

# Spis treści

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| O autorach .....                                                     | 9          |
| Podziękowania .....                                                  | 10         |
| Przedmowa .....                                                      | 11         |
| <b>Część 1</b>                                                       |            |
| <b>Konceptualizacja przypadku .....</b>                              | <b>15</b>  |
| <b>Rozdział 1</b>                                                    |            |
| <b>Podstawowe zagadnienia .....</b>                                  | <b>17</b>  |
| 1.1. Nieadaptacyjne schematy .....                                   | 19         |
| 1.2. Potrzeby pacjentów .....                                        | 45         |
| 1.3. Radzenie sobie ze schematem .....                               | 48         |
| 1.4. Model trybów schematów .....                                    | 53         |
| 1.5. Często zadawane pytania .....                                   | 59         |
| <b>Rozdział 2</b>                                                    |            |
| <b>Pojęcie trybów .....</b>                                          | <b>63</b>  |
| 2.1. Przegląd trybów schematów .....                                 | 64         |
| 2.2. Konceptualizacja przypadku w ramach modelu trybów .....         | 77         |
| 2.3. Specyficzne modele trybów dla różnych zaburzeń osobowości ..... | 87         |
| 2.4. Często zadawane pytania .....                                   | 114        |
| <b>Rozdział 3</b>                                                    |            |
| <b>Omówienie modelu trybów z pacjentem .....</b>                     | <b>123</b> |
| 3.1. Planowanie terapii z użyciem modelu trybów .....                | 131        |
| 3.2. Często zadawane pytania .....                                   | 132        |

## Część 2

|                      |     |
|----------------------|-----|
| <b>Terapia</b> ..... | 135 |
|----------------------|-----|

### Rozdział 4

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| <b>Ogólny zarys terapii</b> .....                         | 137 |
| 4.1. Cele terapii w przypadku poszczególnych trybów ..... | 138 |
| 4.2. Techniki terapeutyczne .....                         | 139 |
| 4.3. Relacja terapeutyczna .....                          | 146 |
| 4.4. Często zadawane pytania .....                        | 151 |

### Rozdział 5

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| <b>Przewycięzanie trybów radzenia sobie</b> ..... | 153 |
| 5.1. Relacja terapeutyczna .....                  | 153 |
| 5.2. Techniki poznawcze .....                     | 156 |
| 5.3. Techniki skoncentrowane na emocjach .....    | 162 |
| 5.4. Techniki behawioralne .....                  | 173 |
| 5.5. Często zadawane pytania .....                | 179 |

### Rozdział 6

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Leczenie trybu Wrażliwego Dziecka</b> .....                         | 183 |
| 6.1. Ograniczone powtórne rodzicielstwo w relacji terapeutycznej ..... | 184 |
| 6.2. Techniki poznawcze .....                                          | 202 |
| 6.3. Techniki skoncentrowane na emocjach .....                         | 207 |
| 6.4. Techniki behawioralne .....                                       | 230 |
| 6.5. Często zadawane pytania .....                                     | 231 |

### Rozdział 7

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Leczenie trybów Złoszczącego się Dziecka i Impulsywnego Dziecka</b> ..... | 249 |
| 7.1. Relacja terapeutyczna .....                                             | 251 |
| 7.2. Techniki poznawcze .....                                                | 266 |
| 7.3. Techniki skoncentrowane na emocjach .....                               | 271 |
| 7.4. Techniki behawioralne .....                                             | 274 |
| 7.5. Często zadawane pytania .....                                           | 275 |

## Rozdział 8

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Leczenie nieadaptacyjnych trybów rodzicielskich</b> ..... | 279 |
| 8.1. Relacja terapeutyczna .....                             | 279 |
| 8.2. Techniki poznawcze .....                                | 283 |
| 8.3. Techniki skoncentrowane na emocjach .....               | 287 |
| 8.4. Techniki behawioralne .....                             | 309 |
| 8.5. Często zadawane pytania .....                           | 310 |

## Rozdział 9

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| <b>Wzmacnianie trybu Zdrowego Dorosłego</b> ..... | 315 |
| 9.1. Relacja terapeutyczna .....                  | 316 |
| 9.2. Techniki poznawcze .....                     | 321 |
| 9.3. Techniki skoncentrowane na emocjach .....    | 323 |
| 9.4. Techniki behawioralne .....                  | 324 |
| 9.5. Zakończenie terapii .....                    | 325 |
| 9.6. Często zadawane pytania .....                | 326 |
| Bibliografia .....                                | 329 |
| Indeks haseł .....                                | 333 |