

Spis treści

Wstęp	5
Kto pomaga innym?	5
Co mogą robić ci, którzy pomagają innym	7
Być sobą, być pomocą dla innych	8
„Demokratyzacja” poradnictwa	9
Ludzkie atuty osób zaangażowanych w poradnictwo	10
Zaangażowanie emocjonalne	11
Co faktycznie możemy zrobić dla innych?	13

CZĘŚĆ PIERWSZA

1. Główne założenia poradnictwa	17
Ludzie zaangażowani w prowadzenie poradnictwa	17
Wiara w siebie i wyczucie psychologiczne	18
Być tym, kim się jest, będąc wsparciem dla innych	20
Strategie wspierania innych ludzi	22
Identyfikowanie i wzmacnianie mechanizmów obronnych	23
2. Zaangażowanie emocjonalne	26
Co powinniśmy robić?	30
Czego nie powinniśmy robić?	32
3. Ciężko zdobyta mądrość	36
Słuchać ludzi	37
Zapomnij o problemach	40
Nie staraj się czynić dobra	41
Nie staraj się być najlepszym	44
4. Co inni dla nas robią	46
Odmienny styl słuchania	47
Reperkusje, które inni wywołują w nas samych	49
Korzyści płynące ze słuchania	55
5. Co sami robimy w relacjach z innymi	58
Modele relacji w procesie poradnictwa	59
Pracować dla innych	63
Pracować z innymi	63

6. Czego dowiadujemy się o sobie, wchodząc w relacje z innymi ludźmi	67
Czy chcemy, aby inni nas lubili?	68
Czy sądzimy innych?	69
Czy zadajemy zbyt wiele pytań?	71
Czy ponaglamy innych do interpretowania zjawisk?	73
Czy staramy się umocnić w innych pewność siebie?	75
Czy staramy się zrozumieć innych?	77
7. W jaki sposób być autentycznym?	78
Co to znaczy być autentycznym?	79
Podstawowe wyznaczniki autentyczności	80
8. Ja jako narzędzie w procesie poradnictwa	87
Być człowiekiem to być kimś niedoskonałym	87
Zagadnienia praktyczne	89
Prowadzący poradnictwo na usługach społeczności	94
9. Jesteśmy przyjaciółmi czy doradcami?	96
Wspólne podłoże	98
Poradnictwo jako relacja „odmienna”	100
Obserwując zbliżające się niebezpieczeństwa	101
Uwiedzenie jako proces dwustronny	103
Zagadnienia graniczne	104

CZĘŚĆ DRUGA

10. Jak przeprowadzać wywiad	109
Telefon	110
Umówione spotkanie	113
Kwestie zewnętrznego porządku	116
Jak mam się zwracać do innych?	119
Wielkie oczekiwania	120
Osoby wrogo nastawione	122
Jak zakończyć spotkanie	126
11. „To nie był mój pomysł”	128
Spotkanie z kimś „niechętnym”	130
Czy „poradnictwo z musu” to oksymoron?	131
Pod powierzchnią niechęci	133
Co robić w przypadku, gdy inni nie chcą robić nic	137
Podsumowanie	138
12. „Jeśli nie chcę tańczyć, to ty mnie do tego nie zmusisz”	139
Różne typy <i>oporu</i>	139
Zaangażowanie ze strony prowadzącego poradnictwo	147
Poradnictwo o charakterze wspierającym oraz terapia demaskująca	149
13. Planowanie działania	150
Nie osądzaj!	151

Gdy diagnozy nie pomagają...	152
...a kiedy mogą zadziałać	153
Jak głęboki jest ocean?	154
Kogo można diagnozować?	156
Zrozumieć ducha	157
Zagadnienia praktyczne	159
Konsekwencje zrozumienia okazanego innym	162
14. Diagnozy: ich cele i źródła	165
Mówić normalnym językiem	165
Definicja nieuporządkowania psychicznego	166
Klasyfikacja: DSM-IV-TR	167
Podsumowanie	173
15. Przeglądając się życiu innych ludzi	174
Słuchać opowiadania i nie zrozumieć pointy	175
Jak słuchać historii innych ludzi	178
16. Do kogo pójdziemy?	182
Historie wewnętrzne	183
Ludzki wymiar procesu odwołania się do pomocy innych specjalistów	187
Wiedzieć, jak postępować	188
Dobrze znany refren	190
Grupy wzajemnej pomocy	191
Pomagajmy sobie nawzajem	192
17. Kiedy mogę powiedzieć, co czuję?	193
Przeciwnieprzeniesienie nierozpoznane	194
Postępując zgodnie ze zdrową intuicją	198
18. Psychoterapia wspierająca	201
Istotne rozróżnienia	202
Leczenie zorientowane na wnętrze człowieka	203
Działania wspierające	204
Jak prowadzący poradnictwo radzą sobie z rozróżnianiem	206
Jeszcze raz reguła postępowania	207

CZĘŚĆ TRZECIA

19. Odczytywanie znaków: praca z rodzinami	211
Delirium	211
Otepienie umysłowe	213
Choroby umysłowe zależne od ogólnej kondycji zdrowotnej	216
20. Narkotyki: użycie i nadużycie	217
Narkotyki i młodzież	218
Praca z osobami w okresie dojrzewania	220
Opóźniona dojrzałość	221
Znaki i objawy nadużywania substancji odurzających	222

Kokaina	224
Inne narkotyki	227
Co terapeuta może zrobić?	228
21. Pić, wypić, upić się	231
Sprawy, które dźwigamy na swoich barkach	232
Co wiemy na temat alkoholizmu	234
Anonimowi Alkoholicy i inne programy wsparcia	238
Istota problemu	239
Co sami możemy zrobić z innymi	240
22. Język osób z poważnymi zaburzeniami	243
Zmiany nastawienia	245
Klasyfikacje poważnych chorób	248
Po prostu człowiek	250
Silne uczucia	251
Kilka podstaw	253
Co każdy doradca wiedzieć powinien	254
23. Depresja – choroba wszystkich ludzi	258
W jaki sposób ludzie cierpiący na depresję do nas docierają i co mówią	259
Symptomy depresji	260
Odczytywanie sygnałów	262
Słuchanie chorych na depresję	267
Jak nazwać problem	268
Leczenie depresji	269
Co powinniśmy wiedzieć na temat depresji	270
Nie bądź zaskoczony, jeśli... ..	272
Ranić siebie, aby siebie uleczyć	274
Zmiana naszego stylu działania	275
Ludzie tańczą w takim tempie, na jakie ich stać	276
24. Stres i lęk	278
Jak obchodzić się ze strachem	279
Lęk jako sygnał	281
Lekcja dla terapeutów	282
Lęk w nas samych	284
Gdy lęk staje się zaburzeniem	285
25. Problemy zdrowych ludzi	295
Człowiek niedoskonały – lecz zdrowy	296
Zaburzenia adaptacyjne	297
Oznaczanie stresorów	298
Objawy	298
Zagrożenia obrazu samego siebie	301
Leczenie zaburzeń adaptacyjnych	302
Kondycja ludzka	303
26. Wstępne uwagi na temat zaburzeń osobowości	304
Zaburzenia osobowości	305

Pospolity problem	306
27. Zaburzenia osobowości: grupa A	310
Zaburzenia osobowości paranoicznej	310
Schizoidalne zaburzenia osobowości	323
Schizotypiczne zaburzenia osobowości	324
28. Zaburzenia osobowości: grupa B	327
Antysocjalne zaburzenia osobowości	327
Zaburzenia związane z osobowością „pograniczną”	337
Zaburzenia związane z osobowością histeryczną (histrioniczną)	343
Zaburzenia osobowości narcystycznej	348
29. Zaburzenia osobowości: grupa C	352
Zaburzenia osobowości lękowej (unikającej)	352
Zaburzenia osobowości obsesyjno-kompulsywnej	354
Zaburzenia osobowości zależnej	364

CZĘŚĆ CZWARTA

30. Poradnictwo małżeńskie	371
Jak to się stało, że ci ludzie w ogóle się spotkali?	371
Nasza kultura	372
Szorowanie rąk przed operacją	373
Samotnie czy razem?	375
Co właściwie chcemy osiągnąć?	377
Rodzaje problemów	379
Poradnictwo to nie to samo, co gotowanie	380
Mediatorzy	382
Musimy być ostrożni	383
Bądźmy gotowi na niespodzianki	384
Prądy w powietrzu	386
To im odpowiada	389
31. Udzielanie porad osobom z problemami natury seksualnej	391
Dlaczego ludzie opowiadają swoją historię?	392
Zdrowy sojusz z niezdrowymi możliwościami	393
Języki i żargony sfery seksualnej	396
Podstawowe pojęcia potrzebne osobom prowadzącym nieprofesjonalne poradnictwo	398
Dysfunkcje seksualne	399
Wiedza wystarczająca i potrzebna do odwołania się do pomocy innych specjalistów	400
Problemy każdego człowieka – co powinniśmy wiedzieć na ten temat ..	401
Sytuacje problematyczne	404
Co możemy zrobić i czego robić nie powinniśmy	405
32. Poradnictwo związane z problemem HIV/AIDS	408

Rozmiar problemu	409
Osoba prowadząca poradnictwo i problem HIV/AIDS	410
Wykonywać testy czy nie	412
Prawo wobec HIV	413
Powrót do źródeł	415
Powszechne reakcje psychologiczne na HIV	417
Dodatkowe wnioski	420
33. Samobójstwo: ciężar ryzyka	423
Szerszy kontekst	425
Czego należy unikać	428
Coś, co powinniśmy zrobić	429
Nieudana próba popełnienia samobójstwa	431
Zapobieganie	432
34. Śmierć w naszej kulturze	435
Nazbyt uproszczone podejście do śmierci	437
Podstawowe pytanie	438
Dzieci są mądrzejsze od nas	439
Leczenie paliatywne	440
Niektóre podstawowe prawdy	441
Co wiemy	443
Osoba prowadząca poradnictwo	445
35. Cierpienie związane z utratą kogoś lub czegoś	447
Utrata drogiej osoby – „żałoba”	448
Rozróżnienie pomiędzy smutkiem a depresją	448
Zwykły smutek	450
Parę uwag o smutku	451
Wiele twarzy problemu – wiele jego faz	453
Poszukiwanie kogoś, kto odszedł	454
Rozważanie własnego smutku	456
O czym należy pamiętać	458
Skutki uboczne	459
Co jest naszym zadaniem: pocieszać czy radzić?	461
Być tam czy nie być	463
36. Sytuacja kryzysowa – musimy być w pogotowiu	465
Życie to jedna długa sytuacja kryzysowa	466
Formy kryzysów	467
Lekcja historii	468
Poznać siebie	470
Syndrom stresu związanego z niebezpiecznym wypadkiem	471
Normalne codzienne interwencje	473
Cecha podstawowa: lęk	475
Najczęściej występujące problemy	476
Problemy somatyczne	478
Problemy z innymi	478

Czy w sprawę angażować innych ludzi?	480
Jakiego specjalistę należy poprosić o pomoc?	481
Ból, o którym mówi się przez telefon	483
37. „Doradzanie” samemu sobie	484
„Uskrzydlenie” naszej pracy	484
Elementy profesjonalizmu	486
Teoria osobowości	487
Czas	489
„Ekonomia” osoby prowadzącej poradnictwo	490
 Przypisy	 492
 Wybrana literatura w języku polskim	 501
 Indeks	 503