

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie (napisała Lidia Grzesiuk) . . . . .	11
--------------------------------------------------	----

## Część I

### NURTY TEORETYCZNE I BADANIA NAD PSYCHOTERAPIĄ

Rozdział I. Nurdy teoretyczne w psychoterapii . . . . .	13
1. Zasady porządkowania głównych nurtów w psychoterapii (napisały Lidia Grzesiuk i Urszula Jakubowska) . . . . .	13
2. Psychoanaliza (ortodoksyjna i teorie relacji z obiektem). Neopsychoanaliza (napisał Zbigniew Sokolik) . . . . .	19
2.1. Psychoanaliza — definicje . . . . .	19
2.2. Historyczny rozwój psychoanalizy . . . . .	22
2.3. Czynniki lecznicze w psychoanalizie . . . . .	24
2.4. Podział szkół psychoanalitycznych . . . . .	26
2.5. Psychoterapie pochodzące od psychoanalizy . . . . .	28
2.6. Neopsychoanaliza . . . . .	30
3. Podejście behawioralno-poznawcze (napisała Urszula Jakubowska) . . . . .	32
3.1. Podejście behawioralne . . . . .	33
3.2. Podejście poznawcze . . . . .	40
3.2.1. Terapia racjonalno-emotywna Ellisa . . . . .	41
3.2.2. Terapia poznawcza Becka . . . . .	44
3.2.3. Metoda autoinstrukcji Meichenbauma . . . . .	48
3.2.4. Koncepcja Clarka . . . . .	49
4. Podejście humanistyczno-egzystencjalne (napisała Urszula Jakubowska) . . . . .	49
4.1. Psychoterapia skoncentrowana na kliencie ( <i>client-centered therapy</i> ) . . . . .	50
4.2. Psychoterapia <i>Gestalt</i> . . . . .	53
4.3. Logoterapia Frankla . . . . .	57
4.4. Psychoterapia Lainga . . . . .	58
5. Podejście systemowe (napisały Lidia Grzesiuk i Urszula Jakubowska) . . . . .	60
5.1. Szkoła komunikacyjna . . . . .	62
5.2. Terapia strukturalna Minuchina . . . . .	66
6. Inne szkoły psychoterapeutyczne (napisały Lidia Grzesiuk i Urszula Jakubowska) . . . . .	68

6.1. Analiza transakcyjna . . . . .	68
6.2. Terapia Milтона Ericksona . . . . .	71
6.3. Neurolingwistyczne programowanie . . . . .	73
6.4. Terapia Janova . . . . .	75
6.5. Terapia bioenergetyczna Lowena . . . . .	78
6.6. Podejście eklektyczne . . . . .	79
7. Uwagi końcowe (napisały Lidia Grzesiuk i Urszula Jakubowska) . . . . .	81
<b>Rozdział II. Badania nad psychoterapią (napisała Urszula Jakubowska) . . . . .</b>	<b>86</b>
1. Założenia i cele badawcze . . . . .	86
2. Strategie badań nad psychoterapią . . . . .	89
2.1. Studium przypadku . . . . .	89
2.2. Model naturalistyczno-korelacyjny . . . . .	92
2.3. Model eksperymentalno-naturalistyczny . . . . .	95
2.4. Model eksperymentalno-laboratoryjny . . . . .	98
3. Uwagi końcowe . . . . .	101

## Część II

### EKLEKTYCZNE UJĘCIE PSYCHOTERAPII

<b>Rozdział III. Ogólna charakterystyka przygotowania i przebiegu procesu psychoterapii (napisała Ewa Trzebińska) . . . . .</b>	<b>109</b>
1. Nawiązanie kontaktu z pacjentem . . . . .	109
1.1. Emocjonalny aspekt kontaktu . . . . .	110
1.2. Poznawczy aspekt kontaktu . . . . .	111
1.3. Społeczny aspekt kontaktu . . . . .	113
2. Wstępna diagnoza . . . . .	115
2.1. Diagnoza źródła zaburzeń . . . . .	116
2.2. Diagnoza rodzaju zaburzeń . . . . .	117
2.3. Diagnoza motywacji pacjenta do zgłoszenia się na psychoterapię . . . . .	120
3. Zawarcie kontraktu psychoterapeutycznego . . . . .	123
3.1. Treść kontraktu . . . . .	123
3.1.1. Ustalenie celu psychoterapii . . . . .	123
3.1.2. Ustalenie form pracy psychoterapeutycznej . . . . .	125
3.2. Forma kontraktu . . . . .	127
3.3. Strony kontraktu . . . . .	127
3.4. Znaczenie kontraktu . . . . .	129
4. Organizacja procesu psychoterapii . . . . .	130
4.1. Przygotowanie pacjenta do procesu zmian . . . . .	130
4.2. Praca nad problemami pacjenta . . . . .	131
4.3. Zakończenie psychoterapii . . . . .	134
<b>Rozdział IV. Zjawiska w psychoterapii (napisała Lidia Grzesiuk) . . . . .</b>	<b>137</b>
1. Wzajemne ustosunkowania w relacji pacjent-psychoterapeuta . . . . .	138
1.1. Ustosunkowania pacjenta do psychoterapeuty . . . . .	138
1.1.1. Przeniesienie . . . . .	138
1.1.2. Współpraca psychoterapeutyczna . . . . .	152
1.2. Ustosunkowania psychoterapeuty do pacjenta . . . . .	153
1.2.1. Przeciwniesienie . . . . .	153
1.2.2. Kontakt psychoterapeuty z pacjentem . . . . .	156
2. Opór pacjenta przeciw zmianie . . . . .	161

2.1. Ujęcie psychoanalityczne . . . . .	161
2.1.1. Opór u neurotyków i pacjentów z głębszymi zaburzeniami niż neurotyczne . . . . .	161
2.1.2. Przeciwpór . . . . .	165
2.2. Inne szkoły psychoterapii . . . . .	166
3. Rozładowywanie napięć emocjonalnych, ekspresja „ja” . . . . .	170
3.1. Terapia <i>Gestalt</i> . . . . .	171
3.2. Podejście Reicha i bioenergetyka Lowena . . . . .	172
3.3. Inne poglądy . . . . .	175
4. Uświadamianie i wgląd, modyfikacja schematów poznawczych . . . . .	178
4.1. Uświadamianie i wgląd . . . . .	178
4.2. Modyfikacja schematów poznawczych . . . . .	181
4.2.1. Poglądy Becka . . . . .	181
4.2.2. Stanowiska innych szkół . . . . .	183
5. Społeczne uczenie się, uczenie się umiejętności . . . . .	186
5.1. Terapia behawioralna . . . . .	187
5.1.1. Warunkowanie klasyczne . . . . .	187
5.1.2. Warunkowanie sprawcze . . . . .	189
5.1.3. Modelowanie . . . . .	190
5.2. Inne szkoły psychoterapeutyczne . . . . .	191
Rozdział V. Techniki w psychoterapii (napisała Lidia Grzesiuk) . . . . .	194
1. Psychoanaliza . . . . .	194
2. Terapia behawioralno-poznawcza . . . . .	198
2.1. Techniki terapii behawioralnej . . . . .	199
2.1.1. Techniki oparte na warunkowaniu klasycznym . . . . .	199
2.1.2. Techniki oparte na warunkowaniu sprawczym . . . . .	200
2.1.3. Techniki oparte na teorii społecznego uczenia się . . . . .	201
2.2. Techniki terapii poznawczej . . . . .	202
3. Podejście humanistyczno-egzystencjalne . . . . .	203
3.1. Terapia skoncentrowana na osobie . . . . .	203
3.2. Terapia <i>Gestalt</i> . . . . .	205
4. Inne szkoły psychoterapeutyczne . . . . .	206
4.1. Bioenergetyka . . . . .	206
4.2. Neurolingwistyczne programowanie . . . . .	208
Rozdział VI. Psychoterapia grupowa (napisała Barbara Tryjarska) . . . . .	211
1. Specyfika psychoterapii grupowej . . . . .	211
2. Organizacja psychoterapii grupowej . . . . .	213
2.1. Formy organizowania grup psychoterapeutycznych . . . . .	213
2.2. Warunki organizacyjne funkcjonowania grup . . . . .	215
2.3. Kryteria doboru uczestników do grupy terapeutycznej . . . . .	215
2.4. Przygotowanie pacjentów do udziału w psychoterapii grupowej . . . . .	219
2.5. Kontrakt grupowy . . . . .	221
3. Czynniki leczące w psychoterapii grupowej . . . . .	223
3.1. Wzbudzanie nadziei . . . . .	223
3.2. Poczucie podobieństwa . . . . .	223
3.3. Dostarczanie wiedzy, informacji . . . . .	224
3.4. Altruizm . . . . .	225
3.5. Korektywne odtwarzanie rodziny pierwotnej . . . . .	225
3.6. Uczenie społecznych umiejętności . . . . .	225
3.7. Naśladowanie . . . . .	226
3.8. Interpersonalne uczenie . . . . .	226
3.9. Spójność grupy . . . . .	227

3.10. Odreagowanie ( <i>katharsis</i> ) . . . . .	228
3.11. Czynniki egzystencjalny . . . . .	229
4. Procesy i zjawiska w zamkniętej grupie psychoterapeutycznej . . . . .	229
4.1. Koncepcja konfliktu ogniskowego . . . . .	230
4.2. Fazy rozwoju grupy psychoterapeutycznej . . . . .	233
4.2.1. Faza orientacji . . . . .	233
4.2.2. Faza konfrontacji i eksploracji różnic . . . . .	237
4.2.3. Faza pogłębionej eksploracji problemów na poziomie indywidualnym i grupowym . . . . .	239
4.2.4. Faza kończenia psychoterapii . . . . .	240
5. Zadania i rola psychoterapeuty grupowego . . . . .	241
<b>Rozdział VII. Terapia rodzinna (napisała Barbara Tryjarska) . . . . .</b>	<b>245</b>
1. Inspiracje i założenia teoretyczne terapii rodzin . . . . .	245
2. Psychoanalityczna terapia rodzin . . . . .	251
2.1. Założenia teoretyczne . . . . .	252
2.2. Tezy wyjaśniające zaburzenia . . . . .	255
2.3. Cele terapii psychoanalitycznej . . . . .	256
2.4. Strategie i techniki terapii . . . . .	257
3. Terapia rodzinna bazująca na doświadczeniu . . . . .	260
3.1. Założenia teoretyczne . . . . .	260
3.2. Tezy wyjaśniające zaburzenia . . . . .	262
3.3. Cele terapii . . . . .	264
3.4. Techniki terapeutyczne . . . . .	264
4. Terapia behawioralna . . . . .	266
4.1. Założenia teoretyczne . . . . .	267
4.2. Tezy wyjaśniające zaburzenia . . . . .	268
4.3. Cele terapii . . . . .	269
4.4. Strategie i techniki terapeutyczne . . . . .	270
5. Komunikacyjna terapia rodzin . . . . .	274
5.1. Założenia teoretyczne . . . . .	274
5.2. Tezy wyjaśniające zaburzenia . . . . .	276
5.3. Cele terapii . . . . .	278
5.4. Strategie i techniki terapeutyczne . . . . .	278
6. Strukturalna terapia rodzin . . . . .	280
6.1. Założenia teoretyczne . . . . .	280
6.2. Tezy wyjaśniające zaburzenia . . . . .	282
6.3. Cele terapii . . . . .	283
6.4. Strategie i techniki terapeutyczne . . . . .	283
7. Strategiczna terapia rodzinna . . . . .	285
7.1. Założenia teoretyczne . . . . .	286
7.2. Tezy wyjaśniające zaburzenia . . . . .	287
7.3. Cele terapii . . . . .	288
7.4. Strategie i techniki terapeutyczne . . . . .	288

### Część III

#### SPECYFICZNE PROBLEMY PSYCHOTERAPII

<b>Rozdział VIII. Psychoterapia schizofrenii oraz zaburzeń z pogranicza nerwicy i psychozy . . . . .</b>	<b>295</b>
1. Schizofrenia oraz zaburzenia z pogranicza nerwicy i psychozy (napisał Zbigniew Sokolik) . . . . .	295

1.1. Schizofrenia . . . . .	295
1.2. Zaburzenia z pogranicza nerwicy i psychozy . . . . .	296
1.3. Diagnostyka różnicowa . . . . .	298
1.3.1. Specyficzne związki z obiektem . . . . .	298
1.3.2. Specyficzne działania obronne . . . . .	299
1.3.3. Typowe objawy słabości <i>ego</i> . . . . .	300
1.4. Podgrupy pacjentów z zaburzeniami z pogranicza nerwicy i psychozy . . . . .	301
1.5. Etiologia zaburzeń z pogranicza nerwicy i psychozy . . . . .	304
2. Psychoterapia schizofrenii oraz zaburzeń z pogranicza nerwicy i psychozy . . . . .	307
2.1. Wprowadzenie (napisała Lidia Grzesiuk) . . . . .	307
2.2. Stosowanie psychoanalizy u pacjentów głębiej zaburzonych (napisał Zbigniew Sokolik) . . . . .	308
2.3. Psychoanaliza z parametrami (napisał Zbigniew Sokolik) . . . . .	315
2.4. Psychoterapia zorientowana psychoanalitycznie (napisał Zbigniew Sokolik) . . . . .	317
2.5. Podejście behawioralno-poznawcze (napisała Lidia Grzesiuk) . . . . .	319
2.5.1. Podejście behawioralne . . . . .	319
2.5.2. Trening umiejętności społecznych . . . . .	320
2.6. Psychoterapia humanistyczno-egzystencjalna (napisała Lidia Grzesiuk) . . . . .	323
2.6.1. Powstawanie schizofrenii . . . . .	325
2.6.2. Psychoterapia schizofrenii . . . . .	334
<b>Rozdział IX. Psychoterapia depresji . . . . .</b>	<b>339</b>
1. Wprowadzenie do problematyki depresji (napisała Mirosława Huflejt-Łukasik) . . . . .	339
2. Poznawczo-behawioralne psychoterapie depresji (napisała Mirosława Huflejt-Łukasik) . . . . .	341
2.1. Podejście Becka . . . . .	341
2.1.1. Teoria negatywnego obrazu własnej osoby i poznawczych zniekształceń . . . . .	341
2.1.2. Psychoterapia indywidualna . . . . .	342
2.1.3. Psychoterapia grupowa . . . . .	352
2.2. Podejście Lewinsohna . . . . .	357
2.2.1. Teoria: społeczno-środowiskowy model depresji . . . . .	357
2.2.2. Psychoterapia indywidualna — „zmiana wzmacniających zdarzeń” . . . . .	358
2.2.3. Psychoterapia grupowa — „radzenie sobie z depresją” („ <i>Coping with Depression</i> ” — CWD) . . . . .	365
2.3. Podejście Rehma . . . . .	370
2.3.1. Teoria: model samokontroli . . . . .	370
2.3.2. Grupowa psychoterapia samokontroli w depresji . . . . .	372
2.4. Trening umiejętności społecznych — program leczenia dla osób depresyjnych . . . . .	384
2.4.1. Wprowadzenie teoretyczne . . . . .	384
2.4.2. Psychoterapia . . . . .	386
2.5. Efektywność terapii poznawczo-behawioralnych . . . . .	399
3. Podejście interpersonalne (napisała Mirosława Huflejt-Łukasik) . . . . .	400
3.1. Wprowadzenie teoretyczne . . . . .	400
3.2. Psychoterapia . . . . .	401
3.2.1. Organizacja psychoterapii i jej przeznaczenie . . . . .	401
3.2.2. Podstawowe zjawiska w psychoterapii i strategię terapeutyczne . . . . .	402
3.2.3. Efektywność psychoterapii interpersonalnej . . . . .	405
4. Podejście psychodynamiczne (napisała Mirosława Huflejt-Łukasik) . . . . .	405
4.1. Wprowadzenie teoretyczne . . . . .	405
4.2. Psychoterapia psychodynamiczna . . . . .	409
4.2.1. Organizacja procesu psychoterapeutycznego . . . . .	409
4.2.2. Podstawowe zjawiska, strategię i techniki . . . . .	410
4.3. Podejście Arietiego . . . . .	414
4.3.1. Wprowadzenie teoretyczne . . . . .	414

4.3.2. Psychoterapia . . . . .	416
5. Podejście bioenergetyczne Lowena (napisała Lidia Grzesiuk) . . . . .	420
5.1. Dlaczego stajemy się depresyjni? . . . . .	420
5.1.1. Depresja i nierzeczywistość . . . . .	421
5.1.2. Ściganie iluzji . . . . .	422
5.1.3. Ukierunkowanie na zewnątrz . . . . .	423
5.2. Ugruntowanie w rzeczywistości . . . . .	424
5.3. Dynamika energii w depresji . . . . .	427
5.4. Psychoterapia . . . . .	429

## Część IV

### SZKOLENIE W PSYCHOTERAPII

(napisała Maria Lis-Turlejska)

Rozdział X. Szkolenie w psychoterapii — ogólne zagadnienia . . . . .	435
1. Dobór kandydatów do szkolenia — cechy terapeuty . . . . .	436
2. Elementy szkolenia w psychoterapii . . . . .	438
2.1. Superwizja . . . . .	438
2.2. Własna terapia szkolącego się . . . . .	441
2.3. Szkolenie dydaktyczne . . . . .	442
3. Zmiany szkolenia w psychoterapii . . . . .	444
Rozdział XI. Szkolenie w psychoterapii z punktu widzenia głównych nurtów teoretycznych . . . . .	448
1. Wprowadzenie . . . . .	448
2. Szkolenie w psychoterapii z punktu widzenia podejścia psychodynamicznego . . . . .	450
2.1. Szkolenie w psychoanalizie . . . . .	450
2.2. Problemy selekcji kandydatów do szkolenia z psychoanalitycznego punktu widzenia . . . . .	452
2.3. Szkolenie w psychoanalizie a szkolenie w psychoterapii psychodynamicznej . . . . .	453
3. Szkolenie w psychoterapii z punktu widzenia podejścia behawioralnego . . . . .	455
3.1. Dobór osób do szkolenia. Przykład programu treningowego w psychoterapii behawioralnej . . . . .	455
3.2. Znaczenie własnej terapii w szkoleniu z perspektywy podejścia behawioralnego . . . . .	457
3.3. Badania nad szkoleniem w terapii behawioralnej . . . . .	459
4. Szkolenie w psychoterapii z punktu widzenia modelu terapii opartych na doświadczeniu ( <i>experiential</i> ) . . . . .	462
4.1. Wprowadzenie . . . . .	462
4.2. Badania dotyczące szkolenia w psychoterapii opartej na doświadczeniu . . . . .	463
Załącznik . . . . .	466
Bibliografia . . . . .	470
Indeks osób (opracowała Anna Strzałkowska) . . . . .	492
Indeks rzeczowy (opracowała Anna Strzałkowska) . . . . .	498