

Spis treści

Przedmowa		9
ROZDZIAŁ 1	Integracja psychoterapii – poszukiwania skutecznej pomocy dla cierpiącej osoby	13
	Uwagi o integracji psychoterapii	13
	Pomaganie osobie cierpiącej jako zadanie psychoterapii	17
	Koncepcja siedmiu ścieżek współpracy psychoterapeuty z pacjentem	27
ROZDZIAŁ 2	Doświadczenia osobiste i proces doświadczania	35
	Źródła i treść doświadczeń osobistych	35
	Aktywność umysłowa a proces doświadczania	46
	Zjawiska emocjonalne a proces doświadczania	49
	Tendencje behawioralne i wzory relacji a proces doświadczania	53
	Utrwalanie się śladów minionych doświadczeń	55
ROZDZIAŁ 3	Schematy osobiste i funkcjonowanie osoby	59
	Schemat osobisty jako kategoria integrująca myślenie kliniczne	59
	Schematy osobiste i relacja z samym sobą	68
	Schematy osobiste i relacje z ludźmi	73
	Schematy osobiste i wizje przyszłości	76
	Schematy osobiste i inne czynniki psychologiczne	78
ROZDZIAŁ 4	Zmiana schematów i rozwijanie umiejętności osobistych	81
	Nowe kategorie negatywnych schematów osobistych	81
	Rozpoznawanie schematycznych i dysfunkcyjnych tendencji	90
	Analiza zawartości negatywnych schematów	94
	Przykłady analizy zawartości schematów	94
	Określanie strategii służących zmianie schematów	97
	Rozwijanie umiejętności osobistych pacjenta	102
ROZDZIAŁ 5	Analiza sposobu życia pacjenta – poznawanie w celu pomagania	108
	Wprowadzenie – różne perspektywy analizy	108
	Wstępna orientacja w stanie i w sytuacji pacjenta	111

Opis i analiza aktualnego sposobu życia pacjenta	113
Analiza funkcjonowania pacjenta w relacji z samym sobą	113
Analiza funkcjonowania pacjenta w relacji z innymi osobami	116
Analiza funkcjonowania w sytuacjach zadaniowych	118
Analiza funkcjonowania w rolach społecznych i wzorcach kulturowych	120
Rozpoznawanie problemów osobistych i zaburzeń pacjenta	121
Poszukiwanie przyczyn problemów i zaburzeń	122
Problemy i zaburzenia a negatywne schematy osobiste	124
Określanie genezy schematów tworzących przyczyny problemów i zaburzeń	128

ROZDZIAŁ 6	Zadania psychoterapii i aktywność psychoterapeuty	133
	Różne perspektywy myślenia o zadaniach psychoterapii	133
	Psychoterapia i oczekiwanie zmian osobistych	141
	Doświadczenie psychoterapii przez pacjenta i proces zmian osobistych	144
	Bariery procesu zmian osobistych	147
	Zachowania i zamiary psychoterapeuty	150
	Typowe czynności komunikacyjne psychoterapeuty	154
	Uniwersalne strategie i formy aktywności psychoterapeutów	160
	Wprowadzenie modelu siedmiu ścieżek współpracy psychoterapeutycznej	162

ROZDZIAŁ 7	Rozwijanie relacji terapeutycznej – ścieżka pierwsza	165
	Znaczenie relacji i czynniki wpływające na jej przebieg	165
	Relacja terapeutyczna a proces zmian	170
	Tworzenie przymierza terapeutycznego na początku terapii	173
	Typowe trudności i zakłócenia w relacji terapeutycznej	174
	Kończenie psychoterapii i relacji	177
	Relacja terapeutyczna a zmiana schematów pacjenta	180

ROZDZIAŁ 8	Eksplorowanie wydarzeń i doświadczeń osobistych – ścieżka druga	182
	Cele i zadania eksploracji	182
	Prowadzenie procesu empatycznej eksploracji	189
	Umiejętności i problemy	192

ROZDZIAŁ 9	Modyfikacje poznawcze i behawioralne – ścieżka trzecia	197
	Specyfika modyfikacji	197
	Konceptualizacje i interwencje poznawcze	199
	Modyfikacje behawioralne	206

ROZDZIAŁ 10	Inspirowanie i wspieranie aktywności i wyborów pacjenta – ścieżka czwarta	214
	Znaczenie własnej aktywności pacjenta	214
	Uczenie metod poszukiwania rozwiązań problemów życiowych	217
	Zadania domowe	219
	Trudności w realizacji zadań	225

ROZDZIAŁ 11	Dramatyzacje wyobrażeniowe i ekspresyjne	
	– ścieżka piąta	229
	Geneza i znaczenie	229
	Wizualizowanie sytuacji osobistych	230
	Dramatyzacje wyobrażanych spotkań z ważnymi osobami	238
	Dramatyzacje wewnętrznych dialogów	244
ROZDZIAŁ 12	Rozwijanie rozumienia siebie – wgląd i samoobserwacja – ścieżka szоста	255
	Wgląd jako forma rozumienia siebie	255
	Typowe aspekty wglądu	257
	Proces osiągania wglądu	258
	Typowe działania i umiejętności psychoterapeuty związane z rozwijaniem wglądu	260
	Trudności w osiąganiu i konsekwencje wglądu	270
	Samoświadomość i samoobserwacja jako forma rozumienia siebie	272
ROZDZIAŁ 13	Rekonstrukcja narracji osobistych – ścieżka siódma	277
	Co to są narracje osobiste	277
	Narracje osobiste w procesie psychoterapii	279
	Narracje osobiste i schematy osobiste	280
	Analiza osobistego scenariusza narracyjnego – OSN	282
	Funkcje narracji osobistych	287
	Psychoterapia a cztery odmiany narracyjnej wizji życia	289
	Narracje osobiste na różnych ścieżkach współpracy psychoterapeutycznej	291
ROZDZIAŁ 14	Proces psychoterapii – fazy i zadania	293
	Rozumienie procesu	293
	Faza pierwsza – nawiązywanie kontaktu i orientacja w problemach	294
	Faza druga – rozpoznawanie problemowych doświadczeń i schematów	297
	Faza trzecia – transformacja schematów doświadczania i relacji	299
	Faza czwarta – utrwalanie zmian osobistych i kończenie współpracy	302
	Przykład opisu procesu psychoterapii – współpraca z Kasią	304
ROZDZIAŁ 15	Lęk i smutek pacjenta a zadania psychoterapii	320
	Wprowadzenie – pułapki medykalizacji smutku i lęku	320
	Lęk, strach i niepokój	323
	Smutek i przygnębienie	326
	Wyjaśnianie przyczyn lęku i smutku	327
	Poziomy interwencji psychoterapeutycznych w pracy z lękiem i smutkiem	333
	Zadania i tematy pracy psychoterapeutycznej na różnych ścieżkach	334
	Praca nad nadmiarowym i chronicznym martwieniem się	350

ROZDZIAŁ 16	Ślady dziecięcych traum i relacji jako wyzwanie w procesie psychoterapii	354
	Ślady dziecięcych traum i negatywne schematy osobiste	354
	Ślady dziecięcych traum i zaburzenia emocjonalne – rekomendacje terapeutyczne	356
	Etapy przetwarzania śladów traum dziecięcych	363
	Dziecięce traumy jako doświadczenia krzywdy osobistej	364
	Krzywda i winą – perspektywa moralna, społeczna i religijna	366
	Pułapka nierozpoznanej i nieprzebaczonej krzywdy	368
	Obszary pracy psychoterapeutycznej	369
	Strategia pracy nad śladami relacji związanych z krzywdą dziecięcą	370
	Przebaczenie rodzicom jako strategia pracy nad rekonstrukcją uwewnętrznionych relacji z nimi	370
	Intrapersonalne i interpersonalne skutki wybaczenia	373
	Raport Stefana z procesu wyzwalania spod wpływu śladów złego początku życia	375
ROZDZIAŁ 17	Zakończenie – o dojrzałości, monitorowaniu relacji i o wartościach	386
	Psychoterapia i osiągnięcie dojrzałości	387
	Monitorowanie współpracy psychoterapeutycznej	394
	Psychoterapia i wartości	403
Desiderata		410
Literatura		411