

# Spis treści

## **Rozdział 1 Definiowanie i porównywanie psychoterapii: model integracyjny 1**

Czym jest psychoterapia 4 ■ Rola teorii 5 ■ Elementy wspólne 7 ■ Procesy prowadzące do zmiany 12 ■ Wstępna integracja procesów prowadzących do zmiany 20 ■ Treść terapii 21 ■ Przypadek pani C. 23 ■ Kluczowe terminy 26 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 26

## **Rozdział 2 Terapie psychoanalityczne 29**

Sylwetka Zygmunta Freuda 30 ■ Teoria osobowości 32 ■ Teoria psychopatologii 39 ■ Teoria procesów terapeutycznych 41 ■ Treść terapii 45 ■ Relacja terapeutyczna 50 ■ Praktyka psychoanalizy 52 ■ Główna alternatywa: psychoterapia psychoanalityczna 53 ■ Skuteczność terapii psychoanalitycznych 56 ■ Krytyka psychoanalizy 59 ■ Psychoanalityczna analiza przypadku pani C. 62 ■ Kierunki dalszego rozwoju 64 ■ Kluczowe terminy 66 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 67

## **Rozdział 3 Terapie psychodynamiczne 69**

Freud i jego następcy 71 ■ Terapia adlerowska 72 ■ Psychologia ego 89 ■ Teoria relacji z obiektem 91 ■ Krótkoterminowa terapia psychodynamiczna 94 ■ Skuteczność terapii psychodynamicznych 96 ■ Krytyka terapii psychodynamicznych 99 ■ Adlerowska analiza przypadku pani C. 101 ■ Kierunki dalszego rozwoju 104 ■ Kluczowe terminy 105 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 106

## **Rozdział 4 Terapie egzystencjalne 107**

Sylwetki trzech pierwszych terapeutów egzystencjalnych 108 ■ Teoria osobowości 111 ■ Teoria psychopatologii 115 ■ Teoria procesów terapeutycznych 118 ■ Treść terapii 123 ■ Relacja terapeutyczna 130 ■ Strona praktyczna terapii egzystencjalnej 131 ■ Krótkoterminowa terapia egzystencjalna 132 ■ Główne alternatywy: terapia egzystencjalno-humanistyczna, logoterapia, terapia zorientowana na rzeczywistość 132 ■ Skuteczność terapii egzystencjalnej 139 ■ Krytyka terapii egzystencjalnej 140 ■ Analiza egzystencjalna przypadku pani C. 142 ■ Kierunki dalszego rozwoju 144 ■ Kluczowe terminy 146 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 147

- Rozdział 5 Terapia skoncentrowana na osobie** 149  
 Sylwetka Carla Rogersa 150 ■ Teoria osobowości 152 ■ Teoria psychopatologii 154  
 ■ Relacja terapeutyczna 157 ■ Teoria procesów terapeutycznych 159 ■ Treść terapii 164 ■ Strona praktyczna 169 ■ Główna alternatywa: wywiad motywujący 170 ■ Skuteczność terapii skoncentrowanej na osobie 173 ■ Krytyka terapii skoncentrowanej na osobie 176 ■ Analiza przypadku pani C. w ujęciu terapii skoncentrowanej na osobie 179 ■ Kierunki dalszego rozwoju 180 ■ Kluczowe terminy 182 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 183
- Rozdział 6 Terapia Gestalt i terapie oparte na doświadczaniu** 185  
 Sylwetka Fritza Perlsa 186 ■ Teoria osobowości 188 ■ Teoria psychopatologii 190 ■ Teoria procesów terapeutycznych 193 ■ Treść terapii 200 ■ Relacja terapeutyczna 206 ■ Strona praktyczna terapii Gestalt 208 ■ Krótkoterminowa terapia Gestalt 209 ■ Terapie oparte na doświadczaniu 209 ■ Skuteczność terapii Gestalt i terapii opartych na doświadczaniu 213 ■ Krytyka terapii Gestalt 215 ■ Gestaltowska analiza przypadku pani C. 218 ■ Kierunki dalszego rozwoju 220 ■ Kluczowe terminy 221 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 222
- Rozdział 7 Terapie interpersonalne** 225  
 Sylwetka Erica Berne'a 227 ■ Teoria osobowości w TA 228 ■ Teoria psychopatologii w TA 233 ■ Teoria procesów terapeutycznych w TA 236 ■ Treść terapii w TA 241 ■ Relacja terapeutyczna w TA 247 ■ Strona praktyczna analizy transakcyjnej 248 ■ Sylwetki twórców psychoterapii interpersonalnej 249 ■ Teoria psychopatologii w IPT 250 ■ Teoria procesów terapeutycznych w IPT 253 ■ Treść terapii w IPT 256 ■ Relacja terapeutyczna w IPT 259 ■ Strona praktyczna IPT 259 ■ Krótkoterminowe terapie interpersonalne 259 ■ Skuteczność terapii interpersonalnych 260 ■ Krytyka terapii interpersonalnych 263 ■ Analiza transakcyjna przypadku pani C. 266 ■ Kierunki dalszego rozwoju 269 ■ Kluczowe terminy 270 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 271
- Rozdział 8 Terapie ekspozycyjne i zanurzające** 273  
 Krótko o terapiach ekspozycyjnych i zanurzających 274 ■ Terapia implozywna 275 ■ Terapia ekspozycyjna 283 ■ EMDR 288 ■ Krytyka terapii ekspozycyjnych i zanurzających 295 ■ Zastosowanie terapii implozywnej w przypadku pani C. 298 ■ Kierunki dalszego rozwoju 301 ■ Kluczowe terminy 302 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 303
- Rozdział 9 Terapie behawioralne** 305  
 Terapia behawioralna 307 ■ Przeciwwarunkowanie 310 ■ Sterowanie uwarunkowaniami 321 ■ Modyfikacja poznawczo-behawioralna 332 ■ Relacja terapeutyczna 339 ■ Strona praktyczna terapii behawioralnej 341 ■ Krótkoterminowa terapia be-

hawioralna 343 ■ Skuteczność terapii behawioralnej 343 ■ Krytyka terapii behawioralnej 355 ■ Behawioralna analiza przypadku pani C. 359 ■ Kierunki dalszego rozwoju 360 ■ Kluczowe terminy 362 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 364

## **Rozdział 10 Terapie poznawcze** **365**

Sylwetka Alberta Ellisa 367 ■ Teoria osobowości w REBT 368 ■ Teoria psychopatologii w REBT 370 ■ Teoria procesów terapeutycznych w REBT 373 ■ Treść terapii w REBT 378 ■ Relacja terapeutyczna w REBT 384 ■ Sylwetka Aarona Becka 385 ■ Poznawcza teoria psychopatologii 386 ■ Poznawcza teoria procesów terapeutycznych 389 ■ Relacja terapeutyczna w terapii poznawczej 391 ■ Strona praktyczna terapii poznawczych 392 ■ Krótkoterminowe terapie poznawcze 393 ■ Skuteczność terapii poznawczych 394 ■ Krytyka terapii poznawczych 400 ■ Analiza przypadku pani C. w ujęciu REBT 403 ■ Kierunki dalszego rozwoju 405 ■ Kluczowe terminy 406 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 408

## **Rozdział 11 Terapie systemowe** **409**

Kontekst terapii systemowych 410 ■ Terapia komunikacyjna/strategiczna 414 ■ Terapia strukturalna 424 ■ Terapia systemów rodzinnych Bowena 432 ■ Krótkoterminowa terapia systemowa 439 ■ Skuteczność terapii systemowych 440 ■ Krytyka terapii systemowych 446 ■ Analiza systemowa rodziny państwa C. 450 ■ Kierunki dalszego rozwoju 453 ■ Kluczowe terminy 454 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 456

## **Rozdział 12 Terapie uwzględniające różnice związane z płcią i kulturą** **457**

Czynniki społeczno-polityczne 459 ■ Terapia feministyczna 461 ■ Psychoterapia dla mężczyzn 477 ■ Terapia uwzględniająca różnice kulturowe 479 ■ Krytyka terapii uwzględniającej różnice płci i kultury 492 ■ Feministyczna analiza przypadku pani C. 495 ■ Kierunki dalszego rozwoju 496 ■ Kluczowe terminy 499 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 500

## **Rozdział 13 Terapiekonstruktywistyczne: skoncentrowane na rozwiązaniu i narracyjne** **501**

Zarys konstrukcji teorii i terapii 503 ■ Terapia skoncentrowana na rozwiązaniu 504 ■ Terapia narracyjna 510 ■ Skuteczność terapii konstruktywistycznych 515 ■ Krytyka terapii konstruktywistycznych 517 ■ Narracyjna analiza przypadku pani C. 520 ■ Kierunki dalszego rozwoju 522 ■ Kluczowe terminy 523 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 524

## **Rozdział 14 Terapie integracyjne i eklektyczne** **525**

Motywy integracji 527 ■ Techniczny eklektyzm czy integracja teoretyczna? 530 ■ Integracyjna terapia psychodynamiczno-behawioralna 533 ■ Terapia multimodalna 541 ■ Krótkoterminowa terapia integracyjna i eklektyczna 550 ■ Krytyka te-

rapii integracyjnych i eklektycznych 551 ■ Multimodalna analiza przypadku pani C. 553 ■ Kierunki dalszego rozwoju 556 ■ Kluczowe terminy 557 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 558

**Rozdział 15 Wnioski płynące z porównań: w stronę terapii transteoretycznej** 559

Perspektywy rozwojowe 561 ■ Model transteoretyczny 564 ■ Procesy prowadzące do zmiany 564 ■ Stadia zmiany 568 ■ Poziomy zmian 577 ■ Podsumowanie 579 ■ Relacja transteoretyczna 584 ■ Skuteczność terapii transteoretycznej 585 ■ Transteoretyczna analiza przypadku pani C. 587 ■ Efekty leczenia pani C. 590 ■ Kluczowe terminy 592 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 592

**Rozdział 16 Przyszłość psychoterapii** 595

Studium delfickie 596 ■ Dwanaście kierunków przyszłości 599 ■ Na zakończenie 610 ■ Kluczowe terminy 610 ■ Sugestie dotyczące dodatkowych lektur 611

**Załącznik: Alternatywny spis treści** 613

**Bibliografia** 617

**Indeks autorów** 651

**Indeks rzeczowy** 655