

Spis treści

O książce	11
Przedmowa.....	13
Wprowadzenie: Książka nie tylko dla terapeutów	17
Psychoterapia a „normalna” komunikacja	17
Co robi psychoterapeuta?	18
Temat drażliwy - wpływ na drugiego człowieka czy może manipulacja?	22
Wywieranie wpływu w trakcie terapii.....	23
Co to jest styl prowokatywny?	27
Zastosowanie ProSt	28
Jak jest zbudowana ta książka?	30
I. Cechy stylu ProSt	33
Psychoterapia jako spotkanie dwojga ludzi	33
Pacjent pełnoletni	38
Dodawanie otuchy zamiast zastraszania.....	39
Odpowiedzialność za własne czyny zamiast odgrywania roli ofiary	40
Kierunek patrzenia: przyszłość.....	43
Humor jako siła napędowa	45
Ucieczka w humor.....	49
Żartownisie Rzymianie	51
Szczęście i nieszczęście na podstawie wewnętrznego przekonania	54
II. Postępowanie w stylu ProSt	55

1. Założenia główne	57
Dobra nić porozumienia	57
Znaczenie dobrej nici porozumienia	57
Dobra nić porozumienia w stylu ProSt.....	60
Pokazać zamiast bezwarunkowo twierdzić.....	61
Dialog w miejsce monologu.....	64
„Jak” jest ważniejsze od „co” lub inaczej:	
Znaczenie przekazów niewerbalnych.....	66
Podstawowe zachowanie użytkownika stylu ProSt	69
Dygresje na temat idei prześladowczych i świętych krów...	69
Żelazne zasady i prawa stosunków międzyludzkich.....	72
Zasady latarni morskiej w psychoterapii	74
Stanowisko kierownicze	75
Przywódczy wpływ	75
Dłuższa dźwignia w stylu ProSt	76
Kto siedzi przy dłuższej dźwigni?.....	79
Motywatory	80
Pułapki terapeutów	82
2. Części składowe	89
Diagnoza aktywizująca	90
Aktywny terapeuta.....	90
Diagnoza i terapia.....	91
Trafne insynuacje	94
Zamierzone nieporozumienie.....	97
Zaskakujące punkty widzenia.....	98
Zaangażowanie emocjonalne	99
Nadawanie znaczeń absurdalnych	102
Nieoczekiwane odpowiedzi (UnAs).....	104
Sytuacje tkwiące w martwym punkcie	108
Zbawienny wpływ sprzeciwu.....	110

Osia ciągnie się za ogon, a nie za kantar	110
Tak zwany opór w terapii	111
Karykatura	116
Obraz własnego ciała	117
Reakcja zwrotna na zachowanie niewerbalne	119
Reakcja zwrotna na zachowanie werbalne	121
Naśladowanie pacjenta.....	121
Zdolność kilkakrotnego niszczenia przeciwnika (Overkill)..	123
Obraz siebie i świata	123
Wytarte stereotypy i opinie.....	124
Szaleństwo doskonałości.....	126
Scenariusze katastroficzne	130
Siła obrazów	132
Myślenie za pomocą obrazów	132
Wywieranie wpływu za pomocą obrazów	133
Każdy sam chce decydować o sobie	135
Życzenia zmiany, które nie przynoszą rezultatów	136
Ponoszenie odpowiedzialności	138
Rozpoznanie inscenizacji.....	139
Noga, na której nie spoczywa ciężar ciała, i noga, na której się opieramy	141
Zrozumienie sygnałów.....	143
Ucieczka poza hamulce w rozwoju	144
Wysadzić inscenizacje	148
Poczucie winy.....	149
Adwokat diabła.....	150
Mówienie jasnymi tekstami	152
3. Kilka narzędzi.....	155
Technika uwodzenia lub wtórna wygrana z chorobą	156
Technika spiskowa.....	164

Spisek jako uświadomienie	164
Szpiegostwo usprawiedliwione ulgą	167
Zaakceptuj siebie i pozostań takim, jaki jesteś	170
Scenariusze przyszłości	173
Technika kozia ofiarnego	176
Odcięcie drogi	178
Przesunąć realia w pole widzenia	182
Podsumowujący epilog	187
Perspektywy	193
III Suplement	195
Przykład I - Satelita Manfred	197
Przykład II - Kobieta z intuicją	209
Przykład III - Terapia pary	267