

Spis treści

Wprowadzenie

1. Istota oddziaływań psychoterapeutycznych	
1.1. Pojęcie, obszary zastosowań i cele psychoterapii	
1.2. Rodzaje psychoterapii	
1.3. Formy psychoterapii	
1.4. Nurty teoretyczne w psychoterapii	23
1.5. Skuteczność psychoterapii	27
2. Werbalne oddziaływania psychoterapeutyczne	30
2.1. Techniki psychoanalizy	30
2.2. Techniki psychoterapii behawioralnej	46
2.3. Techniki psychoterapii poznawczo-behawioralnej	
2.4. Techniki psychoterapii humanistycznej	65
2.5. Techniki psychoterapii systemowej	67
3. Oddziaływania arteterapeutyczne	KO
3.1. Obszary oddziaływań arteterapeutycznych	80
3.2. Rysunek terapeutyczny	
3.3. Teatroterapia	
3.3.1. Terapeutyczny teatr playbacku	
3.3.2. Dramaterapia	^2
3.3.3. Klasyczna psychodrama	99
3.4. Muzykoterapia	¹ ^{Al} ^W
3.5. Choreoterapia	
3.6. Biblioterapia	113
3.7. Terapia zajęciowa	118
4. Oddziaływania treningowe	121
4.1. Trening psychologiczny	121
4.2. Trening relaksacyjny	127
4.2.1. Trening autogenny Schullza	130
4.2.2. Trening Jacobsona	.137
4.3. Trening interpersonalny	139
4.4. Trening asertywności	142
5. Oddziaływania w grupie psychoterapeutycznej	152

Spis treści

5.1. Organizowanie grup psychoterapeutycznych	152
5.2. Dynamika interakcji w grupie zamkniętej	160
5.2.1. Faza „orientacji i zależności”	161
5.2.2. Faza „konfliktu i buntu”	169
5.2.3. Faza „rozwoju spójności i współpracy”	174
5.2.4. Faza „celowej i świadomej aktywności”	176
5.2.5. Faza kończenia terapii	179
6. Oddziaływania na komunikację w rodzinie	181
6.1. Czynniki zaburzające komunikację w rodzinie	181
6.2. Przywracanie poprawnej komunikacji w rodzinie	205
7. Oddziaływania niespecyficzne w psychoterapii	212
7.1. Niespecyficzne czynniki terapeutyczne	212
7.2. Czynniki leczące w terapii grupowej	221
8. Oddziaływania niewerbalne w psychoterapii	236
8.1. Komunikacja niewerbalna w psychoterapii	237
8.2. Komunikacja paralingwistyczna	252
8.3. Kontakt dotykowy	262
8.4. Komunikacja proksemiczna	278
8.5. Obserwacja psychoterapeutyczna	298
Zakończenie	315
Słowniczek	318
Bibliografia	325