

## Introducción al modelo de los sistemas de la familia interna

Schwartz, Richard C., Ph. D

Editorial: Editorial Eleftheria

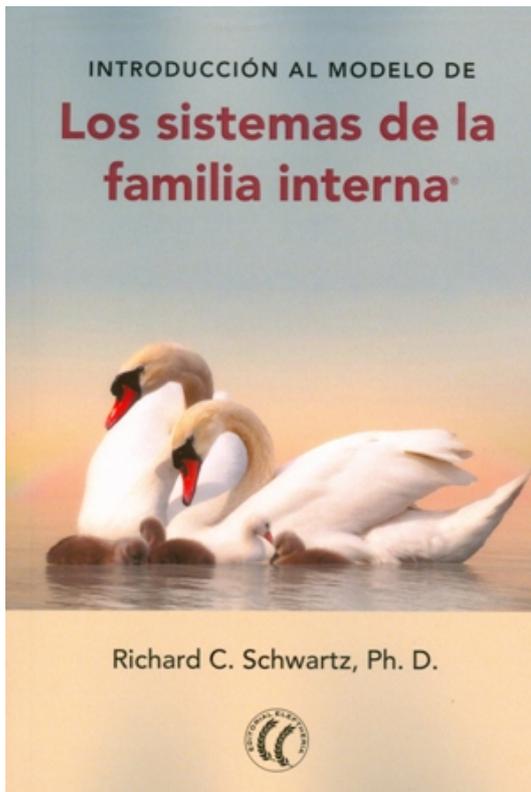
ISBN: 9788494408458

Páginas: 166

Dimensiones: 21,3 x 14,3 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €



### SINOPSIS

La terapia con *Sistemas de la Familia Interna* es uno de los enfoques en psicoterapia de crecimiento más rápido. A lo largo de los últimos veinte años se ha convertido en una manera de entender y tratar los problemas humanos que resulta potenciadora, eficaz y no patologizante. *Sistemas de la Familia Interna* (IFS) implica ayudar a las personas a sanar a través de una nueva forma de escuchar en su interior a las diferentes "partes" -sentimientos o pensamientos- y liberarlas en el transcurso de tal proceso, de creencias, emociones, sensaciones e impulsos extremos que limitan sus vidas. Según vayan liberándose las personas de sus cargas, irán teniendo un mayor acceso al Self, nuestro recurso humano más valioso, por lo que estarán en mejores condiciones de dirigir sus vidas desde ese lugar centrado, seguro y compasivo.

En este libro, Richard Schwartz, quien desarrolló el modelo de *Sistemas de la Familia Interna*, nos presenta sus conceptos básicos y métodos a seguir, empleando para ello un estilo comprometido, comprensible y personal. Los terapeutas encontrarán que el libro profundiza en la apreciación que tienen del modelo IFS y servirá de ayuda a sus clientes para poder comprender mejor qué es lo que están experimentando durante la terapia. El libro incluye además ejercicios factibles que facilitan el aprendizaje.