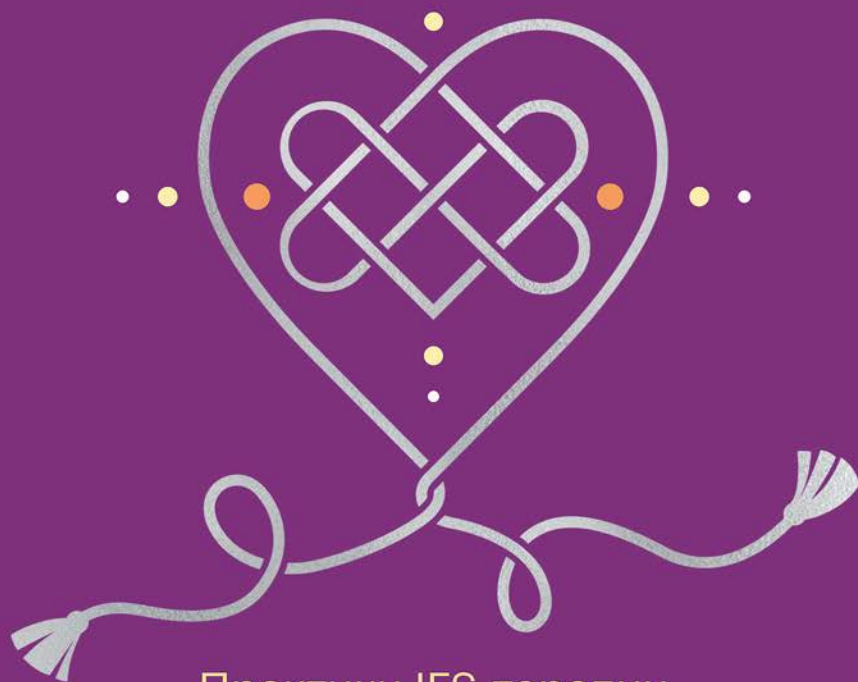


Ричард Шварц

Создатель системной семейной терапии
субличностей

ПОДЛИННАЯ ФОРМА БЛИЗОСТИ



Практики IFS-терапии
для здоровых и крепких отношений

Перевод
Надежды Вершининой

МИОО

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

Richard C. Schwartz

You Are the One You've Been Waiting For

Applying Internal Family Systems
to Intimate Relationships

SOUNDS TRUE
Boulder, Colorado

Ричард Шварц

Подлинная форма близости

Практики IFS-терапии для здоровых
и крепких отношений

Перевод с английского
Надежды Вершининой

Москва
МИФ
2024

Richard C. Schwartz

You Are the One You've Been Waiting For

Applying Internal Family Systems
to Intimate Relationships

SOUNDS TRUE
Boulder, Colorado

Ричард Шварц

Подлинная форма близости

Практики IFS-терапии для здоровых
и крепких отношений

Перевод с английского
Надежды Вершининой

Москва
МИФ
2024

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,