

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