

## Spis treści

### Rozdział 1. Wprowadzenie 23

- Przegląd współczesnej terapii poznawczo-behawioralnej par i rodzin 23
- Zasady teorii uczenia się 24
- Zasady terapii poznawczej 28
- Integracyjny potencjał terapii poznawczo-behawioralnej 30

### Rozdział 2. Mechanizm zmiany w terapii par i rodzin 35

- Procesy poznawcze 35
- Przywiązanie i afekt 57
- Znaczenie zmiany behawioralnej 89

### Rozdział 3. Miejsce schematu w terapii poznawczo-behawioralnej 97

- Pojęcie schematu 97
- Myśli automatyczne i schematy 102
- Ukryte schematy i zniekształcenia poznawcze 106
- Rozpoznawanie schematów z rodziny pochodzenia i ich wpływ na relacje małżeńskie i rodzinne 108
- Procesy poznawcze i schematy międzypokoleniowe 116

### Rozdział 4. Znaczenie procesów neurobiologicznych 129

- Znaczenie ciała migdałowatego 135
- Poznanie a emocje 140

### Rozdział 5. Metody diagnozy klinicznej 145

- Wstępne wspólne wywiady 147
- Konsultacje z poprzednimi terapeutami lub innymi specjalistami w dziedzinie zdrowia psychicznego 149
- Inwentarze i kwestionariusze 152
- Dodatkowe testy i oceny psychologiczne 157
- Genogramy 158
- Diagnoza i konceptualizacja przypadku dokonywane na bieżąco w toku terapii 161
- Specyficzne trudności związane z procesem diagnostycznym 161
- Obserwacje zachowania i zmiana behawioralna 163
- Ustrukturyzowane interakcje rodzinne 165
- Ocena procesów poznawczych 167
- Wywiady indywidualne 169
- Rozpoznawanie ogólnych wzorców i głównych problemów relacyjnych 171
- Ocena motywacji do zmiany 171
- Informacje zwrotne na temat oceny diagnostycznej 172
- Rozpoznawanie myśli automatycznych i przekonań kluczowych 173
- Odróżnianie przekonań kluczowych od schematów 177
- Negatywne obramowanie i jego rozpoznawanie 178
- Rozpoznawanie i nazywanie zniekształceń poznawczych 179
- Przekładanie myśli, emocji i zachowań w procesie konceptualizacji 180
- Atrybucja i standardy oraz ich rola w ocenie diagnostycznej 181
- Skupienie się na nieadaptacyjnych wzorcach behawioralnych 182
- Testowanie i reinterpretacja myśli automatycznych 182
- Sformułowanie planu leczenia 184

### Rozdział 6. Techniki poznawczo-behawioralne 185

- Zaznajomienie par i członków rodziny z modelem poznawczo-behawioralnym 185
- Rozpoznawanie myśli automatycznych i skojarzonych z nimi emocji i zachowań 186
- Praca ze schematami i ich restrukturyzacja 189
- Wprowadzanie inscenizacji poprzez przeformułowanie i próbę w wyobraźni 190
- Techniki behawioralne 191
- Przygotowanie się na możliwość nawrotu 238
- Radzenie sobie z przeszkodami i oporem przed zmianą 239
- Negatywizm partnerów i ich niewiara w możliwość zmiany 240
- Różnice w planach 241

Lęk przed zmianą istniejących wzorców w związku 243  
Rezygnacja ze spostrzeganej władzy i kontroli 244  
Kwestie związane z wzięciem na siebie odpowiedzialności za zmianę 244  
Przeszkody 247

### **Rozdział 7. Zagadnienia specjalne 261**

Rozwód 261  
Wrażliwość kulturowa 268  
Depresja, zaburzenie osobowości lub inna choroba psychiczna 279  
Romanse pozamałżeńskie 281  
Nadużywanie substancji psychoaktywnych 284  
Przemoc domowa 286  
Przeciwwskazania do podejścia poznawczo-behawioralnego i jego ograniczenia 294  
Pary i rodziny w sytuacji kryzysu 296  
Pary jednopłciowe i ich dzieci 299  
Nietypowe konsultacje dotyczące par i rodzin 299  
Koterapia z parami i rodzinami 303  
Leczenie wielopoziomowe 304

### **Rozdział 8. Rozszerzenia terapii poznawczo-behawioralnej 311**

Techniki oparte na akceptacji 311  
Uważność 313

### **Rozdział 9. Przykłady kliniczne 317**

Pałapka emerytury 317  
Rodzina żarłoków 335

### **Rozdział 10. Epilog 363**

Dodatek A Kwestionariusze i skale dla par i rodzin 365  
Dodatek B Zapis dysfunkcyjnych myśli 367

Bibliografia 369  
Indeks 397  
Nota o autorze 409