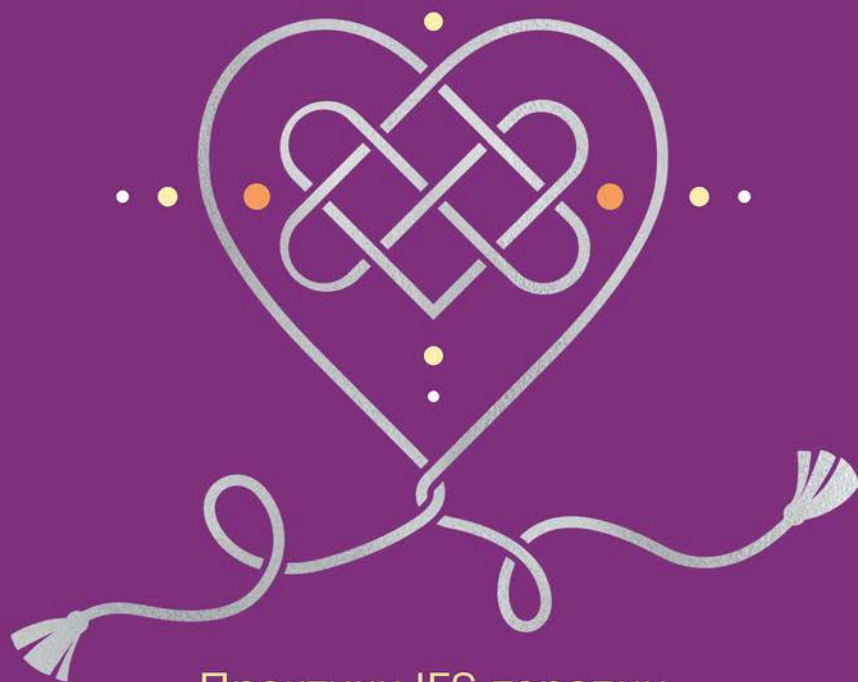


Ричард Шварц

Создатель системной семейной терапии
субличностей

ПОДЛИННАЯ ФОРМА БЛИЗОСТИ



Практики IFS-терапии
для здоровых и крепких отношений

Перевод
Надежды

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Richard C. Schwartz

You Are the One You've Been Waiting For

Applying Internal Family Systems
to Intimate Relationships

SOUNDS TRUE
Boulder, Colorado

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Ричард Шварц

Подлинная форма близости

Практики IFS-терапии для здоровых
и крепких отношений

Перевод с английского
Надежды Вершининой

Москва
МИФ
2024

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Richard C. Schwartz

You Are the One You've Been Waiting For

Applying Internal Family Systems
to Intimate Relationships

SOUNDS TRUE
Boulder, Colorado

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Ричард Шварц

Подлинная форма близости

Практики IFS-терапии для здоровых
и крепких отношений

Перевод с английского
Надежды Вершининой

Москва
МИФ
2024

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.923.2 + 316.36

ББК 88.576

ШЗЗ

Научный редактор Марина Травкова

На русском языке публикуется впервые

Шварц, Ричард

ШЗЗ Подлинная форма близости. Практики IFS-терапии для здоровых и крепких отношений / Ричард Шварц ; пер. с англ. Н. Вершининой. — Москва : МИФ, 2024. — 240 с.

ISBN 978-5-00214-538-6

Ричард Шварц, основатель терапии внутренних семейных систем (IFS), предлагает новый путь к любви — вместо поиска того самого человека научиться любить себя и заботиться о своих внутренних частях, ведь никто лучше вас с этим не справится. И когда вы начнете это делать, отношения станут безопасным местом взаимной помощи и внутреннего роста.

УДК 159.923.2 + 316.36

ББК 88.576

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00214-538-6

© 2023 Center for Self Leadership PC.
This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

Отзывы на книгу

Эта глубокая и понятная книга содержит четкие рекомендации и для терапевтов, и для клиентов. Методы, которые дополняют мою работу, помогают клиентам избавляться от культурного и семейного бремени, препятствующего интимной близости, удерживая их в рамках жестких гендерных ролей. Психологи найдут здесь вдохновляющий и практичный процесс терапии супружеских пар. Я с восторгом рекомендую эту книгу всем, кто серьезно относится к улучшению отношений в современном мире!

*Терренс Реал,
автор книг «Я не хочу об этом говорить»,
«Как достучаться до тебя?»
и «Новые правила брака»*

Эта очень оригинальная книга предлагает принципиально новое понимание препятствий на пути к танцу интимности. У большинства из нас есть изгнанники, которые несут бремя стыда и заброшенности из прошлого. Это мешает нам достичь близости. Дик Шварц показывает нам, как

с помощью изгнанников, которых пробуждают в нас наши партнеры, можно найти и исцелить их источник — наши первоначальные травмы привязанности. Это высвобождает нашу способность быть живыми в отношениях.

*Бессель ван дер Колк,
доктор медицины, медицинский директор Центра
травмы и профессор психиатрии
Медицинской школы Бостонского университета*

Это моя библия отношений! Принципы и методы, описанные в этой книге, открыли мне прямой доступ к бесстрашной любви и более тесной связи с моим мужем, чем я считала возможным. Книга лежит на моем прикроватном столике, и я изучаю ее каждый вечер.

*Габби Бернстайн,
автор бестселлера номер один
по версии New York Times
«Вселенная прикроет твою спину»*

Работа доктора Ричарда Шварца о внутренних семейных системах, наряду с этой книгой, глубоко изменила мою жизнь. Одно из самых важных начинаний в жизни — научиться сострадать себе, и его работа сыграла важную роль в моем стремлении к этому. Его уникальный подход позволил мне расти с любовью и нежностью во всех аспектах моего бытия — когнитивно, физически и эмоционально. Я верю, что его работа изменит мир. Книга доктора Шварца — инструмент номер один, который я рекомендую людям, стремящимся обрести сострадание и любовь к себе и к другим,



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

