

# Spis treści

## Wstęp 11

## Część I. Kontrowersje wokół psychoterapii 17

### Rozdział 1. Psychoterapia psychoanalityczna 21

- 1.1. Rodzaje zmian oczekiwanych w wyniku psychoterapii psychoanalitycznej 22
- 1.2. Sposoby osiągania zmian w psychoterapii psychoanalitycznej 26
  - 1.2.1. Techniki psychoterapeutyczne 26
  - 1.2.2. Przedmiot pracy psychoterapeutycznej (treść) 27

### Rozdział 2. Psychoterapia behawioralno-poznawcza 31

- 2.1. Rodzaje zmian oczekiwanych w wyniku psychoterapii behawioralno-poznawczej 32
- 2.2. Behawioralno-poznawcze metody osiągania zmian 41
  - 2.2.1. Techniki psychoterapeutyczne 41
  - 2.2.2. Przedmiot psychoterapii 43

### Rozdział 3. Psychoterapia humanistyczna 47

- 3.1. Rodzaje zmian oczekiwanych w wyniku psychoterapii humanistycznej 48
- 3.2. Sposoby uzyskiwania zmian w psychoterapii humanistycznej 53
  - 3.2.1. Techniki psychoterapeutyczne 53
  - 3.2.2. Przedmiot psychoterapii 55

### Rozdział 4. Psychoterapia systemowa 59

- 4.1. Rodzaje zmian oczekiwanych w systemowej terapii rodzin 61
- 4.2. Sposoby osiągania zmian w terapii rodzin 65
  - 4.2.1. Techniki terapeutyczne 65
  - 4.2.2. Przedmiot sesji terapii rodzin 68

## Podsumowanie 70

## Część II. Integracja szkół psychoterapeutycznych 77

### Rozdział 5. Czynniki wspólne psychoterapii 81

- 5.1. Próby integracji psychoterapii poznawczej i humanistycznej 82

- 5.2. Asymilacja doświadczeń problemowych 88
- 5.3. Czynniki wspólne procesu psychoterapii 93
  - 5.3.1. Związek terapeutyczny 95
  - 5.3.2. Okazja do przeżywania emocji 98
  - 5.3.3. Uczenie się 99
  - 5.3.4. Ćwiczenie nowych zachowań 100

## **Rozdział 6. Metateoretyczne formy integracji psychoterapii 103**

- 6.1. Ogólny model psychoterapii 104
- 6.2. Transteoretyczny model psychoterapii 108
  - 6.2.1. Etapy zmiany 108
  - 6.2.2. Czynniki prowadzące do zmiany 110
  - 6.2.3. Rodzaje zmian 112

## **Rozdział 7. Dopasowanie rodzaju psychoterapii do problemów pacjenta 115**

- 7.1. Model psychoterapii zintegrowanej 116
- 7.2. Subiektywne reakcje pacjenta jako wyznacznik modyfikacji interwencji psychoterapeutycznych 120
- 7.3. Planowanie terapii 123
- 7.4. Jaka psychoterapia dla kogo 124
- 7.5. Badania nad psychoterapią 128
  - 7.5.1. Efekty psychoterapii 129
  - 7.5.2. Czynniki warunkujące skuteczność psychoterapii 130
  - 7.5.3. Znaczenie zmiennych procesu psychoterapii dla wyników psychoterapii 132

## **Rozdział 8. Przyszłość psychoterapii 137**

## **Część III. Czynniki leczące w psychoterapii 145**

### **Rozdział 9. Podstawowe przyczyny podejmowania psychoterapii 149**

### **Rozdział 10. Czynniki warunkujące powstawanie problemów 155**

- 10.1. Problemy związane z nieadekwatnym rozpoznawaniem celu działania 158
- 10.2. Problemy związane z nieadekwatnym rozpoznawaniem sposobów zaspokajania potrzeb i realizacji zadań 160
- 10.3. Problemy związane z nieadekwatnym rozpoznawaniem możliwości korzystania ze sposobów osiągnięcia celów 163
- 10.4. Problemy związane z nieadekwatnym rozpoznawaniem konsekwencji własnego działania 164

## Rozdział 11. Rodzaje zmian możliwych do osiągnięcia w psychoterapii 167

- 11.1. Zmiana behawioralna 170
- 11.2. Zmiana relacji interpersonalnych 170
- 11.3. Zmiana systemów 172
- 11.4. Zmiana właściwości intrapsychicznych 173

## Rozdział 12. Diagnoza dla potrzeb psychoterapii 181

- 12.1. Diagnoza objawowa 182
- 12.2. Diagnoza mechanizmów chorobowych 185
  - 12.2.1. Analiza aktualnej sytuacji pacjenta 186
  - 12.2.2. Analiza przyczyn zaburzeń 187
- 12.3. Wybór metod potrzebnych do zmiany pacjenta 193
- 12.4. Kontrakt terapeutyczny 204

## Rozdział 13. Sposoby osiągania zmiany w psychoterapii 209

- 13.1. Czynniki leczące w psychoterapii 211
  - 13.1.1. Związek terapeutyczny 213
  - 13.1.2. Korektywne doświadczenia emocjonalne 221
  - 13.1.3. Nowe możliwości poznania siebie i otoczenia 227
  - 13.1.4. Doświadczenie nowych sposobów zachowania 234
- 13.2. Proces psychoterapii 238
  - 13.2.1. Etap początkowy psychoterapii: nawiązanie kontaktu i angażowanie pacjenta 240
  - 13.2.2. Etap wglądu, namysłu, dążenia do zrozumienia przyczyn własnych problemów 250
  - 13.2.3. Etap przygotowania do zmiany zachowania i ćwiczenie nowych zachowań 277
  - 13.2.4. Etap utrwalania i rozszerzania zmian 292

## Rozdział 14. Psychoterapia jako proces uczenia się rozwiązywania problemów 299

## Bibliografia 309

## Indeks nazwisk 325

## Indeks rzeczowy 329

Nowe, rozszerzone i uaktualnione wydanie cenionego podręcznika wprowadzającego w zagadnienia psychoterapii.

- Przystępnie omawia najważniejsze elementy procesu psychoterapii, wspólne dla głównych jej kierunków.
- W jasny i czytelny sposób przedstawia aktualną wiedzę na temat tej ostatnio dynamicznie rozwijającej się dyscypliny.
- Zwięźle prezentuje dotychczasowe próby integracji różnych szkół psychoterapeutycznych.
- Zawiera nowe treści ilustrujące:
  - obecny stan rozwoju poszczególnych teorii psychoterapeutycznych,
  - wyniki najnowszych badań nad skutecznością psychoterapii,
  - czynniki procesu psychoterapii pozytywnie wpływające na jej efekty.
- Wskazuje sposoby doskonalenia praktyki psychoterapeutycznej stosowanej w leczeniu zaburzeń psychicznych.

**Jan Czesław Czabała**, profesor zwyczajny w Instytucie Psychiatrii i Neurologii oraz Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Psycholog kliniczny, certyfikowany psychoterapeuta i superwizor psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.