

Spis treści

Przedmowa polskiego wydawcy	9
Wprowadzenie	13
Trzy schematy	16
Romantyczny ratunek: historia Debbie	18
Zostań głównym opiekunem swoich części	19
JA	21
Interakcja JA z JA	22
Mówienie w imieniu części	22
Rozdział 1: Wpływ obciążeń kulturowych na bliskość w relacji	24
Izolacja	24
Oczekiwanie na romantyczne wybawienie	25
Daleko od mrocznego morza	27
Puste ja	28
Inny rodzaj szczęścia	30
Okrutny żart	32
Stereotypy społeczne dotyczące płci	33
Wielorakość umysłu jako przeciwieństwo mitu monolitycznej osobowości	41
Rozdział 2: Rozwój i moc wygnańców	47
Metafora Magicznej Kuchni	47
Nasycone części	50
Źródło powstawania wygnańców	52
Trzy powody skazywania naszych części na banicję	54
Zakopana radość	58
Moc wygnańców	59
Odnajdywanie i uzdrawianie wygnańców	62
Skrajne przekonania na temat relacji	64
Teoria przywiązywania i wygnańcy	74
Szukanie tropu i tor-mentorzy	81
Podsumowanie	82
Rozwiązanie	84
Rozdział 3: Miłość pełna odwagi a relacje skazane na porażkę	86
Nowi wygnańcy: części wygnane ze względu na relację	86
Nowi wygnańcy i siła lęku przed porzuceniem	89
Miłość pełna odwagi	93
Relacje skazane na porażkę	100
Zwolennicy, przeciwnicy i neutralni sprzymierzeńcy	106
Dostrzeżenie strażników	108
Podsumowanie	109

Rozdział 4: Droga do przywództwa JA	113
Historia Kevina Brady'ego	113
Skutki traumy	114
Strażnicy Kevina	116
Szczeliny w fortecy	117
Obawy strażników	119
Podążając do wnętrza	120
Część ze skłonnościami samobójczymi	121
Uzdrowianie wygnańców	124
Sesje z Helen	128
Sesje małżeńskie	129
JA jak oko cyklonu	131
Mówienie w imieniu części zamiast utożsamiania się z częścią	133
Przywództwo JA jako sposób kontaktu z innymi	134
Procesy naprawcze	138
JA jak oko cyklonu – rezultat	139
Gdy stajesz się głównym opiekunem własnych części	141
Przewidując kłopoty	143
Partner jako tor-mentor	144
Koło sukcesu	147
Rozdział 5: Jak wnieść miłość pełną odwagi do relacji – praktyczne wskazówki	151
Podążając za tropami, które podsuwa relacja	152
Gdy część czuje się wygnana przez relację	153
Gdy część chroni jakąś inną: zranioną lub wygnaną	156
Gdy części są ze sobą spolaryzowane	157
Ujawnianie własnych części	158
Rozmowy pod przywództwem JA	160
Rozdział 6: Pełen obraz	175
Konflikt	175
Bliskość	180
Powodzenia!	185
Słownik IFS	187
Bibliografia	199
Autor książki	201
Inne książki autorstwa lub współautorstwa Richarda C. Schwartza	202
O wydawnictwie	203
Nasze książki	204
Recenzje	205