

# SPIS TREŚCI

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Wprowadzenie.....                                                                | 11 |
| Podziękowania.....                                                               | 21 |
| ROZDZIAŁ 1 Usuwaj przeszkody z drogi rozwoju .....                               | 23 |
| ROZDZIAŁ 2 Unikaj diagnozy (chyba że dla agencji ubezpieczeniowych).....         | 27 |
| ROZDZIAŁ 3 Wspólna podróż terapeuty i pacjenta .....                             | 31 |
| ROZDZIAŁ 4 Wciągaj pacjenta do pracy.....                                        | 37 |
| ROZDZIAŁ 5 Wspieraj .....                                                        | 39 |
| ROZDZIAŁ 6 Empatia: widok z okna pacjenta.....                                   | 43 |
| ROZDZIAŁ 7 Ucz empatii .....                                                     | 49 |
| ROZDZIAŁ 8 Pozwól, by pacjent był dla ciebie kimś ważnym .....                   | 53 |
| ROZDZIAŁ 9 Przyznawaj się do błędów .....                                        | 59 |
| ROZDZIAŁ 10 Twórz nową terapię dla każdego pacjenta .....                        | 63 |
| ROZDZIAŁ 11 Terapeutyczny czyn, a nie terapeutyczne słowo .....                  | 69 |
| ROZDZIAŁ 12 Podejmij własną terapię.....                                         | 73 |
| ROZDZIAŁ 13 Terapeuta ma wielu pacjentów, pacjent – jednego terapeutę.....       | 77 |
| ROZDZIAŁ 14 Podejście „tu i teraz” – stosuj je, stosuj i jeszcze raz stosuj..... | 79 |
| ROZDZIAŁ 15 Do czego jest potrzebne „tu i teraz”?.....                           | 81 |
| ROZDZIAŁ 16 Stosowanie „tu i teraz” – miej oczy i uszy otwarte ....              | 83 |
| ROZDZIAŁ 17 Tu i teraz szukaj odpowiedników „tam i wtedy”.....                   | 87 |
| ROZDZIAŁ 18 Przepracowywanie spraw tu i teraz .....                              | 93 |
| ROZDZIAŁ 19 „Tu i teraz” wnosi energię do terapii .....                          | 97 |

|             |                                                                                       |     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 20 | Twoje uczucia są źródłem informacji .....                                             | 101 |
| ROZDZIAŁ 21 | Ostrożnie formułuj komentarze dotyczące „tu i teraz” .....                            | 105 |
| ROZDZIAŁ 22 | Wszystko jest wodą na młyn „tu i teraz” .....                                         | 107 |
| ROZDZIAŁ 23 | Podczas każdej sesji sprawdzaj, co się dzieje „tu i teraz” .....                      | 109 |
| ROZDZIAŁ 24 | Jakich kłamstw mi dotychczas naopowiadałeś? .....                                     | 111 |
| ROZDZIAŁ 25 | Biały ekran? Zapomnij o tym! Bądź rzeczywisty. ....                                   | 113 |
| ROZDZIAŁ 26 | Trzy sposoby, na jakie terapeuta może się odsłonić ..                                 | 123 |
| ROZDZIAŁ 27 | Mechanizm terapii – bądź przejrzysty .....                                            | 125 |
| ROZDZIAŁ 28 | Ujawnianie uczuć „tu i teraz” – decyduj sam. ....                                     | 129 |
| ROZDZIAŁ 29 | Ujawnianie faktów z osobistego życia terapeuty – bądź ostrożny .....                  | 133 |
| ROZDZIAŁ 30 | Ujawnianie faktów z twojego życia osobistego – zastrzeżenia .....                     | 139 |
| ROZDZIAŁ 31 | Przejrzystość terapeuty i powszechność problemów .                                    | 143 |
| ROZDZIAŁ 32 | Pacjenci nie przyjmą twoich zwierzeń .....                                            | 145 |
| ROZDZIAŁ 33 | Unikaj pozornego wyleczenia. ....                                                     | 149 |
| ROZDZIAŁ 34 | O prowadzeniu pacjentów dalej, niż sam zdołałeś zająć .....                           | 153 |
| ROZDZIAŁ 35 | O tym, jak pacjent może ci pomóc .....                                                | 155 |
| ROZDZIAŁ 36 | Zachęcaj pacjenta do odsłaniania siebie .....                                         | 159 |
| ROZDZIAŁ 37 | Informacje zwrotne w psychoterapii .....                                              | 163 |
| ROZDZIAŁ 38 | Informacji zwrotnej udzielaj skutecznie i delikatnie .....                            | 167 |
| ROZDZIAŁ 39 | Zwiększaj gotowość do przyjęcia informacji zwrotnych, zwracając się do „części” ..... | 171 |
| ROZDZIAŁ 40 | Informacja zwrotna: kuj żelazo, póki zimne .....                                      | 173 |
| ROZDZIAŁ 41 | Rozmawiaj o śmierci. ....                                                             | 177 |
| ROZDZIAŁ 42 | O tym, jak śmierć i życie wzajem się wspierają .....                                  | 179 |
| ROZDZIAŁ 43 | Jak mówić o śmierci .....                                                             | 183 |
| ROZDZIAŁ 44 | Rozmawiaj o sensie życia. ....                                                        | 187 |
| ROZDZIAŁ 45 | Wolność .....                                                                         | 191 |
| ROZDZIAŁ 46 | Pomaganie pacjentowi w podjęciu odpowiedzialności .....                               | 193 |

|             |                                                                    |     |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 47 | Nigdy (prawie nigdy) nie podejmuj decyzji za pacjenta .....        | 197 |
| ROZDZIAŁ 48 | Decyzje: <i>via regia</i> do podstaw istnienia .....               | 201 |
| ROZDZIAŁ 49 | Koncentruj się na niechęci do podejmowania decyzji .....           | 205 |
| ROZDZIAŁ 50 | Poszerzanie świadomości za pomocą rad .....                        | 207 |
| ROZDZIAŁ 51 | Ułatwianie podejmowania decyzji – inne narzędzia .....             | 213 |
| ROZDZIAŁ 52 | Prowadź terapię tak, jakby to była jedna, nieprzerwana sesja ..... | 217 |
| ROZDZIAŁ 53 | Rób notatki po każdej sesji .....                                  | 219 |
| ROZDZIAŁ 54 | Zachęcaj do obserwowania siebie .....                              | 221 |
| ROZDZIAŁ 55 | Gdy pacjent szlocha .....                                          | 223 |
| ROZDZIAŁ 56 | Znajdź czas dla siebie między kolejnymi pacjentami .....           | 225 |
| ROZDZIAŁ 57 | Mów otwarcie o swoich dylematach .....                             | 227 |
| ROZDZIAŁ 58 | Odwiedzaj pacjentów w domu .....                                   | 231 |
| ROZDZIAŁ 59 | Nie traktuj zbyt poważnie wyjaśnień .....                          | 235 |
| ROZDZIAŁ 60 | Sposoby na przyspieszenie terapii .....                            | 241 |
| ROZDZIAŁ 61 | Terapia jako kostiumowa próba życia .....                          | 245 |
| ROZDZIAŁ 62 | Pierwszą skargę wykorzystuj jako dźwignię .....                    | 247 |
| ROZDZIAŁ 63 | Nie bój się dotykać pacjenta .....                                 | 251 |
| ROZDZIAŁ 64 | Nigdy nie nawiązuj z pacjentem kontaktów seksualnych .....         | 257 |
| ROZDZIAŁ 65 | Zwracaj uwagę na rocznice i sprawy związane z etapami życia .....  | 263 |
| ROZDZIAŁ 66 | Nigdy nie ignoruj „lęku przed terapią” .....                       | 265 |
| ROZDZIAŁ 67 | Doktorze, proszę usunąć mój lęk .....                              | 269 |
| ROZDZIAŁ 68 | Kat miłości .....                                                  | 271 |
| ROZDZIAŁ 69 | Wywiad z pacjentem .....                                           | 277 |
| ROZDZIAŁ 70 | Plan dnia pacjenta .....                                           | 279 |
| ROZDZIAŁ 71 | Jak jest zaludnione życie pacjenta? .....                          | 281 |
| ROZDZIAŁ 72 | Porozmawiaj z osobą znaczącą .....                                 | 283 |
| ROZDZIAŁ 73 | Dowiedz się jak najwięcej o poprzedniej terapii .....              | 285 |
| ROZDZIAŁ 74 | Ukaż swoją ciemną stronę .....                                     | 287 |

|               |                                                                                                                         |     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 75   | Freud nie zawsze się mylił .....                                                                                        | 291 |
| ROZDZIAŁ 76   | Terapia poznawczo-behawioralna wcale nie jest<br>taka świetna... czyli: nie bój się czarnego łuda<br>skuteczności. .... | 297 |
| ROZDZIAŁ 77   | Sny – wykorzystuj je, wykorzystuj i jeszcze raz<br>wykorzystuj .....                                                    | 301 |
| ROZDZIAŁ 78   | Pełna interpretacja snu? Zapomnij o tym! .....                                                                          | 303 |
| ROZDZIAŁ 79   | Sny wykorzystuj pragmatycznie: bierz, co się nada ..                                                                    | 305 |
| ROZDZIAŁ 80   | Naucz się żeglować po snach .....                                                                                       | 313 |
| ROZDZIAŁ 81   | Czerp ze snów wiedzę o życiu pacjenta .....                                                                             | 317 |
| ROZDZIAŁ 82   | Zwracaj uwagę na pierwszy sen .....                                                                                     | 323 |
| ROZDZIAŁ 83   | Uważnie się przyglądaj snom o terapeutę. ....                                                                           | 327 |
| ROZDZIAŁ 84   | Bądź świadom niebezpieczeństw związanych<br>z zawodem .....                                                             | 333 |
| ROZDZIAŁ 85   | Doceniaj przywileje zawodowe .....                                                                                      | 339 |
| O AUTORZE     | Rozmowa z Irvinem D. Yalomem. ....                                                                                      | 345 |
| O KSIĄŻCE     | Uaktualnienie: nowe myśli, nowe trendy .....                                                                            | 353 |
| CZYTAJ DALEJ: | Widok z okna pacjenta – jeszcze raz: ujawnianie<br>siebie i autentyczność. ....                                         | 375 |
|               | Omówienie. ....                                                                                                         | 385 |
|               | Inne książki Irvina D. Yaloma. ....                                                                                     | 389 |