
Spis treści

Język inkluzywny	9
Przedmowa polskiej wydawczyni	10
Przedmowa zespołu wydawniczego do drugiego wydania	12
Podziękowania	14
Podejście terapeutyczne – Internal Family Systems	16
Wprowadzenie	17
Trzy schematy	20
Romantyczny ratunek: historia Debbie	22
Zostań głównym opiekunem swoich części	23
JA	26
Interakcja JA z JA	26
Mówienie w imieniu części	26
Rozdział 1: Wpływ obciążeń kulturowych na bliskość w relacji	28
Izolacja	28
Oczekiwanie na romantyczne wybawienie	29
Daleko od mrocznego morza	31
Puste ja	32
Inny rodzaj szczęścia	35
Okrutny żart	36
Stereotypy społeczne dotyczące płci	38
Wielorakość umysłu jako przeciwieństwo mitu monolitycznej osobowości	46
Rozdział 2: Rozwój i moc wygnańców	51
Metafora magicznej kuchni	51
Nasycone części	54
Źródło powstawania wygnańców	56
Trzy powody skazywania naszych części na banicję	58
Zakopana radość	62
Moc wygnańców	62
Odnajdywanie i uzdrawianie wygnańców	66
Skrajne przekonania na temat relacji	68
Teoria przywiązania i wygnańcy	79
Szukanie tropu i tor-mentorzy	86
Podsumowanie	87
Rozwiązanie	88

Rozdział 3: Miłość pełna odwagi a relacje skazane na porażkę	90
Nowi wygnańcy: części wygnane ze względu na relację	90
Nowi wygnańcy i siła lęku przed porzuceniem	93
Miłość pełna odwagi	97
Relacje skazane na porażkę	104
Zwolennicy, przeciwnicy i neutralni sprzymierzeńcy	110
Dostrzeganie strażników	112
Podsumowanie	113
Rozdział 4: Droga do przywództwa JA	117
Historia Kevina Brady'ego	117
Skutki traumy	118
Strażnicy Kevina	120
Szczeliny w fortecy	121
Obawy strażników	123
Podążając do wnętrza	125
Część ze skłonnościami samobójczymi	126
Uzdrowianie wygnańców	128
Sesje z Helen	132
Sesje małżeńskie	133
JA jak oko cyklonu	135
Mówienie w imieniu części zamiast utożsamiania się z częścią	137
Przywództwo JA jako sposób kontaktu z innymi	138
Procesy naprawcze	142
JA jak oko cyklonu – rezultat	143
Gdy stajesz się główną opiekunką własnych części	145
Przewidując kłopoty	147
Partnerka jako tor-mentorka	148
Koło sukcesu	151
Rozdział 5: Jak wnieść miłość pełną odwagi do relacji – praktyczne wskazówki	155
Podążając za tropami, które podsuwa relacja	156
Gdy część czuje się wygnana	157
Gdy część chroni jakąś inną: zranioną lub wygnaną	160
Gdy części są ze sobą spolaryzowane	161
Ujawnianie własnych części	162
Rozmowy pod przywództwem JA	164

Rozdział 6: Pełen obraz	179
Konflikt	179
Bliskość	184
Powodzenia!	189
Bibliografia	191
O autorze	193
Lista książek autorstwa lub współautorstwa Richarda Schwartza	194
Słownik IFS	196
Publikacje w języku polskim na temat IFS	208
O wydawnictwie „Miejsce Ludzi”	210
Nasze książki	211
Recenzje	213