

Tamala Floyd

IFS

Praktyczny przewodnik po uzdrawianiu
za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny

Pokonaj traumy,
depresję, lęk
i zbuduj relacje



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro


Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Pochwały dla książki *IFS – Praktyczny przewodnik
po uzdrawianiu za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny*

„Osobiste przykłady z życia Tamali są przekonujące i odważne, a studia przypadków doskonale ilustrują koncepcje. Stosując zawarte tu ćwiczenia, czytelnicy będą w stanie wykonać nad sobą ważną pracę, a wielu terapeutów IFS przekaże klientom tę książkę w ramach uzupełnienia terapii”.

— **dr Richard C. Schwartz,**

twórca Terapii Systemu Wewnętrznej Rodziny

„*IFS – Praktyczny przewodnik po uzdrawianiu za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny* to podręcznik oparty na wiedzy Przodków, dzięki której możesz odblokować źródło ran i ucieleśnić moc uzdrawiania. Dzięki wrażliwości i sile Tamala Floyd daje nam potężne lekarstwo, które można zażyć tylko wówczas, gdy dana osoba jest naprawdę gotowa i chętna, aby przebywać z lękami w zakamarkach własnego umysłu i usunąć ogromne ciężary tkwiące w epicentrum bólu. Tych, którzy są gotowi, namawiam, aby Tamala była waszym przewodnikiem w tej podróży zwanej uzdrawianiem”.

— **Jamari Michael White,** lekarz medycyny Przodków

„Chciałabym podziękować Przodkom Tamali Floyd za inspirację i wskazówki przy pisaniu tej książki. Jako nauczycielka z ponad 30-letnim stażem i trenerka IFS od 20 lat jestem pod ogromnym wrażeniem wartości pedagogicznej tekstów Tamali. Przystępność jej nauczania – najpierw poprzez autentyczną osobistą historię, następnie teorię, studia przypadków, medytacje i zapisy w dzienniku, a kończąc na sugestiach dotyczących pogłębienia nauki – jest po prostu genialna. To obowiązkowa lektura dla wszystkich, którzy pragną poszerzyć swoje doświadczenia z IFS i pogłębić relacje z Przodkami”.

— **Ann L. Sinko,** licencjonowana terapeutka

małżeńska i rodzinna, starsza trenerka IFS

„Od głębokiej mądrości Przodków po głębiny naszych serc i umysłów, *IFS – Praktyczny przewodnik po uzdrawianiu za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny* to piękna mieszanka osobistych refleksji, czułych medytacji i sportrzeżeń potrafiących zmienić czytelnika. Pod przewodnictwem pełnych miłości Przodków Tamala zaprasza czytelników w podróż do samopoznania i wewnętrznego uzdrowienia przy użyciu modelu Systemu Wewnętrznej Rodziny. *IFS – Praktyczny przewodnik po uzdrawianiu za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny* jest niezbędną lekturą dla każdego, kto pragnie poznać swój wewnętrzny świat i odkryć najprawdziwszą wersję siebie. Dziękuję, Przodkowie! Dziękuję, Tamalo!”

— **Crystal R. Jones**, licencjonowany kliniczny pracownik socjalny,
Trenerka prowadząca i konsultantka Instytutu oraz założycielka
Life Source Counselling Center, Inc.

„Gorąco polecam książkę *IFS – Praktyczny przewodnik po uzdrawianiu za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny* każdemu, niezależnie od poziomu znajomości IFS i/lub Uzdrawiania Przodków. Tamala w sposób jasny i zrozumiały wprowadza czytelnika w obie modalności. Następnie przekłada nauki na medytacje i ćwiczenia, które pomagają czytelnikowi zastosować te koncepcje we własnym systemie. Tamala w poruszający i inspirujący sposób dzieli się doświadczeniami z osobistej podróży z IFS i pracy z Przodkami. Zachęcam wszystkich do przeczytania tej wspaniałej książki i eksperymentowania z medytacjami i ćwiczeniami Tamali. *IFS – Praktyczny przewodnik po uzdrawianiu za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny* to niesamowite narzędzie, które z pewnością wpłynie na nasze wewnętrzne poszukiwania i pracę z klientami”.

— **Pamela K. Krause**, licencjonowany kliniczny pracownik socjalny,
starsza trenerka prowadząca w IFS-I

„W książce *IFS – Praktyczny przewodnik po uzdrawianiu za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny* na każdej stronie widać wiedzę i głębokie zaangażowanie Tamali w System Wewnętrznej Rodziny. Z niezwykłą czułością

i pełnym współczuciem podchodzi ona do każdego, kto pragnie rozpocząć lub kontynuować swoją drogę w kierunku rozwoju, szacunku do siebie i samorealizacji. Tamala stworzyła na stronach książki sanktuarium, w którym czytelnicy wiedzą, że ich uczucia nie tylko się liczą, ale także stanowią klucz do głębokiego uzdrowienia. Książka ta to mistrzostwo holistycznego podejścia opartego na umyśle i duszy. Może być wspaniałym towarzyszem w podróży ku miłości własnej, a także fantastycznym przewodnikiem po wewnętrznym funkcjonowaniu IFS”.

— **Lorriane Anderson**, przewodniczka duchowa, autorka bestsellera *The Witch's Apothecary* i współautorka bestsellerowej serii talii wyroczni *Seasons of the Witch*

„Książka Tamali Floyd pogłębia i poszerza nasze połączenie z częściami i ich zrozumienie w nas samych poprzez IFS i wsparcie naszych Przodków. Autorka delikatnie odstawia warstwy życia z jasnością i mądrością na przykładzie swoich osobistych historii. Książka jest wypełniona inspirującymi medytacjami uzdrawiającymi i ćwiczeniami z dziennikiem, odkrywającymi moc kierowania własnym życiem. Tamala prowadzi nas przez przeżywanie traumy i bólu, abyśmy mogli skontaktować się ze źródłami siły, kreatywności, współczucia i połączenia, aby rozpoznać naszego prawdziwego Ducha. Dzięki książce otrzymasz narzędzia umożliwiające poruszanie się po życiu z mądrością i intuicją. Obowiązkowa lektura dla każdego, kto poszukuje holistycznego podejścia do uzdrawiania i odkrywania siebie”.

— **Jataunia Schweitzer**, certyfikowana nauczycielka medytacji uważności

„To zaszczyt polecić książkę *IFS – Praktyczny przewodnik po uzdrawianiu za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny*. Tamala, która ma bogate doświadczenie jako licencjonowany kliniczny pracownik socjalny i terapeutka, pięknie łączy zasady Systemu Wewnętrznej Rodziny z mądrością naszych Przodków. Wykorzystując rozległą wiedzę i historie z własnej podróży ku uzdrowieniu, Tamala sprawia, że eksploracja złożonych koncepcji

terapeutycznych jest przystępna i głęboko wciągająca. Historie, ćwiczenia praktyczne i medytacje Tamali wyraźniej nakreślają ścieżkę IFS i uzdrawiania traupy Przodków, czyniąc ją dostępną dla każdego. Zdolność Tamali do wzmacniania rozwoju i zrozumienia sprawia, że jest to cenne źródło informacji dla terapeutów, klientów i wszystkich osób zaangażowanych w osobistą ścieżkę eksploracji i uzdrawiania”.

— **Lisa R. Savage**, licencjonowany kliniczny pracownik socjalny,
i Kim L. Knight, licencjonowana doradczyni ds. zdrowia psychicznego,
założyciele Clinicians of Color, LLC

„Dzięki mądrości Przodków jesteśmy zaproszeni do podróży z Tamalą, gdy zaprzyjaźnia się i uzdrawia części siebie, ucząc nas przy tym drogi IFS. Ta książka różni się od innych książek o IFS – oferuje świeże wskazówki dotyczące leczenia traupy międzypokoleniowej przy wsparciu naszych Przodków. Każda medytacja jest darem oferującym szansę na samopoznanie i połączenie się z naszymi Przodkami i częściami. Lektura jest przyjemnością, wzbudza ciekawość i zapewni uzdrowienie wielu przyszłym pokoleniom”.

— **dr Daphne Fatter**, certyfikowana psycholożka z licencją IFS,
konsultantka kliniczna IFS, certyfikowana praktyczka Uzdrawiania
Linii Przodków „Listen and heal!”

Tamala Floyd stworzyła klejnot, który przez długie lata będzie pomagał wielu ludziom wyzdrowieć. Korzystając z jej medytacji, udało mi się zidentyfikować głęboko zakorzenioną traumę, tłumioną przez lata. W rezultacie odbywam podróż uzdrawiającą i postrzegam siebie na różne sposoby. W miarę rozwijania relacji z moimi częściami oddawanie im głosu i słuchanie, co mają do powiedzenia, pozwoli mi oczyścić drogę i ruszyć do przodu. *IFS – Praktyczny przewodnik po uzdrawianiu za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny* stanie się niezbędnym zasobem w moim życiu”.

— **Theresa R.** Glaspie, doradca klienta

IFS

Praktyczny przewodnik po uzdrawianiu
za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny

Tamala Floyd

IFS

Praktyczny przewodnik po uzdrawianiu
za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny

Pokonaj traumy,
depresję, lęk
i zbuduj relacje



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Marcin Jedynak

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-754-9

Tytuł oryginału: *Listening When Parts Speak. A Practical Guide to Healing with Internal Family Systems Therapy and Ancestor Wisdom*

Copyright © 2024 by Tamala Floyd, LCSW
Originally published in 2024 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Z dedykacją dla mądrych kobiet
z linii mojej matki,
zwłaszcza Marvy L. Collins Bush (mojej mamy).*

Spis treści

| | |
|--|-----|
| <i>Przedmowa</i> | 13 |
| ROZDZIAŁ 1 | |
| Przodkowie i Terapia Systemu Wewnętrznej Rodziny | 15 |
| ROZDZIAŁ 2 | |
| Łączenie wewnątrz. Spotkanie z częściami | 35 |
| ROZDZIAŁ 3 | |
| Łąka. Młode i wrażliwe części | 49 |
| ROZDZIAŁ 4 | |
| Cechy Ja. Ty niebędący częścią | 61 |
| ROZDZIAŁ 5 | |
| Bycie Z. Zachęcanie części do odłączenia się od ciebie | 77 |
| ROZDZIAŁ 6 | |
| Kryształowa Jaskinia z Przodkami. Budowanie relacji ze swoimi częściami | 87 |
| ROZDZIAŁ 7 | |
| Piknik Polaryzacyjny. Części o przeciwnych poglądach | 101 |
| ROZDZIAŁ 8 | |
| Wodospad. Praca z traumą wyrażoną w ciele | 117 |

ROZDZIAŁ 9

Zmęczenie. Pomaganie wyczerpanym częściom 131

ROZDZIAŁ 10

Uzdrawianie żywiołami. Odciążanie i leczenie części 147

ROZDZIAŁ 11

Chata z Przodkiem. Uzdrowienie z ciężarów dziedzicznych i ciężarów kulturowych 163

ROZDZIAŁ 12

Pionier. Integracja nieobciążonych części 185

ROZDZIAŁ 13

Labirynt z Przodkiem. Życie pod przewodnictwem Ja 197

ROZDZIAŁ 14

Ciągłe słuchanie 211

Glosariusz 218*Przypisy* 221*Podziękowania* 223*O Autorce* 226

Przedmowa

Mam zaszczyt napisać przedmowę do tej wspaniałej, przełomowej książki. Jej autorka, Tamala Floyd, jest nie tylko osobą prowadzoną przez Ja i znakomitą pisarką, ale także naszą pierwszą trenerką Black Internal Family Systems. Przez jakieś 30 czy 40 lat pracy w IFS społeczność była zawstydzająco białoskóra. Jestem bardzo wdzięczny pionierom takim jak Percy Ballard, Deran Young i Tamala, którzy nie ustawali w dążeniach pomimo boleśnie obraźliwych reakcji, jakich od nas doświadczyli, zanim nie potraktowaliśmy poważnie potrzeby bycia bardziej wrażliwymi na kwestie koloru skóry. Ku mojemu zadowoleniu społeczność IFS jest obecnie dość zróżnicowana dzięki wysiłkom charzmatycznych przywódców, takich jak Tamala. A teraz napisała swoją wspaniałą książkę, którą uwielbiam z kilku powodów. Po pierwsze, tradycyjnie Instytut IFS skupiał się na szkoleniu terapeutów, którzy następnie pomagali za pomocą IFS swoim klientom. Od jakiegoś czasu pragnęliśmy znaleźć sposób, aby udostępnić naszą wiedzę bezpośrednio opinii publicznej i ta książka czyni to doskonale. Forma opisu koncepcji IFS, oparta na osobistym przykładzie, studiach przypadków i ćwiczeniach, jest klarowna i przyjazna użytkownikowi. Osobiste przykłady z życia Tamali są przekonujące i odważne, a studia przypadków doskonale ilustrują koncepcje. Próbując przedstawionych tu ćwiczeń, ludzie będą w stanie wykonać nad sobą znaczną pracę, a wielu terapeutów IFS przekaże klientom tę książkę w ramach uzupełnienia terapii.

Po drugie, chciałem, aby duchowa strona IFS była bardziej przystępna i zrobiłem pierwszy krok w tym kierunku w mojej ostatniej książce *Skuteczna terapia IFS*. Tamala czyni odważnie kolejny krok, łącząc IFS z systemem zwanym medycyną uzdrawiania traumy Przodków. Od lat pracuję z duchami Przodków, ale nie opisałem tej pracy w obawie, że IFS przypną łatkę kuglarstwa. Na stosunkowo wczesnym etapie rozwoju IFS odkryłem, że niektóre ciężary niesione

przez części nie miały nic wspólnego z ich przeżyтыми doświadczeniami. Były zaś przekazywane z pokolenia na pokolenie i pochodziły z traum sprzed dekad lub stuleci. Nazwałem je ciężarami dziedzicznymi, a ich usunięcie stało się ważną częścią procesu IFS.

W ciągu ostatnich kilku dekad ja i wielu innych terapeutów IFS odkryliśmy, że duchy krewnych klientów przychodziły do nich spontanicznie podczas sesji. Po uspokojeniu moich sceptycznych części odkryłem, że te duchy są bardzo pomocnymi przewodnikami w poruszaniu się po wewnętrznym i zewnętrznym życiu klientów. Zapewniały także klientom cenne cechy, które zaczęliśmy nazywać pamiątkami. Teraz, gdy IFS jest tak powszechne i popularne, ośmielam się mówić bardziej otwarcie o tego rodzaju pracy i jestem wdzięczny Tamali za wytyczenie tak wyraźnej ścieżki z pięknymi przykładami i opisami.

Zachęcam cię do pracy z częściami, które mogą być niekiedy uczulone na duchowość, abyś mógł doświadczyć obfitych darów, jakie oferuje ta książka, a wiele z tych darów nie jest związanych z duchowością. Nie musisz wierzyć w zaświaty, aby wynieść z książki znakomite korzyści.

Wreszcie, ze względu na rozległe doświadczenie Tamali w pracy z klientami BIPOC (czarnoskórzy, rdzenni mieszkańcy, ludzie o różnym kolorze skóry), książka ta wypełnia lukę w literaturze IFS. Studia przypadków dają wgląd w typowe zmagania ludzi o różnych kolorach skóry i sposoby rozładowywania ciężarów dziedziczonych, tak jak w przypadku Silnej Czarnoskórej Kobiety, gdzie korzenie sięgają czasów niewolnictwa. Wielowarstwowa publikacja Tamali żywo przedstawia zarówno jej osobiste doświadczenia, jak i historie jej pacjentów.

Książka ta stanie się klasykiem w społeczności IFS oraz – mam nadzieję i tego oczekuję – także w świecie samopomocy i psychoterapii. Jestem bardzo wdzięczny za całe zawarte w niej bogactwo i za wkład Tamali w naszą społeczność.

– dr **Richard C. Schwartz**, twórca
Terapii Systemu Wewnętrznej Rodziny

ROZDZIAŁ 2

Łączenie wewnątrz

Spotkanie z częściami

Beztroska to imię, które nosiła, zanim zaczęła zadowalać innych. Kiedy Beztroska nie martwiła się niczym, miała swobodne podejście do życia, które przyciągało zarówno dzieci, jak i dorosłych, a sama była tylko dzieckiem. Słyszała, jak dorośli, mówiąc o niej, używali takich zwrotów, jak pełna życia, kreatywna, rozmowna, angażująca, dająca radość przebywającym w jej pobliżu. Te słowa brzmiały dla niej miło, ale wiedziała też, że nie odzwierciedlały i nie mogły w pełni oddać jej istoty. Miała świadomość, że jest czymś więcej, niż słowami, którymi ludzie ją opisują. Czuła się lekka i zadowolona w swoim ciele. Świat, w którym żyła, był ekscytujący, nieograniczony i pełen możliwości. Każdego dnia budziła się wolna od zmartwień i strachu. Miała świadomość, że jest twórczynią własnego doświadczenia, a możliwości były nieskończone.

Zmiany w Beztroskiej nie nastąpiły od razu. Życie w domu, szkole i sąsiedztwie wytrąciło ją z równowagi. Nauczyła się, że bycie sobą jest mniej wartościowe, niż bycie tym, kim ludzie chcą, żeby była. Na początku wprowadzała niewielkie zmiany, aby dostosować się do oczekiwań innych.

Z każdą zmianą, niezależnie od tego, jak nieistotna wówczas się wydawała, Beztroska stawała się coraz mniej sobą. W jej życie

wkradły się niepokój i strach. Uczucie lekkości i komfortu w ciele zmieniło się w ociężałość i obcość. Zamiast doświadczać życia jako nieograniczonego i pełnego możliwości, widziała je jako skurczone, z dobrymi i złymi wyborami i rezultatami. Nie mogła już w sobie gościć bezpieczeństwa i pewności, jeśli miała spełniać potrzeby i oczekiwania innych. Jej beztroska, kochająca zabawę energia spotkała się z dezaprobatą, marszczeniem brwi i stwierdzeniami typu „za dużo się bawisz” lub „musisz potraktować to poważnie”. Kiedy o Beztroskiej przestano mówić jako o osobie pełnej życia i radości, ale mówiono o niej jako godnej zaufania, odpowiedzialnej i takiej, na którą można liczyć, przemiana dobiegła końca. W jej efekcie Beztroska ukrywała, kim była, aby zyskać aprobatę innych i być lubianą.

Beztroska to jedna z moich części i mam wyraźne wspomnienia tego, kim była i jak poruszała się po świecie, zanim została obciążona oczekiwaniami innych. Jej wrodzone cechy nie były pielęgnowane i postrzegane jako cenne. Zamiast tego słyszała, że musi się zmienić, przez co poczuła się nie dość dobra i niezrozumiana. Zaczęła się zmieniać i nabierać cech, które podobały się otaczającym ją osobom. Im bardziej ludzie ją lubili i akceptowali, tym bardziej oddalała się od swojej prawdziwej natury.

Ciężar zadowalania innych, przy jednoczesnym wypieraniu się siebie, to problem, z którym wciąż walczę. Chociaż znacznie mniej zależy mi na zadowalaniu innych, nadal pragnę być lubiana. Kiedy jestem sobą, ta część, która chce, żeby ludzie mnie lubili, zastanawia się, czy robię wystarczająco dużo, czy jestem wystarczająco dobra, czy ludzie mnie polubią, jeśli pokażę im, kim naprawdę jestem? Kiedy byłam dzieckiem i chwalono mnie za to, że jestem taka jak trzeba, nie wiedziałam, że da się inaczej. Nie szukałam aprobaty. Po prostu byłam sobą. Wolność bycia tym, kim naprawdę jestem, bez względu na to, czy jestem lubiana, czy nie, jest tym, czego szukam.

Kim jest „ja” wypowiadające się w akapicie, który właśnie przeczytałeś?

Czy to ja, czy Beztroska? Czy moje Ja jest oddzielone od Ja Beztroskiej?

Ten akapit jest napisany z punktu widzenia Beztroskiej. To jej doświadczenie. I nie jesteśmy oddzielne. Beztroska jest częścią mnie. Postrzegam swoje części i części ludzi, z którymi pracuję, jako indywidualne osoby, z uczuciami, pomysłami, przekonaniami i doświadczeniami życiowymi. Należy wspomnieć, że nasze części mogą, ale nie muszą wyglądać tak jak my. Na przykład niektóre przyjmują naszą płć, kolor skóry i orientację seksualną, podczas gdy inne nie. Później w jednej z opowieści zobaczysz, że mam części męskie, chociaż identyfikuję się jako kobieta. Postrzeżenie części jako podosobowości pomaga mi lepiej odnosić się do moich własnych części i części innych osób. Jednakże, kiedy Beztroska siedzi w mojej świadomości, doświadczam świata z jej perspektywy. Beztroska to ta część mnie, która wciąż dźwiga ciężar zadowalania ludzi i pragnie powrotu do stanu nieobciążonego.

KONCEPCJA IFS 1: CHRONIĄCA NATURA CZĘŚCI

Kiedy się rodzimy, nasze części znajdują się w stanie naturalnym. W większości przypadków nie noszą ciężarów. Potrafią w pełni wyrazić swoją naturę: są zabawne, ciekawe, spokojne, wolne, kochające i tak dalej. Jednakże, gdy jesteśmy dziećmi, gdy nasze potrzeby uwagi, uczucia, akceptacji i opieki nie są zaspokajane, są wyśmiewane lub nam się ich odmawia, nasz naturalny sposób bycia znika. Uczymy się, że bycie sobą nie jest bezpieczne. Dowiadujemy się, że niektóre części nas są niegodne miłości, niewystarczająco dobre, powodujące wstyd i powinny być ukryte.

Części przyjmują role, które chronią nas przed przemożnym poczuciem bezwartościowości. Robią to na jeden z dwóch sposobów: powstrzymują nas od doświadczania silnych uczuć, kontrolując wszystko, co mogą, czyniąc nas zbyt zajęтыми, skupionymi na innych rzeczach lub rozproszonymi, abyśmy odczuwali niezaspokojone potrzeby. Lub, gdy coś w naszym życiu wywołuje w nas poczucie, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, lub wstyd, części wkraczają do akcji, aby złagodzić nasilenie tych uczuć intensywnymi odwracaczami uwagi, abyśmy nie skupiali się na emocjonalnym bólu.

Obydwa te typy części nazywamy obrońcami. Niektórzy obrońcy chronią w sposób proaktywny, abyśmy czuli się bezpiecznie oraz nie odczuwali bólu i bezbronności. Nazywa się ich menadżerami, ponieważ ich rolą jest zarządzanie naszym życiem w taki sposób, aby chronić przed bólem. Części te niestrudzenie pracują, abyśmy nigdy nie doświadczyli bólu, który odczuwaliśmy, zanim podjęły się naszej ochrony. Beztroska wygnała swoją wrodzoną naturę, gdyż wierzyła, że nie jest już ceniona.

Szukała bycia wartościową i odkryła, że jej najbliżsi – rodzice, nauczyciele i krewni – lubili ją najbardziej, gdy wpasowywała się w ich wersję ideału. Zadowolając innych, Beztroska nie musiała odczuwać bólu z racji tego, że nie jest wystarczająco dobra. Jej prawdziwe Ja wydawało się niewystarczające, aby zasłużyć na miłość i uwagę najważniejszych dla niej osób. Aby nie odczuwać tego bólu, stała się tym, czego inni potrzebowali i oczekiwali, a w zamian otrzymała miłość i akceptację. Zdecydowała, że jeśli nie jest akceptowana i kochana za to, kim jest, zmieni się w osobę, której inni nie będą mogli nie kochać, akceptować i aprobować.

Oto kilka przykładów działania menadżerów. Części nauczyły się skutecznie chronić, będąc przygnębnionymi lub perfekcjonistami. Część osiągająca dobre efekty może uwierzyć, że jedynym sposobem na bycie wartościowym jest przewyższenie wszystkich

innych, a jeśli dana osoba zostanie pochwalona za strategię tej części, jej przekonania i zachowania zostaną nagrodzone. Część przygnębiona może pozostać w stanie braku nadziei, aby chronić system przed czymś jeszcze gorszym, na przykład wstydem. Innym sposobem, w jaki menadżerowie mogą chronić nas przed poczuciem, że jesteśmy nieodpowiedni, jest dążenie do doskonałości. Perfekcjonista może wierzyć, że jeśli zrobi wszystko doskonale, zawsze będziemy czuć się wystarczająco dobrze i nie będzie trzeba doświadczać bólu związanego z poczuciem braku wartości. Części w podanych przykładach wykorzystują swoje strategie, próbując nas chronić poprzez zarządzanie i kontrolowanie środowiska zewnętrznego, ludzi i sytuacji, aby zapewnić, że części zranione nie zostaną zranione ponownie.

Mamy również części, które chronią w sposób reaktywny, gasząc ból, gdy już go doświadczamy. Nazywamy je strażakami. Zachowania, przekonania i strategie, które opracowali strażacy, są automatyczne i wierzą oni, że nie ma żadnych alternatyw. Reaktywne części stosują taktyki takie jak dysocjacja, objadanie się, samookaleczenie oraz myśli lub działania samobójcze, ponieważ wszystko, nawet jeśli w jakiś sposób nas rani, jest lepsze niż przytłaczające poczucie bezbronności. Kiedy pojawia się bezbronność, część reaktywna może zastosować dysocjację, aby oderwać nas od poczucia bycia narażonym. W jej mniemaniu bardziej pożądane jest mentalne oderwanie się od sytuacji niż narażanie się na emocjonalne odsłonięcie lub krzywdę. Inną taktyką strażaka jest samookaleczenie. Kiedy wyzwala się ból zranionych części, część, która dokonuje samookaleczenia wkracza do akcji. Uwaga zostaje natychmiast odwrócona od bólu emocjonalnego i skupiona na czynnościach szkodenia ciała. W bardziej skrajnych przypadkach chronią nas również części z myślami/działaniami samobójczymi. Chociaż brzmi to sprzecznie z intuicją, te części mówią nam, że jeśli ból stanie się nie do zniesienia, mamy jakieś wyjście. Ironią

jest to, że części związane z zachowaniami samobójczymi wcale nie chcą, żebyśmy zginęli. Chcą, aby ustał ból istnienia i nie mają pojęcia, jak to zrobić, nie zabijając nas.

KONCEPCJA IFS 2: WKROCZ DO WNĘTRZA (ZNAJDŹ, SKUP SIĘ, UKIERUNKUJ ODCZUWANIE)

Ogólnym celem terapii IFS jest uwolnienie części od ról, do pełnienia których zostały zmuszone, aby nas chronić. Osiągamy to w pierwszej kolejności, zauważając ich obecność. Obserwujemy to, wkraczając do wnętrza. Nasze części istnieją w nas, a czasami nieco poza nami. Aby je dostrzec, musimy przenieść uwagę ze świata zewnętrznego na ten wewnętrzny. Możemy to zrobić, zamykając oczy, relaksując spojrzenie lub patrząc w dół. Wkraczając do naszego wewnętrznego świata, zatrzymujemy się, aby zauważyć, kto jest tam z nami. Części mogą objawiać się jako doznania, emocje, obrazy, słowa, myśli, wspomnienia, głos wewnętrzny, objawy fizyczne lub odczuwane wrażenia. Kiedy skierujemy uwagę do wewnątrz, możemy poczuć mrowienie w żołądku. Należy skupić na tym odczuciu. Skupiając się, chcemy dostrzec, co jeszcze jest obecne wokół nas. Często, gdy zwracamy uwagę na jakąś część, może ona się rozwinąć, pokazać z innej strony lub pozostać taka sama. Możemy doświadczyć objawiającej się innej części. Cokolwiek się pojawi, jest to w porządku. Po prostu dostrzegamy i zachowujemy skupienie. Następnie pytamy: „Jak się czuję w związku z tym, co dostrzegam?”. Możemy czuć się nieswojo, przestraszeni, spokojni, ciekawi – może pojawić się wiele różnych uczuć. Opowiem więcej o tym procesie w następnych rozdziałach, ale to dopiero początek wkraczania do wnętrza i dostrzegania części.

Medytacja: Bądź Z

Uwaga: jest to medytacja stworzona bez bezpośredniej pomocy moich Przodków.

Medytacja Bądź Z podkreśla znaczenie odłączenia się części jako niezbędnego warunku do budowania relacji z nimi i ich uzdrawiania. Pokazuje także, jak świadomość tego, jak to jest w naszym systemie, gdy jesteśmy połączeni z jakąś częścią, w porównaniu do sytuacji, gdy tak nie jest, buduje zaufanie między Ja a częściami, w miarę jak części doświadczają bycia poznawanymi przez Ja i poznają je.

Medytacja pozwala doświadczyć bycia przyłączonym, odłączonym i doświadczyć różnicy pomiędzy byciem częścią a byciem z częścią.

Poświęć chwilę, aby poczuć się komfortowo.

Zamknij oczy lub patrz zrelaksowany.

Zwróć uwagę na swój oddech.

Kiedy oddychasz, pozwól świadomości śledzić każdy oddech.

Kontynuuj podążanie za oddechem, co pomoże ci się uspokoić.

Przypomnij sobie sytuację, która ostatnio negatywnie wzbudziła jedną z twoich części.

Może to być kłótnia, sytuacja, która wywołała irytację, niedowierzanie, złość lub cokolwiek innego.

Pozwól tej części zachować się tak, jakby sytuacja miała miejsce teraz.

Co zauważasz?

Jakie emocje przeżywasz?

Jakie odczucia cielesne są obecne?

Co mówisz?

Co sądzisz na temat sytuacji lub osoby?

O czym myślisz?

Niech wszystko, co się pojawia, całkowicie w ciebie wnika, i pozostań przy tym, czego doświadczasz.

Poproś część, aby oddzieliła się od ciebie. Może to zrobić:

Wychodząc nieco poza ciebie.

Siadając obok ciebie.

Uspokajając emocje.

Zmniejszając intensywność doznań cielesnych.

Jeśli część się odłączy, zwróć uwagę, jakie to uczucie być od niej odłączonym.

Po prostu bądź z częścią w tym oddzielnym i połączonym stanie.

Jeśli część się nie odłącza, zapytaj: „Boisz się, co się stanie, jeśli się oddzielisz?”.

Wysłuchaj obaw części.

Pochyl się nad wszelkimi obawami, którymi się z tobą podzieli.

Następnie poproś ją, aby się teraz oddzieliła.

Jeśli się odłączy, zbadaj, co czujesz.

Jeśli część nadal się nie oddziela, dalej rozpoznawaj jej obawy i eliminuj je.

Jeśli i to nie działa, po prostu z nią bądź.

Zwróć uwagę na różnicę pomiędzy częścią przyłączoną i odłączoną.

Co sądzisz o tej części w stanie odłączenia?

Jeśli czujesz jedną z Cech Energii Ja, skieruj tę energię do części.

Jak część reaguje na Energię Ja?

Ustal zamiar powrotu do swojej części w późniejszym czasie.

Podziękuj jej. Jeśli była w stanie się oddzielić, podziękuj jej za to.

Jeśli nie była w stanie się oddzielić, podziękuj jej za podzielenie się z tobą swoimi obawami.

Skieruj swoją uwagę na oddech, a kiedy uznasz to za właściwe, wejdź ponownie w tu i teraz, powoli otwierając oczy, gdy będziesz gotowy.

Ćwiczenie 1: Prowadzenie dziennika

Zapisz, co chciałbyś zachować z tej medytacji, na przykład objawienie, refleksję lub cokolwiek znaczącego, co warto zapamiętać z tego doświadczenia.

Ćwiczenie 2: Bądź Z – pytania dołączone do dziennika

Po zakończeniu medytacji Bądź Z i dokonaniu szybkiego wpisu do dziennika poświęć trochę czasu na głębsze przemyślenie tematu, odpowiadając na poniższe pytania w dzienniku.

1. Opisz powodującą negatywne wzbudzenie sytuację lub osobę.
2. Jakie były twoje doświadczenia związane z przyłączoną częścią?
 - a. Emocje.
 - b. Wrażenia cielesne.
 - c. Co ta część powiedziała.
 - d. Przekonania.
 - e. Myśli.
 - f. Co jeszcze.

3. Jak część zareagowała na prośbę o odłączenie?
4. Jeśli się nie odłączyła, czego doświadczyłeś po tym, jak się od ciebie oddzieliła?
5. Jeśli część się nie odłączyła, jakie były jej obawy?
6. Jak część zareagowała na Energię Ja?
7. Jakie intencje wyznaczyłeś wraz ze swoją częścią?

Ćwiczenie 3: Praktyka ze wzbudzeniem

Ćwiczenie pomaga dostrzec części w czasie rzeczywistym i odłączyć je w momentach negatywnego wzbudzenia. Bycie z częściami pomoże w rozwinięciu relacji i zaufania między nimi a Ja.

1. Przez następny tydzień codziennie kontroluj część z medytacji.
2. Zwróć uwagę, kiedy ta część jest obecna.
3. Śledź sytuacje i/lub osoby, które wzbudzają tę część w twoim codziennym życiu.
4. Kiedy część jest obecna, poproś ją, aby się odłączyła, abyś mógł być z nią, gdy jest wzbudzona.
5. Codziennie zapisuj swoje doświadczenia z tą częścią i to, czego się nauczyłeś.



Tamala Floyd – jest doświadczoną psychoterapeutką i trenerką IFS z ponad 25-letnim stażem. Specjalizuje się w traumach u kobiet, macierzyństwie i problemach w związkach, pomagając w leczeniu ran emocjonalnych i osiągnięciu celów życiowych.

**Poznaj innowacyjny model terapii IFS,
który pozwoli ci integrować różne części twojej osobowości.
Zapomnij, czym jest lęk, niepokój i depresja.**

Książka oferuje praktyczne techniki i ćwiczenia, które łatwo wdrożysz do codziennej rutyny, osiągając spokój i wewnętrzną harmonię. System Wewnętrznej Rodziny to unikalne podejście wyróżniające się na tle innych terapii, skupiając się na współpracy z wewnętrznymi częściami osobowości oraz holistycznym podejściu do emocjonalnego, mentalnego i duchowego rozwoju.

Dzięki tej publikacji zdobędziesz narzędzia do:

- Zrozumienia i zastosowania Systemu Wewnętrznej Rodziny samodzielnie w praktyce;
- Znacznego zwiększenia poczucia własnej wartości i pewności siebie;
- Wzmocnienia i polepszenia kluczowych cech swojej osobowości;
- Zredukowania stresu, stanów lękowych i depresyjnych;
- Przełamania i usunięcia wewnętrznych blokad emocjonalnych;
- Polepszenia i odbudowania relacji z najbliższymi osobami.

System Wewnętrznej Rodziny – twój klucz do lepszego życia

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)