

Spis treści

Wprowadzenie (<i>Lidia Grzesiuk</i>)	17
--	----

Część pierwsza

SZKOŁY PSYCHOTERAPII

Rozdział 1. Psychoanaliza brytyjska (<i>Wojciech Hańbowski</i>)	31
1.1. Wprowadzenie	31
1.2. Tło społeczno-kulturowe	33
1.3. Odkrycia Melanie Klein i kontrowersje z Anną Freud	34
1.4. Donald Winnicott i „Niezależni”	38
1.5. Obserwacja niemowląt	40
1.6. Psychoanaliza w służbie zdrowia	42
1.7. Podsumowanie	45
Rozdział 2. Psychoanaliza francuska (<i>Lena Magnone</i>)	47
2.1. Francuskie źródła psychoanalizy	47
2.2. Analiza psychologiczna Pierre’a Janeta	50
2.3. Recepcja freudyizmu we Francji w pierwszej połowie XX wieku	51
2.4. Psychoanaliza Jacques’a Lacana	53
2.4.1. Rozwój myśli Lacana i kluczowe pojęcia z jego słownika ...	53
2.4.2. Model psychoterapii Lacanowskiej	62
2.4.3. Jacques-Alain Miller i instytucjonalizacja psychoanalizy lacanowskiej	66
2.5. W cieniu Lacana: inne ważne postacie francuskiej psychoanalizy	69

2.5.1. Françoise Dolto	69
2.5.2. Frantz Fanon	70
2.5.3. André Green	73
2.6. Przeciwno psychoanalizie	74
Rozdział 3. Terapia jungowska i postjungowska (Zenon Waldemar Dudek)	77
3.1. Recepta psychologii i terapii jungowskiej w Polsce	77
3.2. Metoda historyczno-kulturowa	81
3.3. Założenia psychoterapii	86
3.3.1. Myślenie konstruktywne i teleologiczne a redukcyjne i kauzalne	87
3.3.2. Nieświadomość indywidualna i zbiorowa	89
3.3.3. Integralność podejścia	90
3.3.4. Myślenie nieukierunkowane jako funkcja nieświadomości	91
3.3.5. Analiza redukcyjna i symboliczna w procesie psychoterapii	94
3.4. Ramy teoretyczne psychoterapii jungowskiej	96
3.4.1. Kompleksy psychiczne	97
3.4.2. Asymilacja projekcji i kompleksów	101
3.5. Typy psychiczne	103
3.5.1. Wymiar ekstrawersja–introwersja	104
3.5.2. Kontakt terapeutyczny a typ postawy psychicznej	107
3.5.3. Diagnostyka typu psychicznego – kierunki świadomej orientacji ego	109
3.6. Archetypy, terapia i proces indywiduacji	112
3.6.1. Fazy procesu indywiduacji	113
3.6.2. Fazy procesu terapeutycznego	114
3.6.3. Kobiecość i męskość jako wymiar psychoterapii	115
3.6.4. Przełom połowy życia	115
3.6.5. Przeniesienie i przeciwprzeniesienie archetypowe w relacji terapeutycznej	117
3.7. Jung, psychoanaliza i psychologia postjungowska	118
3.7.1. Inspiracje jungowskie w psychoanalizie	119
3.7.2. Jungowska reorientacja w psychoanalizie	120
3.7.3. Psychologia postjungowska i inspiracje jungowskie	122
3.7.4. Epistemologiczny, aksjologiczny i heurystyczny wymiar analizy jungowskiej	123

Rozdział 4. Analityczna psychoterapia grupowa (Wiesława Łodej-Sobańska)	125
4.1. Początki analizy grupowej.....	125
4.2. Analiza grupowa na tle innych form analitycznej psychoterapii grupowej.....	126
4.3. Związki analizy grupowej z innymi nurtami w psychologii.....	128
4.4. Założenia analizy grupowej.....	130
4.4.1 Jednostka a grupa	130
4.4.2. Koncepcja zaburzeń	131
4.4.3. Proces psychoterapii	132
4.5. Podstawowe prawo dynamiki grupowej.....	136
4.6. Specyficzne czynniki terapeutyczne w analitycznej psychoterapii grupowej.....	137
4.6.1. Grupa jako wsparcie.....	137
4.6.2. Grupa jako miejsce socjalizacji	138
4.6.3. Grupa jako lustro.....	139
4.6.4. Grupa jako rezonator	140
4.6.5. Grupa jako przestrzeń treningu ego w działaniu	142
4.7. Rola terapeuty.....	142
4.8. Wskazania i przeciwwskazania do leczenia w małej grupie analitycznej	146
 Rozdział 5. Psychodynamiczna psychoterapia. Współczesne konceptcje (Andrzej Kokoszka)	149
5.1. Wprowadzenie.....	149
5.2. Definicje psychodynamicznej psychoterapii i psychiatrii.....	153
5.3. Charakterystyczne cechy podejścia psychodynamicznego w praktyce klinicznej.....	158
5.3.1. Teoria dwóch instynktów	159
5.3.2. Teoria relacji z obiektem.....	160
5.3.3. Psychologia <i>self</i>	161
5.3.4. Psychologia ego	161
5.4. Wskazania do stosowania psychodynamicznej psychoterapii... 161	
5.4.1. Postępowanie diagnostyczne według Ursano, Sonnenberga i Lazar.....	162
5.4.2. Psychodynamiczna diagnoza według PDM Task Force (2006)	164
5.5. Warunki psychoterapii psychodynamicznej.....	165
5.6. Przebieg psychodynamicznej psychoterapii wglądowej (ekspresyjnej)	166
5.7. Cechy psychodynamicznej psychoterapii wspierającej.....	170

5.8. Zakończenie terapii.....	171
5.9. Podsumowanie	171
Rozdział 6. Intensywna krótkoterminowa psychoterapia dynamiczna (Beata Załoga, Anna Zarzycka)	173
6.1. Wprowadzenie.....	173
6.2. Teoretyczne inspiracje ISTDP.....	174
6.3. Rozwój i ewolucja krótkoterminowej psychoterapii psychodynamicznej	177
6.4. Powstanie ISTDP.....	178
6.4.1. Główne założenia ISTDP.....	179
6.4.2. Mechanizm powstawania zaburzeń.....	182
6.4.3. Teoretyczne założenia dotyczące procesu osiągania poprawy w terapii	183
6.4.4. Kontrowersje wokół ISTDP.....	183
6.5. Technika pracy terapeutycznej.....	184
6.5.1. Zogniskowanie pracy terapeutycznej	184
6.5.2. Praca z lękiem.....	185
6.5.3. Praca z mechanizmami obronnymi	186
6.5.4. Trójkąt konfliktu i osoby.....	186
6.5.5. Budowanie i rozwijanie zdolności adaptacyjnej ego.....	187
6.5.6. Przymierze terapeutyczne i opór	188
6.5.7. Centralna sekwencja dynamiczna	189
6.6. Organizacja terapii	192
6.7. Badania nad skutecznością ISTDP.....	193
Rozdział 7. Psychoterapia poznawczo-behawioralna (Agnieszka Popiel, Ewa Pragłowska).....	195
7.1. Pojęcia podstawowe i rozwój nurtu	195
7.1.1. Pierwsza fala terapii poznawczo-behawioralnej.....	196
7.1.2. Druga fala terapii poznawczo-behawioralnej	197
7.1.3. Trzecia fala terapii poznawczo-behawioralnej.....	198
7.2. Skuteczność psychoterapii poznawczo-behawioralnej.....	201
7.2.1. Znaczenie danych naukowych dla praktyki klinicznej ...	202
7.2.2. Zalecenia i algorytmy wobec postępowania terapeutycznego na podstawie danych naukowych.....	203
7.2.3. Kontrowersje wokół badań nad skutecznością psychoterapii	203
7.3. Organizacja terapii poznawczo-behawioralnej na świecie i w Polsce	209

Rozdział 8. Terapia metapoznawcza (Małgorzata Dragan)	211
8.1. Główne założenia teoretyczne	211
8.1.1. Metapoznanie, treści metapoznawcze	212
8.1.2. Model samoregulującej funkcji wykonawczej	214
8.1.3. Syndrom poznawczo-uwagowy	216
8.2. Metapoznawcze modele zaburzeń lękowych	217
8.2.1. Zamartwianie się i zaburzenie lęku uogólnionego	218
8.2.2. Zaburzenia potraumatyczne	220
8.3. Główne założenia i metody terapii metapoznawczej	222
Rozdział 9. Psychoterapie oparte na doświadczaniu (Krzysztof Krawczyk, Agnieszka Dębniak)	227
9.1. Psychoterapia autorstwa Alvina Mahrera oparta na doświadczaniu	228
9.1.1. Założenia terapii	229
9.1.2. Cele terapii	230
9.1.3. Specyficzna rola terapeuty	230
9.1.4. Cztery etapy sesji terapeutycznej	232
9.1.5. Ocena podejścia	236
9.2. Zorientowana na fokusowanie doświadczania terapia autorstwa Eugene'a Gendlina	236
9.2.1. Źródła i rozwój koncepcji	237
9.2.2. Koncepcja teoretyczna	239
9.2.3. Proces psychoterapii	240
9.2.4. Metoda fokusowania doświadczania	242
9.3. Terapia skoncentrowana na emocjach	244
9.3.1. Podstawy teoretyczne	244
9.3.2. Przebieg procesu psychoterapeutycznego	248
9.3.3. Badania empiryczne	250
9.4. Podsumowanie	251
Rozdział 10. Terapie postmodernistyczne (Szymon Chrzęstowski, Bogdan de Barbaro)	253
10.1. Główne idee terapii postmodernistycznej	253
10.2. Cechy psychoterapii postmodernistycznej	254
10.2.1. Pluralizm	254
10.2.2. Znaczenie teorii	255
10.2.3. Znaczenie języka i konstrukcjonizm społeczny	256
10.2.4. Rola terapeuty	257
10.2.5. Pragmatyzm i kontekstualizm	258
10.3. Szkoły psychoterapii inspirowane postmodernizmem	259

10.3.1. Harlene Anderson i podejście oparte na współpracy językowej	259
10.3.2. Koncepcja zespołu odzwierciedlającego	261
10.3.3. Terapia narracyjna	266
10.3.4. Krótkoterminowa terapia nastawiona na rozwiązanie... ..	272
10.4. Możliwe kierunki rozwoju podejścia postmodernistycznego w psychoterapii	276
10.4.1. Język relacyjny Johnelli Bird	276
10.4.2. Narracyjna terapia więzi	277
10.4.3. Doceniające dowiadywanie się	278
10.4.4. Teoria skoordynowanego zarządzania znaczeniami... ..	279
10.4.5. Refleksje końcowe	280
Rozdział 11. Terapia Ericksonowska (Krzysztof Klajs, Lucyna Lipman)	283
11.1. Sylwetka M.H. Ericksona	283
11.2. Podstawowe założenia terapii Ericksonowskiej	285
11.2.1. Kierowanie uwagi ku przyszłości	285
11.2.2. Kreatywna rola nieświadomości	286
11.2.3. Ogniskowanie uwagi na celu	287
11.2.4. Poszukiwanie zasobów pacjenta	288
11.2.5. Rola systemu w kreowaniu zmiany	289
11.3. Diagnoza w terapii Ericksonowskiej	290
11.3.1. Uwagi wstępne	290
11.3.2. Kategorie diagnostyczne	290
11.3.3. Zjawiska transowe	291
11.3.4. Refleksja systemowa	291
11.3.5. Diagnoza zasobów	292
11.4. Fazy procesu terapii Ericksonowskiej	292
11.4.1. Etap dostrojenia	292
11.4.2. Etap prowadzenia	293
11.5. Podstawowe strategie pracy	294
11.5.1. Strategia a warunki kontraktu w procesie psychoterapii	294
11.5.2. Strategia a techniki terapeutyczne	295
11.6. Zagadnienia etyczne w stosowaniu hipnozy	297
Rozdział 12. Neurolingwistyczna psychoterapia (Mirosława Huflejt-Łukasik, Benedykt Peczeko)	299
12.1. Geneza i charakter psychoterapii	299
12.2. Inspiracje teoretyczne NLPt	301

12.3. Założenia a sposób pracy w NLPt.....	306
12.4. Rozumienie zdrowia i zaburzenia psychicznego	308
12.4.1. Zdrowie psychiczne.....	308
12.4.2. Kategorie zaburzeń psychicznych w ujęciu NLPt	309
12.5. Specyfika relacji pacjent–psychoterapeuta.....	310
12.6. Stosunek NLPt do zjawisk w psychoterapii.....	312
12.6.1. Przeniesienie.....	312
12.6.2. Obiekcje.....	312
12.7. Mechanizm zmiany i metody NLPt.....	315
12.7.1. Określenie mechanizmu zmiany.....	315
12.7.2. Rola psychoterapeuty	315
12.7.3. Procesy w terapii	316
12.7.4. Techniki NLPt	319
12.7.5. Zamykanie sesji i procesu terapeutycznego.....	321
12.8. Podsumowanie	322

Rozdział 13. Psychoterapia zorientowana na proces

(Tomasz Teodorczyk, Bogna Szymkiewicz).....	325
13.1. Podstawowe założenia	325
13.1.1. Cele terapeutyczne	325
13.1.2. Proces	326
13.1.3. Sygnały, informacje, komunikacja między postaciami ze snu.....	327
13.1.4. Próg.....	328
13.1.5. Podstawowe metody pracy z polaryzacją: proces pierwotny – proces wtórny	330
13.2. Problematyka świadomości w psychologii zorientowanej na proces.....	332
13.2.1. Pojęcie świadomości.....	332
13.2.2. Poziomy świadomości	333
13.2.3. Od „śniącego ciała” do „umysłu procesowego”	334
13.2.4. Przejrzysta świadomość	335
13.2.5. Poziom poczuć w praktyce.....	335
13.3. Obszary pracy z procesem i specyficzne techniki z nimi związane	336
13.3.1. Praca ze snami.....	337
13.3.2. Praca z symptomem	337
13.3.3. Praca z relacjami międzyludzkimi	337
13.3.4. Praca z odmiennymi i ekstremalnymi stanami świadomości.....	338
13.3.5. Praca z grupami oraz ze światem.....	339

13.3.6. Metaumiejętności.....	340
13.3.7. Inne zastosowania pracy z procesem.....	341
13.4. Zakończenie.....	342
Rozdział 14. Pozytywna psychoterapia (Ewa Trzebińska).....	343
14.1. Wprowadzenie.....	343
14.2. Cele pozytywnej psychoterapii.....	344
14.3. Zachowane zasoby.....	348
14.4. Techniki i metody pozytywnej psychoterapii.....	351
14.5. Ocena pozytywnej psychoterapii.....	362
Rozdział 15. Psychoterapia Mority – Morita Ryōhō (Maria Siwiak-Kobayashi).....	365
15.1. Wprowadzenie.....	365
15.2. Kulturowe uwarunkowania <i>Shinkeishitsu</i>	366
15.3. Teoria nerwicy autorstwa Mority	367
15.4. Terapia	369
15.4.1. Proces terapii	370
15.4.2. Przebieg leczenia	372

Część druga

METODY PSYCHOTERAPII

Rozdział 16. Kompleksowa analiza marzeń sennych (Zenon Waldemar Dudek).....	377
16.1. Sny jako przedmiot badań.....	377
16.1.1. Odrodzenie zainteresowania analizą marzeń sennych...378	
16.1.2. Sen jako fizjologiczna psychoza	380
16.1.3. Psychofizjologia snu i sen REM.....	382
16.1.4. Psychopatologia a marzenia senne.....	384
16.2. Integracja wiedzy o marzeniach sennych.....	385
16.2.1. Epidauros i kozetka Freuda.....	386
16.2.2. Teoretyczne spektrum podejść w interpretacji snów ..387	
16.3. Metody praktycznej pracy ze snami.....	391
16.3.1. Sny w relacji terapeutycznej.....	391
16.3.2. Sny inicjalne.....	392
16.4. Próby integracji analizy marzeń sennych	396
16.4.1. Praca ze snem według terapii Gestalt.....	397
16.4.2. Poznawczo-doświadczeniowy model analizy snów.....	398
16.4.3. Inne kompleksowe metody pracy ze snem	400
16.5. Podsumowanie	406

Rozdział 17. Wykorzystanie snów w pracy terapeutycznej z grupami (<i>Jerzy Pawlik, Rafał Radzio</i>)	409
17.1. Wprowadzenie.....	409
17.2. Mechanizmy marzenia sennego.....	411
17.3. Założenia dotyczące wykorzystania snów w pracy terapeutycznej z grupami.....	417
17.3.1. Sen jako przestrzeń interpersonalna – komu sen jest opowiadany.....	417
17.3.2. Sny jako prośba o pomieszczenie.....	419
17.3.3. Sen jako przestrzeń projekcyjnej identyfikacji.....	420
17.4. Wykorzystanie snów w długoterminowej psychoterapii prowadzonej w małych analitycznych grupach.....	422
17.4.1. Sny jako wskaźnik oporu w psychoterapii.....	423
17.4.2. Sen jako wskaźnik zmian zachodzących w pacjencie... ..	425
17.4.3. Sny jako wskaźnik związków i relacji przeniesieniowych zachodzących w grupie	427
17.4.4. Sen jako wskaźnik wspólnego problemu grupy	429
17.5. Praca z półsnem – wizualizacja i relaksacja w praktyce terapeutycznej.....	431
17.6. Podsumowanie	433
 Rozdział 18. Metody psychoterapii w podejściu narracyjnym i dialogowym (<i>Elżbieta Chmielnicka-Kuter</i>)	435
18.1. Wprowadzenie.....	435
18.2. Autonarracja i jej funkcja terapeutyczna.....	438
18.3. Teoria dialogowa – związki z autonarracją i aplikacje terapeutyczne	444
18.4. Sposoby pracy nad integracją osobowości w podejściu narracyjnym i dialogowym	453
18.4.1. Integracja w podejściu narracyjnym	453
18.4.2. Integracja w podejściu dialogowym.....	456
18.4.3. Różnice i podobieństwa w narracyjnym i dialogowym podejściu do integracji.....	458
18.5. Niektóre podobieństwa i różnice między koncepcjami narracyjnymi, dialogowymi i koncepcjami subosobowości.....	460
 Rozdział 19. Psychoterapeutyczna praca z subosobowościami (<i>Ewa Trzebińska</i>)	469
19.1. Polipsychizm	469
19.2. Subosobowości a zdrowie psychiczne.....	474
19.3. Psychoterapia subosobowości.....	477

19.4. Wybrane metody psychoterapii subosobowości	485
19.5. Ocena psychoterapeutycznej pracy z subosobowościami	491
Rozdział 20. Hipnoza	497
20.1. Współczesny stan wiedzy o hipnozie (<i>Jerzy Aleksandrowicz</i>)...	497
20.1.1. Sugestie i hipnoza w medycynie	497
20.1.2. Trochę historii.....	502
20.1.3. Hipnoza a sen.....	503
20.1.4. Teorie wyjaśniające zjawisko hipnozy	504
20.1.5. Sugestia i jej efekty	508
20.1.6. Podatność na hipnozę i na sugestie („sugestywność”)...	510
20.2. Hipnoza Ericksonowska (<i>Krzysztof Klajs</i>).....	513
20.2.1. Wprowadzenie.....	513
20.2.2. Etapy hipnozy	514
20.2.3. Zastosowania kliniczne	520
Rozdział 21. Wykorzystanie metafory w psychoterapii	
Ericksonowskiej (<i>Katarzyna Szymańska, Katarzyna Zaborska</i>).....	523
21.1. Natura metafory	523
21.2. Metafora w terapii Ericksonowskiej.....	524
21.2.1. Metafora jako sposób pracy z procesami nieświadomości	524
21.2.2. Spożytkowanie metafory w realizacji strategii Ericksonowskich	526
21.3. Funkcje metafory jako narzędzia terapeutycznego	529
21.3.1. Odzwierciedlanie – obrazowanie problemu i budowanie wglądu pacjenta.....	529
21.3.2. Wzbudzanie procesu poszukiwania własnych rozwiązań	530
21.3.3. Motywowanie do terapii.....	530
21.3.4. Wewnętrzna integracja i wzmacnianie tożsamości	531
21.3.5. Budowanie umiejętności i siły ego.....	531
21.3.6. Wzbudzanie i modyfikowanie emocji.....	531
21.3.7. Desensytyzacja, przewarunkowanie reakcji	532
21.3.8. Magazynowanie	532
21.3.9. Przekaznik tradycji i łącznik między kulturami	532
21.4. Zasady kreowania i przekazu metafory	533
21.4.1. Dostrojenie i prowadzenie	533
21.4.2. Zindywidualizowanie przekazu	533
21.4.3. Wykorzystanie hipnozy	534
21.5. Rodzaje metafor	534

21.5.1. Przypowieści, anegdoty, metafory „wbudowane”	534
21.5.2. Bajki ludowe, mity, baśnie	535
21.5.3. Wytwory artystyczne	536
21.5.4. Działania symboliczne	536
21.5.5. Metaforyczne zadania domowe	537
21.6. Podsumowanie	538

Rozdział 22. Trening relaksacji stosowanej (według Larsa-Göрана Östa) (Maria Siwiak-Kobayashi)	539
---	------------

22.1. Wprowadzenie	539
22.2. Przebieg terapii	540
22.2.1. Pierwsza faza: uczenie się progresywnej relaksacji mięśniowej (15–20 min)	541
22.2.2. Druga faza: wyłącznie odprężanie (5–7 min)	542
22.2.3. Trzecia faza: relaksacja kontrolowana przez uczucie odprężenia (2–3 min)	543
22.2.4. Czwarta faza: relaksacja zróżnicowana (<i>differential</i>) (60–90 s)	544
22.2.5. Piąta faza: relaksacja natychmiastowa (20–30 s)	544
22.2.6. Faza docelowa: trening relaksacji stosowanej	545
22.2.7. Ćwiczenia podtrzymujące	545

Rozdział 23. Psychoterapia tańcem i ruchem (Zuzanna Pędzich)	547
---	------------

23.1. Wprowadzenie	547
23.2. Historia DMT. Różnice między DMT a choreoterapią	549
23.3. Przesłanki do zastosowania DMT	551
23.4. Założenia teoretyczne DMT	553
23.5. Relacja terapeutyczna w DMT	554
23.6. Przebieg terapii	556
23.7. Czynniki leczące	557
23.7.1. Synchronia	557
23.7.2. Ekspresja	557
23.7.3. Rytm	558
23.7.4. Witalizacja	558
23.7.5. Integracja	558
23.7.6. Spójność	558
23.7.7. Wgląd	559
23.7.8. Uczenie się nowych zachowań	559
23.7.9. Symbolika	559
23.8. Podsumowanie	560

Rozdział 24. Interwencja psychoterapeutyczna z udziałem psów (Maciej Trojan).....	561
24.1. Wprowadzenie.....	561
24.2. Definicja interwencji terapeutycznej z udziałem zwierzęcia ...	561
24.3. Co nowego i szczególnego zwierzę wnosi do procesu psychoterapii?	562
24.4. Wybór zwierzęcia towarzyszącego w terapii – specyfika psa domowego	566
24.5. Selekcja psów pod kątem zadań terapeutycznych.....	567
24.6. Cele psychoterapii z udziałem psów	573
Bibliografia	575
Słownik ważniejszych terminów	619
Indeks nazwisk.....	649
Indeks rzeczowy	667
Informacje o Redaktorach i Autorach	709