

Spis treści

Wstęp (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	13
---------------------------------------	----

Część pierwsza

NURTY TEORETYCZNE I SZKOŁY PSYCHOTERAPII

Wprowadzenie. Klasyfikacja nurtów psychoterapii (<i>Lidia Grzesiuk, Urszula Jakubowska</i>)	25
--	----

Rozdział 1. PSYCHOANALIZA	31
--	----

1.1. Definicje psychoanalizy (<i>Zbigniew Sokolik</i>)	31
1.2. Powstanie i rozwój psychoanalizy (<i>Zbigniew Sokolik</i>)	33
1.3. Podstawowe pojęcia psychoanalizy (<i>Zbigniew Sokolik</i>)	35
1.4. Czynniki leczące w psychoanalizie (<i>Zbigniew Sokolik</i>)	44
1.5. Technika i praktyka psychoanalizy (<i>Zbigniew Sokolik</i>)	50
1.5.1. Wskazania do psychoanalizy	50
1.5.2. Przebieg sesji psychoanalitycznej	53
1.5.3. Rola psychoanalizy	55
1.5.4. Analizowanie snów i fantazji	60
1.5.5. Psychoanaliza czynności pomyłkowych	64
1.6. Szkoły psychoanalityczne (<i>Zbigniew Sokolik</i>)	68
1.6.1. Szkoła klasyczna Zygmunta Freuda	69
1.6.2. Szkoła francuska – Jacques'a Lacana	70
1.6.3. Szkoła angielska Melanie Klein	80
1.6.4. Szkoła amerykańska psychologii ego i teorii relacji z obiektem	92
1.6.5. Inne szkoły psychoanalizy	112
1.7. Terapie pochodzące od psychoanalizy (<i>Zbigniew Sokolik</i>)	115
1.8. Neopsychologia (<i>Zbigniew Sokolik</i>)	117
1.9. Psychologia i psychoterapia integralna Junga (<i>Zenon Waldemar Dudek,</i> <i>Zbigniew Sokolik</i>)	121
1.9.1. Struktura psychiki. Archetypy	122

1.9.2. Rozwój osobowości. Ego, libido i funkcje świadomości	126
1.9.3. Fazy terapii	129
1.9.4. Interpretacja symboli. Aktywna wyobraźnia i amplifikacja	130
Rozdział 2. TERAPIA BEHAVIORALNO-POZNAWCZA	133
2.1. Terapia behawioralna (<i>Jadwiga Rakowska</i>)	133
2.1.1. Koncepcja powstawania zaburzeń psychicznych	134
2.1.2. Koncepcja terapii	136
2.1.3. Praktyka terapii	143
2.2. Behawioralna terapia poznawcza (<i>Jadwiga Rakowska</i>)	144
2.2.1. Koncepcja powstawania zaburzeń psychicznych	145
2.2.2. Koncepcja terapii	146
2.3. Sposób rozumienia i przyczyny zjawiska oporu (<i>Jadwiga Rakowska</i>)	149
2.4. Terapia indywidualna zaburzeń u osób dorosłych (<i>Jadwiga Rakowska</i>)	151
2.4.1. Zaburzenia lękowe	151
2.4.2. Depresja	155
2.4.3. Zaburzenia odżywiania	156
2.4.4. Uzależnienia	157
2.4.5. Schizofrenia	159
2.4.6. Parafilie	161
2.4.7. Zaburzenia osobowości	161
2.5. Terapia osób dorosłych nastawiona na rozwiązywanie problemów interpersonalnych (<i>Jadwiga Rakowska</i>)	164
2.5.1. Problemy małżeńskie	164
2.5.2. Dysfunkcje seksualne	165
2.6. Terapia zaburzeń u dzieci i młodzieży (<i>Jadwiga Rakowska</i>)	166
2.6.1. Rola środowiska społecznego w diagnozie i terapii	166
2.6.2. Rola poziomu rozwoju funkcji poznawczych	168
2.6.3. Lęk	169
2.6.4. Depresja	170
2.6.5. Zachowania impulsywne i deficyty uwagi	170
2.6.6. Zachowania agresywne i antyspołeczne	171
2.6.7. Otyłość	173
2.6.8. Autyzm	174
2.6.9. Stres	174
2.6.10. Ilustracja interwencji behawioralnej i poznawczej	174
Rozdział 3. TERAPIA HUMANISTYCZNO-EGZYSTENCJALNA	177
3.1. Humanistyczna koncepcja zaburzeń psychicznych (<i>Urszula Jakubowska</i>)	177
3.2. Terapia Carla Rogersa skoncentrowana na osobie (<i>Urszula Jakubowska</i>)	178
3.2.1. Koncepcja „ja” i mechanizm powstawania zaburzeń psychicznych	178
3.2.2. Koncepcja leczenia	180
3.3. Psychoterapia Gestalt (<i>Urszula Jakubowska</i>)	181
3.3.1. Koncepcja postaci i mechanizm powstawania zaburzeń psychicznych	181
3.3.2. Koncepcja leczenia	184
3.4. Terapia sensu (logoterapia) Victora Frankla (<i>Urszula Jakubowska</i>)	185
3.5. Terapia egzystencjalna Ronalda Lainga (<i>Urszula Jakubowska</i>)	186

Rozdział 4. TERAPIA SYSTEMOWA	189
4.1. Kształtowanie się i istota podejścia systemowego (<i>Lidia Grzesiuk, Urszula Jakubowska</i>)	189
4.2. Podejście komunikacyjne: szkoła z Palo Alto i szkoła mediolańska (<i>Lidia Grzesiuk, Urszula Jakubowska</i>)	191
4.3. Terapia strukturalna Salvadora Minuchina (<i>Lidia Grzesiuk, Urszula Jakubowska</i>)	195
Rozdział 5. STUDIA PRZYPADKÓW	199
5.1. Wprowadzenie (<i>Urszula Jakubowska</i>)	199
5.2. Psychoanaliza (<i>Zbigniew Sokolik</i>)	200
5.2.1. Problemy zgłaszane przez pacjenta	200
5.2.2. Dane biograficzne	200
5.2.3. Psychoanaliza	201
5.3. Terapia behawioralno-poznawcza – według Vitkusa (<i>Urszula Jakubowska</i>)	204
5.3.1. Problemy zgłaszane przez pacjenta	204
5.3.2. Dane biograficzne	205
5.3.3. Interpretacja kliniczna, psychoterapia	206
5.3.4. Omówienie	209
5.4. Terapia humanistyczna – według Vitkusa (<i>Urszula Jakubowska</i>)	210
5.4.1. Problemy zgłaszane przez pacjentkę	210
5.4.2. Dane biograficzne	210
5.4.3. Interpretacja kliniczna, psychoterapia	211
5.4.4. Omówienie	212
5.5. Podejście systemowe – na podstawie terapii prowadzonej przez autorkę (<i>Urszula Jakubowska</i>)	213
5.5.1. Problemy zgłaszane przez pacjentkę	213
5.5.2. Dane biograficzne	214
5.5.3. Interpretacja kliniczna, psychoterapia	214
5.5.4. Omówienie	218
Rozdział 6. INNE SZKOŁY PSYCHOTERAPEUTYCZNE	221
6.1. Analiza transakcyjna Erica Berne'a (<i>Lidia Grzesiuk, Urszula Jakubowska</i>)	221
6.1.1. Koncepcja powstawania zaburzeń	222
6.1.2. Koncepcja leczenia	224
6.2. Terapia Ericksonowska (<i>Lidia Grzesiuk, Urszula Jakubowska</i>)	224
6.3. Neurolingwistyczne programowanie (<i>Lidia Grzesiuk, Urszula Jakubowska</i>)	226
6.3.1. Poznawczy model rzeczywistości	226
6.3.2. Koncepcja leczenia	228
6.4. Terapia krzyku pierwotnego Arthura Janova (<i>Lidia Grzesiuk, Urszula Jakubowska</i>)	229
6.4.1. Koncepcja powstawania zaburzeń	229
6.4.2. Koncepcja leczenia	230
6.5. Bioenergetyka Alexandra Lowena (<i>Lidia Grzesiuk, Urszula Jakubowska</i>)	232
6.5.1. Założenia systemu terapeutycznego	232
6.5.2. Koncepcja leczenia	232

6.6. Psychoterapia transpersonalna (<i>Piotr Olaf Żylicz</i>)	233
6.6.1. Kształtowanie się i istota psychologii transpersonalnej	233
6.6.2. Koncepcje terapeutyczne	235
6.7. Psychoterapia Arnolda Mindella zorientowana na proces (<i>Bogna Szymkiewicz</i>)	236
6.7.1. Koncepcja „śniącego ciała”	236
6.7.2. Poziomy rzeczywistości	237
6.7.3. Źródła i podstawowe założenia psychologii procesu	238
6.7.4. Koncepcja i techniki pracy z procesem	241
6.8. Podejście eklektyczne (<i>Lidia Grzesiuk, Urszula Jakubowska</i>)	246
6.8.1. Psychoterapia Jamesa Palmera	247
6.9. Uwagi końcowe (<i>Lidia Grzesiuk, Urszula Jakubowska</i>)	248

Rozdział 7. PSYCHOTERAPIA Z PERSPEKTYWY NEUROBIOLOGICZNEJ

7.1. Biologiczny efekt uczuć i myśli (<i>Sławomir Murawiec</i>)	254
7.2. Zmiany funkcji mózgu, czy także jego struktury? (<i>Sławomir Murawiec</i>)	256
7.3. Czy tylko mózg odczuwa emocje? (<i>Sławomir Murawiec</i>)	259
7.4. Czy biologia człowieka jest „sztywna”? (<i>Sławomir Murawiec</i>)	262
7.5. Psychoterapia a neurobiologia (<i>Sławomir Murawiec</i>)	265
7.5.1. Badania biologiczne w psychoterapii	266

Część druga

PRZYGOTOWANIE DO PSYCHOTERAPII I JEJ PRZEBIEG

Rozdział 8. PRZYGOTOWANIE DO ROZPOCZĘCIA PSYCHOTERAPII ... 271

8.1. Kontakt (<i>Ewa Trzebińska</i>)	272
8.1.1. Wiąż emocjonalna	272
8.1.2. Przekazywanie informacji	277
8.1.3. Społeczny aspekt kontaktu	282
8.2. Wstępna diagnoza (<i>Ewa Trzebińska</i>)	285
8.2.1. Określenie źródła zaburzeń	286
8.2.2. Określenie rodzaju zaburzeń	287
8.2.3. Motywacja pacjenta do zgłoszenia się na psychoterapię	296
8.3. Kontrakt psychoterapeutyczny (<i>Ewa Trzebińska</i>)	299
8.3.1. Treść uzgodnień	299
8.3.2. Forma uzgodnień	304
8.3.3. Strony kontraktu	305
8.3.4. Znaczenie kontraktu	307

Rozdział 9. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PROCESU PSYCHOTERAPII

9.1. Etapy procesu psychoterapii (<i>Ewa Trzebińska</i>)	309
9.1.1. Przygotowanie pacjenta do procesu terapii	309

9.1.2. Etap interwencji terapeutycznej i wypadanie pacjenta z terapii	311
9.1.3. Końcowy etap terapii	313
9.2. Warunki przebiegu psychoterapii (<i>Ewa Trzebińska</i>)	317
9.2.1. Czas	317
9.2.2. Osoba psychoterapeuty	324
9.2.3. Etyka zawodowa	333
9.3. Błędy w psychoterapii (<i>Ewa Trzebińska</i>)	342
9.3.1. Rodzaje błędów	342
9.3.2. Przyczyny błędów	343
9.3.3. Wykrywanie i naprawianie błędów	345

Część trzecia

PROCESY I ZJAWISKA W PSYCHOTERAPII

Wprowadzenie (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	351
Rozdział 10. DYNAMIKA RELACJI PACJENT – TERAPEUTA	355
10.1. Podstawowe formy ustosunkowań pacjenta do psychoterapeuty (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	355
10.1.1. Zjawisko przeniesienia	356
10.1.2. Współpraca psychoterapeutyczna	374
10.2. Podstawowe formy ustosunkowań psychoterapeuty do pacjenta (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	377
10.2.1. Zjawisko przeciwprzeniesienia	377
10.2.2. Kontakt psychoterapeuty z pacjentem	384
Rozdział 11. ZJAWISKO OPORU PACJENTA PRZED ZMIANĄ	395
11.1. Poglądy psychoanalityków (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	395
11.1.1. Zjawisko oporu u pacjentów nerwicowych i głębiej zaburzonych	395
11.1.2. Zjawisko i proces przeciwoporu	404
11.2. Opór według innych szkół psychoterapii (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	405
11.2.1. Terapia Gestalt	405
11.2.2. Reich i Lowen	407
11.2.3. Enright, Erickson, poglądy terapeutów rodzinnych	408
Rozdział 12. DOŚWIADCZENIE KATHARSIS, ODREAGOWANIE I EKSPRESJA „JA”	411
12.1. Doświadczenie autentycznego „ja” w terapii Gestalt (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	415
12.2. Jedność psychiki i ciała według Reicha i Lowena (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	418
12.3. Ekspresja krzyku pierwotnego według Janova (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	422
12.4. Odkrywanie „ja” według Rosenberga i poradnictwo reewaluacyjne Jackinsa (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	423
Rozdział 13. WGLĄD, SAMOPOZNANIE I SCHEMATY POZNAWCZE W TERAPII	427
13.1. Proces uświadamiania i zjawisko wglądu (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	427
13.1.1. Rodzaje wglądu	429

13.1.2. Przedmiot wglądu	431
13.1.3. Skutki wglądu	434
13.2. Znaczenie i modyfikacja schematów poznawczych (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	435
13.2.1. Myśli automatyczne, błędy w myśleniu i schematy poznawcze w ujęciu Becka	436
13.2.2. Inne ujęcia procesów poznawczych w terapii	439

Rozdział 14. PROCESY WARUNKOWANIA I SPOŁECZNEGO UCZENIA SIĘ W TERAPII	445
14.1. Terapia behawioralna (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	445
14.1.1. Mechanizmy warunkowania klasycznego	447
14.1.2. Mechanizmy warunkowania sprawczego	450
14.1.3. Zmiana przez modelowanie i naśladowanie	451
14.2. Inne szkoły psychoterapeutyczne (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	453
14.2.1. Korektywne doświadczenie emocjonalne	453
14.2.2. Trening umiejętności społecznych	456
14.2.3. Psychoterapia eklektyczna	457
14.2.4. Psychoterapia jako okazja do uczenia się	458

Część czwarta

PODSTAWOWE TECHNIKI I PROCEDURY PSYCHOTERAPII

Wprowadzenie (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	463
--	-----

Rozdział 15. TECHNIKI PSYCHOANALITYCZNE	465
15.1. Konfrontacja (<i>Lidia Grzesiuk, Zbigniew Sokolik</i>)	467
15.2. Klaryfikacja (<i>Lidia Grzesiuk, Zbigniew Sokolik</i>)	468
15.3. Interpretacja (<i>Lidia Grzesiuk, Zbigniew Sokolik</i>)	468
15.3.1. Treść interpretacji	470
15.3.2. Forma interpretacji	471
15.3.3. Czas interpretacji	473
15.3.4. Prawdziwe, efektywne i błędne interpretacje	474
15.3.5. Analiza pacjentów głębiej zaburzonych	475
15.4. Przeparowanie (<i>Lidia Grzesiuk, Zbigniew Sokolik</i>)	477

Rozdział 16. TECHNIKI BEHAVIORALNO-POZNAWCZE	479
16.1. Analiza behawioralna problemu i techniki terapii behawioralnej (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	479
16.1.1. Techniki warunkowania klasycznego	480
16.1.2. Techniki warunkowania sprawczego	485
16.1.3. Techniki modelowania, trening asertywności i innych umiejętności społecznych	487
16.2. Techniki terapii poznawczej (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	490

Rozdział 17. TECHNIKI PODEJŚCIA HUMANISTYCZNO-EGZYSTENCJALNEGO	493
17.1. Techniki terapii skoncentrowanej na osobie (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	494
17.2. Techniki terapii Gestalt (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	499
Rozdział 18. TECHNIKI INNYCH SZKÓŁ PSYCHOTERAPII	505
18.1. Techniki bioenergetyki Lowena (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	505
18.2. Techniki terapii Ericksonowskiej (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	508
18.3. Techniki NLP (neurolingwistycznego programowania) (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	509
18.4. Terapia redecyzji (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	513
Rozdział 19. INNE TECHNIKI PSYCHOTERAPII	517
19.1. Psychodrama (<i>Elżbieta Galińska</i>)	517
19.1.1. Psychodrama jako nowe zjawisko w psychoterapii	517
19.1.2. Teorie Moreno leżące u podstaw psychodramy	518
19.1.3. Psychodrama jako metoda terapeutyczna	524
19.1.4. Inne zastosowania psychodramy	529
19.2. Muzykoterapia (<i>Elżbieta Galińska</i>)	531
19.2.1. Historia muzykoterapii	531
19.2.2. Specyfika muzyki w terapii	533
19.2.3. Fizjologiczny mechanizm działania muzyki w terapii	534
19.2.4. Psychologiczny mechanizm działania muzyki w terapii	535
19.2.5. Współczesna muzykoterapia	536
19.2.6. Kierunki teoretyczne muzykoterapii	537
19.2.7. Ocena efektywności muzykoterapii	541
19.3. Wizualizacja (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	542
19.3.1. Kreatywna wizualizacja	543
19.3.2. Wizualizacja w zastosowaniu do pacjentów chorych somatycznie	544
19.3.3. Techniki obrazowania wewnętrznego	547
19.4. Analiza marzeń sennych (<i>Zenon Waldemar Dudek</i>)	548
19.4.1. Fizjologiczne i psychologiczne rozumienie marzeń sennych	549
19.4.2. Psychologiczne koncepcje marzeń sennych	552
19.4.3. Psychologiczne funkcje marzeń sennych	558
19.4.4. Podmiotowa i przedmiotowa orientacja w interpretacji snów	562
19.4.5. Marzenia senne w procesie psychoterapii	564
<i>Bibliografia</i>	575
<i>Indeks nazwisk</i>	633
<i>Indeks rzeczowy</i>	645
<i>Nota od Wydawcy</i>	657
<i>Nota o Autorach</i>	659

Wstęp

Niniejsza książka jest pierwszą z trzech, które składają się na akademicki podręcznik psychoterapii, stanowiący jedną całość merytoryczną i dydaktyczną. Kolejne woluminy, wydawane jako odrębne pozycje, zostały zatytułowane: *Psychoterapia. Teoria*, *Psychoterapia. Praktyka* oraz *Psychoterapia. Badania i szkolenie*. Są one poświęcone: (1) koncepcjom teoretycznym, (2) praktyce psychoterapeutycznej stosowanej zwłaszcza wobec osób dorosłych z zaburzeniami neurotycznymi, schizofrenicznymi, z zaburzeniami z pogranicza nerwicy i psychozy (*borderline*), depresyjnymi, z zaburzeniami odżywiania oraz będącymi skutkiem traumy (m.in. seksualnej), a także z nowotworami, stosowanej również wobec dzieci, młodzieży i rodzin, oraz (3) badaniom empirycznym i szkoleniu w psychoterapii. Podział na trzy książki tworzące podręcznik akademicki jest podyktowany rozległością materiału teoretycznego, praktycznego i badawczego, jaki został opracowany w ciągu ostatnich kilku lat przez zespół ponad dwudziestu autorów. Przekazywany w ręce Czytelnika podręcznik odzwierciedla rozwój psychoterapii jako złożonej dyscypliny teoretycznej i praktycznej oraz przedmiotu szkoleń i badań naukowych.

Niniejsza książka i dwie kolejne, które ukażą się niebawem, są przeznaczone głównie dla studentów psychologii zainteresowanych psychologią kliniczną człowieka dorosłego, psychoterapią oraz dla psychoterapeutów praktyków. Mogą one być także cenną pomocą dydaktyczną dla studentów i praktyków dziedzin pokrewnych: pedagogiki, resocjalizacji, psychiatrii i in.

Jak podaje Józef Pieter (1963), pojęcie „psychoterapia” wywodzi się z dwóch greckich określeń: *psyche* (dusza) i *therapein* (leczyć). W potocznym ujęciu psychoterapia bywa traktowana jako pewien rodzaj rozmowy przeprowadzanej przez życzliwie ustosunkowaną osobę, jako dawanie rad, wspieranie, pocieszanie, uspokajanie, podtrzymywanie na duchu tego, kto nie potrafi uporać się ze swoimi kłopotami, po to, by złagodzić jego trudności (por. Grzesiuk, 2000a; 2000b). W szerokim sensie psychoterapia jest ujmowana jako ta dziedzina kultury, która skupia w sobie najogólniejsze pytania dotyczące natury ludzkiej, zdrowia i choroby człowieka oraz koncentruje się na cierpiącej, poszukującej pomocy jednostce (Rosińska, Olender-Dmowska, 1997). Przyjmuje się, że koncepcje psychoterapeutyczne wyrastają z kultury i społeczeństwa, w jakim powstały; są zawsze w pewnym stopniu jego odbiciem (Bohdanowicz, 1999).