugim człowiekiem*. Polecam tę pozycję nie tylko terapeutom, psychologom, lekarzom, trenerom, coachom, ale każdemu, kto pragnie dla siebie większej integralności, wolności i egzystencjalnej lekkości. I zazdroścę wszystkim, którzy tę lekturę mają jeszcze przed sobą.

Sabina Sadecka, terapeutka traumy, partnerka, mama, w niekończącej się podróży ku własnej integralności, uczy psychologii i psychoterapii w SWPS, twórczyni webinarów zamieszczanych na bloomin.tv i dostępnego na Spotify podcastu *Ładnie o traumie*

Książka napisana z myślą o tych, którzy pracują terapeutycznie z osobami doświadczającymi złożonego zespołu stresu pourazowego lub mierzącymi się z konsekwencjami traum relacyjnych. Dla wielu terapeutów ten obszar pracy stanowi szczególne wyzwanie, ponieważ wymaga budowania relacji z kimś, kto nierzadko ma trudności z bliskością, zaufaniem i poczuciem

bezpieczeństwa w kontaktach z innymi ludźmi. Na kartach swojej książki Frank Anderson pokazuje, jak poradzić sobie z trudnościami wynikającymi z traumy przywiązaniowej. Za pomocą modelu IFS uczy, w jaki sposób pracować ze skutkami przeżytych traum i urazów, jak odkrywać zniekształcone myśli i przekonania, jak uwalniać bolesne uczucia i uzdrawiać rany oraz jak pomagać w budowaniu bardziej zintegrowanej osobowości.

Autor w przejrzysty sposób przybliży różne rodzaje traum i ich konsekwencje. Dla osób, które nie miały jeszcze kontaktu z IFS, klarownie omawia poszczególne założenia tego podejścia. W interesujący sposób łączy założenia tego modelu z neuronauką. Pokazuje, w jaki sposób proces rekonsolidacji pamięci odnosi się do procesu odciążania, który jest charakterystyczny dla terapii IFS. Proponuje również integrowanie modelu IFS z innymi modalnościami. Zachęca, żeby bazowo przyjąć ogólne ramy tego podejścia, a następnie włączać do niego wybrane aspekty innych nurtów.

To książka niezwykła jeszcze pod innymi względami. Po pierwsze, autor dzieli się opowieściami z własnej praktyki, pokazując, że również jemu zdarza się popełniać błędy. Może być to pomocne dla nas, terapeutów, w dawaniu sobie prawa do bycia po prostu ludźmi. Po drugie, uchyla rąbki tajemnicy ze swojego prywatnego życia. Nadaje to książce bardziej osobisty charakter i skłania do refleksji, że – cytując Franka Andersona – *trauma blokuje miłość, zaś miłość ma siłę, by traumę przekraczać i uzdrawiać*.

Igor Rotberg, psycholog i psychoterapeuta, specjalizujący się w terapii osób po doświadczeniu traumy, autor książek na temat psychoterapii; uwielbia kuchnię śródziemnomorską, muzykę elektroniczną i audiobooki

Bardzo ważna i otwierająca szerzej oczy książka dla tych wszystkich, którzy pracują z traumą, również traumą złożoną. Frank Anderson omawia zranienia psychiczne z neurobiologicznego punktu widzenia, a także krok po kroku odsłania kluczowe elementy i tajniki procesu terapeutycznego, który pomaga je skutecznie uzdrawiać. Pogłębia zrozumienie, w jaki sposób za pomocą różnych narzędzi IFS, w oparciu o kompetencje terapeuty, możemy radzić sobie z najtrudniejszymi przejawami PTSD czy traumy relacyjnej w zachowaniach i reakcjach klienta. Oferuje głęboki wgląd w naturę traumy oraz jej złożone konsekwencje dla świata wewnętrznego człowieka oraz pokazuje, jak poruszać się w tym rozszczępionym świecie tak, by budować mosty między wygnanymi częściami i JA (klienta), prowadząc go do wewnętrznego scalenia.

Szczególnie wglądowe jest dla mnie rozróżnienie empatii od współczucia oraz konsekwencje każdej z tych jakości w postawie osoby prowadzącej terapię, a także zastosowanie teorii więzi w podejściu IFS. Książka pokazuje, jak wiedza z neuronauki i rozumienie stanów układu nerwowego przyczynia się do podejmowania trafnych decyzji terapeutycznych. Zachwyca mnie prawdziwy humanizm i determinacja autora w zgłębianiu tajemnic naszego mózgu w intencji wspierania zdrowienia po traumie, wdzięczna mu jestem za to, że się dzieli bezcennymi doświadczeniami towarzyszenia klientom w uzdrawianiu traum.

Aneta Stępień-Proszewska, terapeutka w nurcie Resonant Healing, coachka, trenerka kompetencji relacyjnych, przywódczych, rodzicielskich i komunikacji empatycznej, mediatorka, ambasadorka NVC, entuzjastka neurobiologii interpersonalnej, mama trójki nastolatków

Frank Anderson niezwykle hojnie dzieli się swoją wiedzą i praktyką w uzdrawianiu traumy. Prowadząc czytelniczki i czytelników poprzez poszczególne etapy tej drogi, prezentuje ją z wielu perspektyw. Autor w oparciu o swoje doświadczenia i założenia modelu IFS stworzył wyczerpujący przewodnik, głęboko zakotwicząc go w najnowszych badaniach naukowych z obszaru psychoterapii i neuronauki.

Jego książka emanuje pełną miłości i światła energią JA, w piękny sposób ukazując proces uzdrawiania traumy z punktu widzenia i pacjenta, i terapeuty. Anderson w skupieniu i z szacunkiem opisuje emocje klienta, który w swojej wrażliwości, zawstydzeniu i lęku potrzebuje terapeuty potrafiącego adekwatnie sięgać po empatię i współczucie, a także skutecznie odsuwać na bok własne frustracje i obawy. Autor, doceniając relacje międzyludzkie w procesie zdrowienia, konsekwentnie ukazuje, że zadaniem osoby, która prowadzi terapię, jest przede wszystkim towarzyszenie tej, która po nią sięga – to do klienta czy klientki należy rozpoznanie i uleczenie traumy, a także dostrzeżenie nowej perspektywy.

Dzięki licznym przykładom fragmentów sesji oraz opisom trudności i sposobów ich rozwiązań ta publikacja rzeczywiście pozwala odnaleźć drogę do zablokowanej przez traumę miłości, a przez to odzyskać harmonię w relacji z sobą samym i ze światem.

Dr Elżbieta Trubiłowicz, psycholog, psychoterapeuta i superwizor – wieloletni wykładowca na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim Jana Pawła II, prowadzący zajęcia i badania dotyczące leczenia traumy

Książka Franka Andersona pozwala w całościowy sposób spojrzeć na metody wsparcia i pracy z osobą, która doświadczyła traumy. Autor, sięgając po doświadczenia osobiste, naukowe i terapeutyczne, dostarcza nie tylko ogromu przydatnej, podpartej badaniami wiedzy teoretycznej, ale także dzieli się praktycznymi wskazówkami, które będą użyteczne dla psychologów, psychoterapeutek i wszelkich „pomagaczy”. Korzysta przy tym z map i pojęć Systemu Wewnętrznej Rodziny (IFS) i pogłębia to podejście, uwzględniając wiedzę z zakresu neurobiologii i psychologii. Choć niejednokrotnie posługuje się językiem naukowym, robi to w sposób zrozumiały i przystępny, dzięki czemu stwarza niezwykle przejrzysty przewodnik pełen wskazówek do pracy terapeutycznej z osobami borykającymi się z doświadczeniem traumy.

Nieczęsto zdarza mi się czytać publikacje, które nie tylko wzbogacają moją wiedzę, ale również umożliwiają mi uzyskanie wglądu w procesy zachodzące w moim wnętrzu. Niezwykle istotne było dla mnie jako terapeutki położenie przez autora akcentu na to, jak ważnym elementem tej profesji jest praca własna, czyli poznawanie i budowanie relacji ze swoimi częściami, a także zagłębianie się w procesy zachodzące między nimi a częściami klientki. To często, z różnych powodów, pomijany aspekt w gabinetach terapeutycznych, tym bardziej więc się cieszę, że pojawił się w tej publikacji.

Przeczytałam tę książkę w rekordowym tempie jak na swoje standardy, a to zdecydowanie to o czymś świadczy ;-)

Kasia Niezgodzka, terapeutka, pomagaczka, edukatorka, z ciekawością eksplorująca IFS, od wielu lat zaangażowana w pomaganie innym w oparciu o ich potencjał i zasoby, pasjonatka świata metafor, różnych perspektyw, różnorodności i wielowymiarowości

Frank Anderson, będąc zarówno cenionym psychiatrą, jak i psychoterapeutą, pracującym w nurcie IFS, znakomicie łączy wiedzę z obszaru neuronauki z doświadczeniem klinicznym. Opracowana przez niego książka, którą dodatkowo wzbogaca spostrzeżeniami i refleksjami z własnego życia, w przejrzysty i kompleksowy sposób przedstawia ścieżkę leczenia złożonego zespołu stresu pourazowego. Autor podkreśla rolę poznania i zrozumienia – często ekstremalnych w swoich reakcjach – części ochronnych, które zostały zmuszone do wzięcia na swoje barki odpowiedzialności za przeżycie w przytłaczającym, pełnym cierpienia środowisku, a także zachęca, by docenić ich działania. Dzięki temu łatwiejsze się stanie dostrzeżenie i uzdrowienie zranionych, pozostawionych samych sobie, często młodziutkich części.

Niezwykłą wartością tej publikacji są fragmenty dotyczące farmakoterapii w leczeniu traumy oraz te, które zachęcają osoby zajmujące się prowadzeniem terapii do zachowania większej uważności na własne czułe punkty.

Z całego serca polecam tę pozycję osobom, które pragną pogłębić wiedzę z zakresu wspierania i towarzyszenia osobom dotkniętym C-PTSD w drodze do odzyskania wolności i sprawczości.

Patrycja Juszkat, psychotraumatolożka, mediatorka, praktyczka IFS, zakochana w językach obcych, dalekich podróżach i szopach pracach, www.patrycjajuszkat.pl

Jak towarzyszyć innym w trudnym doświadczeniu? Ta droga może być wyboista, ponieważ nawet ten, kto zajmuje się wspieraniem innych, może potknąć się o „własne nogi” (swoje zmęczone części i trudne do udźwignięcia zranienia).

Autor niczym doświadczony przewodnik pokazuje krok po kroku, że uważność, łagodność, współczujące **bycie z** trudnym doświadczeniem i... wszystko to, co kryje się pod **miłością** – *wspiera dotarcie do miejsca, w którym może nastąpić uzdrowienie trudnych doświadczeń (zarówno swoich własnych, jak i osoby, której towarzyszymy)*.

Frank Anderson podkreśla, że dróg może być wiele, i że można szukać tej najmniej wyboistej. Wystarczy zdać się na mądrość systemu osoby, którą wspieramy. Szczegółowo wyjaśnia, czego można się spodziewać po tej drodze. Z zaufaniem pokazuje, że moc do tej wędrowki znajduje się we wnętrzu – zarówno tego, kto zgłasza się na terapię, jak i tego, kto ją prowadzi. A zadaniem terapeuty jest wspieranie klientki w odzyskaniu zaufania we własną moc. Dzięki Frankowi Andersonowi – kontynuuję tę podróż z jeszcze większą ufnością.

Agnieszka Komorowska, praktyczka IFS, mediatorka i trenerka pracująca w oparciu o NVC, zafascynowana neuroplastycznością mózgu, poszukiwaczka sensu i odpowiedzi na trudne pytania

Ta książka to dla mnie niezwykła inspiracja. Bez pamięci zakochałem się w kilku zawartych w niej zdaniach i ideach i bardzo chcę o nich pamiętać. Oto one: *Uzdrowianie w relacji i przez relację* – o osobistej relacji autora. *W samym powtarzaniu traumy nie ma nic terapeutycznego*. Zapożyczone od Brené Brown pytanie: *Jaką historię opowiadasz sobie w tej chwili?* Ogromna uważność na straumatyzowane części terapeuty w kontakcie

z przeżywającym traumę pacjentem. I wreszcie klarowność tego, że w *IFS* pierwotną relacją uzdrawiającą jest wewnętrzne połączenie pomiędzy JA a częścią, zaś sama relacja terapeutyczna jest względem niej pomocnicza i wtórna.

Dzięki tej lekturze pojawiło się we mnie większe zrozumienie dla całej złożoności wpływu traumy na ludzkie życie. Wiem, że przełoży się to na moje lepsze towarzyszenie osobom przeżywającym stres posttraumatyczny, zarówno w gabinecie terapeutycznym, jak i poza nim.

Tomek Kołodziejczyk, ojciec, psychoterapeuta (także uzależnień), korzystający z IFS, a także seksuolog, trener, łodzianin, uwielbiający rozpuszczać się w Czarnej Hańczy

Książka Franka to więcej niż kolejna piękna lektura – to najlepsza superwizja terapeutyczna! Autor ze swoją niesamowitą dojrzałością i delikatnością zabiera nas w podróż po świecie traumy z perspektywy dojrzałego i pełnego współczucia modelu IFS. Polecam lekturę każdemu, kto zajmuje się prowadzeniem terapii.

Maja Szpikowska, terapeuta, integruje różne modalności oparte na perspektywie stanów ego oraz postawie compassion, prywatnie lubi łączyć wielowymiarowe kropki mądrości ciała, umysłu i duszy :)