

РИЧАРД ШВАРЦ

создатель системной семейной терапии субличностей

ВНУТРЕННИЕ

СЕМЕЙНЫЕ

СИСТЕМЫ

Принципы и методы подхода
от основателя IFS-терапии

МИОО

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

Эту книгу хорошо дополняют

Внутренние субличности

Ричард Шварц

Обретение внутренней матери

Бетани Уэбстер

Внутренний ребенок

Чарльз Уитфилд

Психология МИФ. Работа с внутренними фигурами

Ричард Шварц

Внутренние семейные системы

Принципы и методы подхода
от основателя IFS-терапии

Перевод с английского
Надежды Вершининой

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2024

ОТЗЫВЫ

Мы, люди, блестяще умеем мучить себя множеством внутренних борющихся голосов и скрывать те части, которые, если их раскрыть, сделают нас более настоящими. Доктор Шварц преподносит нам подарок — способ обрести больше возможностей для наслаждения жизнью, проявляя любопытство и сострадание к разным частям нас самих. Благодаря его рассказам и прямолинейному стилю эта книга становится драгоценным даром, ее захочется перечитывать снова и снова.

За 28 лет работы консультантом по лидерству я редко встречала такие замечательные книги. Я бы хотела, чтобы семья, друзья, коллеги, практики и все лидеры, с которыми я когда-либо работала, извлекли пользу из прозрений Ричарда и вопросов, которые он предлагает нам изучить, — тех, которые заставили меня задуматься, почему я не задавала их раньше. Жизнь стала гораздо более тонкой и увлекательной благодаря тому, что мы изучили человеческие хитросплетения.

*Джилл Адер, советник по лидерству
и председатель правления Egon Zehnder*

Эта богатая наглядными примерами и написанная с элегантной простотой и остроумием книга — идеальное введение для широкой публики в новаторскую терапию Ричарда Шварца. IFS — уникальный способ узнать, принять и научиться руководить всеми частями себя.

Габор Мате, врач, автор книги «Миф о норме»

В наши дни очень модно говорить о «любви к себе». Но как нам любить те части себя, которые безжалостно критикуют нас, заставляют стремиться к невозможному совершенству, изводят неуверенностью в себе и чувством собственной никчемности, переполняют невыносимыми эмоциями, ведут к самоповреждению или самотажу, создают проблемы со здоровьем, лгут, мошенничают, потакают своим зависимостям, контролируют других, причиняют боль людям, которых мы любим, или даже нарушают закон? Модель внутренних семейных систем предлагает нам столь необходимое понимание того, как любить себя. IFS полностью меняет правила игры, не только как трансформационный духовный путь, но и как метод лечения психиатрических и других заболеваний. Книга поможет вам научиться любить даже самые сложные части себя, а затем и других, нуждающихся в большем сострадании. Ведь сейчас наш мир отчаянно нуждается в большем количестве доброты.

Лисса Рэнкин, доктор медицины, автор бестселлеров по версии New York Times «Разум превыше медицины» и «Священная медицина»

Внутренние семейные системы помогли мне в процессе работы над собой и открыли широкие возможности исцеления.

Джонатан Ван Несс, номинант премии «Эмми», телеведущий, комик, автор бестселлеров New York Times, ведущий подкастов, парикмахер и новатор в области ухода за волосами

Доктор Ричард Шварц в доступной и читабельной форме кратко знакомит читателя со своей моделью, меняющей парадигму. Модель переосмысливает исторический внутренний диалог между сознательными намерениями и телесными побуждениями, которые приводят к действиям, часто воспринимаемым как непреднамеренные. Доктор Шварц предлагает — особенно тем, у кого в прошлом были серьезные невзгоды, — понятную дорожную карту для изучения преимуществ естественных интегративных свойств человеческого бытия. Делясь личным опытом и терапевтическими примерами, он сочувственно знакомит читателя с эффективной стратегией решения монументальных межличностных проблем, которые отвлекают многих от ощущения безопасности, доверия и любви.

Стивен Порджес, доктор психологии, выдающийся университетский ученый и директор-основатель Консорциума по исследованию травматического стресса Института Кинси Университета Индианы, автор поливагальной теории

Оглавление

Глава 1. Модель внутренних семейных систем	13
Глава 2. «Селф»	36
Глава 3. Части	81
Глава 4. Изгнанники, менеджеры и пожарные	122
Глава 5. IFS как терапевтическая модель	165
Приложение 1. Обзор модели IFS	185
Приложение 2. Глоссарий	190
Приложение 3. Что почитать	193
Библиография	195
Об авторе	202
Об институте IFS	203
Примечания	204