

SPIS TREŚCI

O autorach	11
Wstęp	13
Podziękowania	17
Rozdział 1	
Terapia schematów: model pojęciowy	19
1.1. Ewolucja od terapii poznawczej do terapii schematów	19
1.2. Rozwój terapii schematów	24
1.3. Wczesne nieadaptacyjne schematy	25
1.4. Charakterystyka wczesnych nieadaptacyjnych schematów	27
1.5. Źródła schematów	29
1.6. Obszary schematów i wczesne nieadaptacyjne schematy	32
1.7. Empiryczne dowody na istnienie wczesnych nieadaptacyjnych schematów	46
1.8. Biologia wczesnych nieadaptacyjnych schematów	49
1.9. Mechanizmy działania schematów	53
1.10. Nieadaptacyjne style radzenia sobie i reakcje	55
1.11. Tryby schematów	63
1.12. Diagnoza i zmiana schematów	69
1.13. Porównanie terapii schematów z innymi modelami terapeutycznymi	72
1.14. Podsumowanie	87

Rozdział 2

Ocena schematów i edukacja pacjenta	90
2.1. Konceptualizacja przypadku zorientowana na schematy	92
2.2. Szczegółowy plan przebiegu procesu diagnozy i edukacji	98
2.3. Kwestionariusze schematów	103
2.4. Ocena wyobrażeń	108
2.5. Ocena temperamentu emocjonalnego	115
2.6. Inne metody diagnostyczne	117
2.7. Edukowanie pacjenta na temat schematów	117
2.8. Pełna konceptualizacja przypadku zorientowana na schematy	118
2.9. Podsumowanie	119

Rozdział 3

Strategie poznawcze	120
3.1. Przegląd strategii poznawczych	121
3.2. Styl terapeutyczny	121
3.3. Techniki poznawcze	123
3.4. Podsumowanie	137

Rozdział 4

Strategie doświadczeniowe	139
4.1. Wyobrażenia i dialog w diagnozie	139
4.2. Strategie pracy z wyobrażeniami — faza zmiany	151
4.3. Pokonywanie przeszkód w pracy doświadczeniowej: unikanie schematu	169
4.4. Podsumowanie	173

Rozdział 5

Behawioralne przełamywanie wzorców	175
5.1. Style radzenia sobie	176
5.2. Gotowość do behawioralnego przełamywania wzorców funkcjonowania	182
5.3. Wskazanie zachowań stanowiących potencjalne cele zmiany	182
5.4. Ustalanie porządku behawioralnego przełamywania wzorców	189
5.5. Wzbudzanie motywacji do zmiany zachowań	191
5.6. Opracowanie karty przypominającej	192

5.7. Ćwiczenie zdrowego zachowania w wyobraźni i poprzez odgrywanie ról	193
5.8. Ustalenie zadania domowego	194
5.9. Omówienie zadania domowego	194
5.10. Przewidywanie trudności na drodze do zmiany zachowań	199
5.11. Wprowadzanie poważnych zmian życiowych	204
5.12. Podsumowanie	205

Rozdział 6

Relacja terapeutyczna	206
6.1. Relacja terapeutyczna w fazie diagnozy i edukacji pacjenta	206
6.2. Relacja terapeutyczna w fazie zmiany	227
6.3. Podsumowanie	235

Rozdział 7

Szczegółowe strategie leczenia schematów	237
7.1. Obszar rozłączenia i opuszczenia	237
7.2. Obszar osłabionej autonomii i braku osiągnięć	256
7.3. Obszar uszkodzonych granic	270
7.4. Obszar nakierowania na innych	276
7.5. Obszar nadmiernej czujności i zahamowania	290

Rozdział 8

Praca z trybami schematów	307
8.1. Kiedy stosować pracę z trybami?	308
8.2. Typowe tryby schematów	309
8.3. Siedem głównych etapów pracy z trybami	315
8.4. Podsumowanie	339

Rozdział 9

Terapia schematów w leczeniu zaburzenia osobowości typu borderline	341
9.1. Zaburzenie osobowości typu borderline w ujęciu terapii schematów	341
9.2. Terapia osób z zaburzeniem osobowości typu borderline	357
9.3. Podsumowanie	411

Rozdział 10

Terapia schematów w leczeniu narcystycznego zaburzenia

osobowości	412
10.1. Tryby schematów osób z narcystycznym zaburzeniem osobowości	412
10.2. Kryteria diagnostyczne narcystycznego zaburzenia osobowości według DSM-IV	419
10.3. Narcystyczne zaburzenie osobowości a czysta roszczeniowość	420
10.4. Źródła narcyzmu bijące w dzieciństwie	421
10.5. Typowe historie z dzieciństwa	423
10.6. Osoba z narcystycznym zaburzeniem osobowości w bliskich relacjach	425
10.7. Diagnoza narcyzmu	428
10.8. Terapia narcyzmu	435
10.9. Najczęstsze przeszkody w terapii narcyzmu	460
10.10. Podsumowanie	461
Bibliografia	464
Indeks osobowy	471
Indeks rzeczowy	473