

## Sistemas de familia interna

Manual de habilidades (IFS)

Anderson, Frank G. (MD); Schwartz, Richard C., Ph.D.; Sweezy, Martha (PhD)

Editorial: Editorial Eleftheria

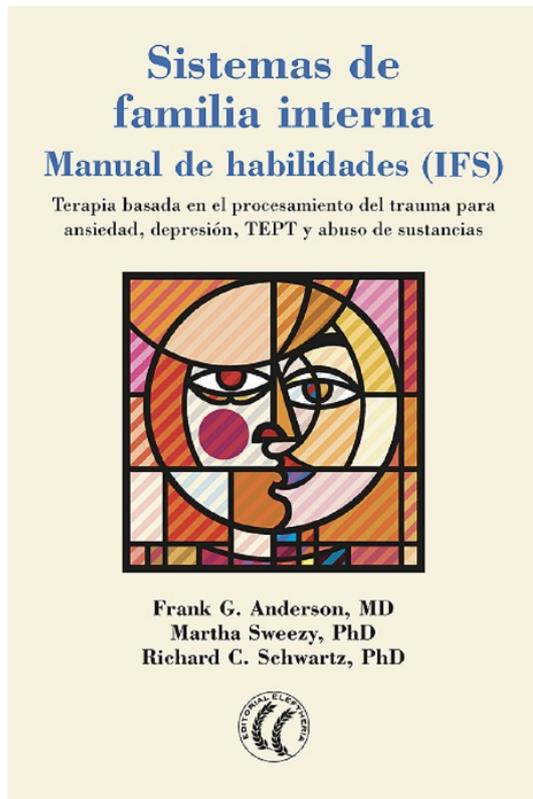
ISBN: 9788412014396

Páginas: 232

Dimensiones: 15.3 x 23 cms

Encuadernación: Rústica

PVP.: 25,00 €



### SINOPSIS

La terapia IFS (Sistemas de familia interna por sus siglas en inglés) utiliza un modelo plural de la mente: todos tenemos un sistema interno de innumerables partes que interactúan internamente entre ellas y externamente con otras personas. Además, todos tenemos un recurso central que no es una parte, que se caracteriza por el equilibrio, la curiosidad y la compasión: el Self. El objetivo de los Sistemas de familia interna es encarnar el Self y sanar nuestras partes heridas de manera que podamos vivir con confianza, guiados por la curiosidad y la compasión.

IFS es una terapia basada en la evidencia y en este manual se guía al lector a través del flujo del modelo IFS de psicoterapia de manera descriptiva y experiencialmente, introduciendo al lector a los motivos positivos, a menudo ocultos, que gobiernan los sistemas internos e ilustrando estrategias efectivas para abordar los problemas que subyacen a los síntomas.

«Este es un manual imprescindible para cualquier terapeuta que tenga interés en el modelo IFS, y lo recomiendo a todas las personas que quieran conocer este enfoque terapéutico por su claridad y estilo pedagógico. El libro muestra de forma accesible, sencilla y brillante la esencia respetuosa y compasiva del trabajo terapéutico de IFS. A través de ejemplos prácticos, ejercicios y meditaciones nos ilustra la potencia y eficacia de este enfoque para el abordaje psicoterapéutico».

—Imma Lloret, co-directora de IFS-Hispania