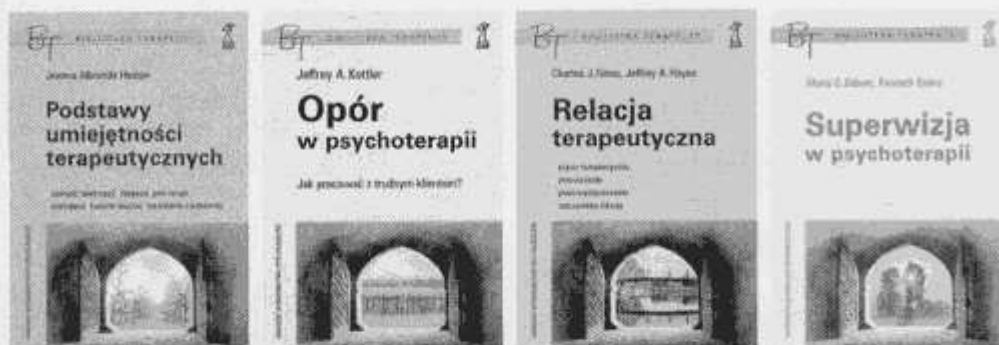




Seria **Biblioteka Terapeuty** zaprasza każdego, kto interesuje się psychoterapią, do przemyślenia najważniejszych dylematów terapeutycznych, pogłębienia swojej wiedzy oraz zdobycia nowych umiejętności. Studentów i początkujących terapeutów wprowadza w świat pracy z klientem, a doświadczonych praktyków inspiruje do doskonalenia swoich umiejętności.



- Jak to możliwe, że terapeuci działają w tak różny sposób, a jednak osiągają podobne rezultaty?
- Co sprawia, że dany terapeuta jest skuteczny?
- Jakie wspólne cechy posiadają ci, którzy odnoszą w pracy sukcesy?

Na te i wiele innych pytań odpowiada Jeffrey A. Kottler, opierając się na wywiadach z terapeutami, obszernym przeglądzie literatury i własnym doświadczeniu. Doskonała książka dla tych, którzy usiłują zrozumieć różne aspekty procesu terapeutycznego – zarówno dla terapeutów jak i dla klientów.

„Jeffowi Kottlerowi znów udało się napisać użyteczną i prowokującą do myślenia książkę na temat osobowości terapeutów oraz wyników terapii. Szuka w niej odpowiedzi na pytanie, co naprawdę odnosi w terapii skutek i dlaczego klienci odczuwają poprawę.”

- Gerard Corey, profesor na California State University

„To najciekawsza książka Jeffreya A. Kottlera! Skutecznie łączy w niej wiedzę akademicką z doświadczeniem osobistym i klinicznym. To autentyczny głos w dyskusji na temat procesu psychoterapii oraz ewolucji psychoterapeuty. Lektura obowiązkowa – zarówno dla początkujących jak i doświadczonych klinicystów”

- Barbara F. Okun, profesor psychologii na Northeastern University.

Wstęp	9
Podziękowania	13
O autorze	15

ROZDZIAŁ 1. Jak to możliwe, że terapeuci uzyskują podobne

wyniki, działając w tak różny sposób?	17
<i>Troje psychoterapeutów z perspektywy klienta</i>	17
<i>Zrozumienie języka, którym się posługujemy</i>	22
<i>Definicja skuteczności</i>	22
<i>Statystycznie nieistotne, lecz znaczące klinicznie</i>	23
<i>Wszystko to wydaje mi się podobne</i>	25
<i>Na czym polega różnica?</i>	26
<i>Podobieństwa i różnice</i>	27
<i>Typowe tematy poruszane przez klientów</i>	30
<i>W stronę konsensusu</i>	33

ROZDZIAŁ 2. Próba znalezienia kwestii,

co do których terapeuci są zgodni	37
<i>Kiedy mniej oznacza więcej</i>	38
<i>Zalety integracji</i>	40
<i>Eklektyzm, pragmatyzm, pluralizm</i>	42
<i>Historia integracji psychoterapii</i>	45
<i>Obecne próby integracji</i>	48

ROZDZIAŁ 3. Analiza zmiennych charakteryzujących

większość metod terapeutycznych	53
<i>Porozumienie co do krytycznych momentów terapii</i>	54
<i>Relacja psychoterapeutyczna</i>	57
<i>Procesy samopoznania</i>	60

Katharsis.....	60
Wzmacnianie świadomości	62
Wzorce wpływu	63
Placebo i pozytywne oczekiwania.....	64
Wykorzystywanie rytuału	65
Zasady uczenia się	67
Ułatwianie wykonywania zadań	69
Faza niszczenia.....	72
Jak wykorzystać cechy wspólne wszystkim rodzajom terapii w praktyce klinicznej?	72
ROZDZIAŁ 4. Jakimi ludźmi są najlepsi terapeuci?.....	75
<i>Modelujący wpływ osobowości terapeuty.....</i>	<i>76</i>
<i>Terapeuta funkcjonujący w pełni</i>	<i>78</i>
<i>Wpływ siły osobowości.....</i>	<i>80</i>
<i>Siła przekonywania i wywieranie wpływu podczas terapii.....</i>	<i>82</i>
<i>Iskra entuzjazmu</i>	<i>83</i>
<i>Znaczenie humoru i zabawy</i>	<i>84</i>
<i>Okazywanie troski i ciepła.....</i>	<i>87</i>
<i>Wiarygodność i pewność siebie.....</i>	<i>89</i>
<i>Cierpliwość.....</i>	<i>90</i>
<i>Zaakceptowanie niedoskonałości</i>	<i>92</i>
<i>Decydujące znaczenie wrażliwości.....</i>	<i>95</i>
ROZDZIAŁ 5. W jaki sposób terapeuci postrzegają, rozumują, odczuwają i przetwarzają swoje doświadczenia?.....	99
<i>Myślenie wielowymiarowe i interdyscyplinarne</i>	<i>100</i>
<i>Szukanie wzorców.....</i>	<i>102</i>
<i>Stosowanie zasad konkluzji klinicznych</i>	<i>105</i>
<i>Formułowanie wrażeń diagnostycznych</i>	<i>110</i>
<i>Myślenie heurystyczne</i>	<i>113</i>
<i>Myślenie metaforyczne.....</i>	<i>116</i>
<i>Działanie intuicyjne</i>	<i>119</i>
<i>Elastyczne funkcjonowanie.....</i>	<i>121</i>
<i>Kreatywne uprawianie terapii</i>	<i>124</i>
<i>Słuchanie głosu wewnętrznego</i>	<i>125</i>
ROZDZIAŁ 6. Który element pracy terapeutów sprawia, że klienci odczuwają poprawę?.....	127
<i>Wybór odpowiednich klientów</i>	<i>129</i>
<i>Ustalenie ról.....</i>	<i>131</i>
<i>Budowanie relacji.....</i>	<i>135</i>

<i>Przeprowadzanie wywiadu</i>	<i>137</i>
<i>Doskonalenie umiejętności werbalizacji</i>	<i>139</i>
<i>Interpretacja</i>	<i>140</i>
<i>Konfrontacja</i>	<i>143</i>
<i>Przełamywanie oporu</i>	<i>144</i>
<i>Koncentracja</i>	<i>146</i>
<i>Zadawanie pytań</i>	<i>147</i>
<i>Rozwiązywanie problemów</i>	<i>148</i>
<i>Ustalanie granic</i>	<i>151</i>
<i>Odstanianie się</i>	<i>153</i>
<i>Zakończenie terapii</i>	<i>156</i>
<i>Podsumowanie</i>	<i>159</i>

ROZDZIAŁ 7. W jaki sposób radości i wyzwania związane z pracą terapeutyczną zostają przetworzone w skuteczną terapię?.....161

<i>Poczucie swobody w zawodzie terapeuty</i>	<i>164</i>
<i>Osobisty rozwój terapeuty</i>	<i>164</i>
<i>Wzajemny wpływ</i>	<i>166</i>
<i>Wyzwania związane z praktyką terapeuty</i>	<i>167</i>
<i>Być użytecznym</i>	<i>168</i>
<i>Istota skutecznej terapii</i>	<i>170</i>
<i>Sposoby osiągania większej skuteczności</i>	<i>173</i>
<i>Wykorzystywanie zmiennych terapeutycznych</i>	<i>173</i>
<i>Cechy osobiste</i>	<i>174</i>
<i>Właściwości umysłowe</i>	<i>174</i>
<i>Umiejętności związane z procesem psychoterapii</i>	<i>175</i>
<i>Podsumowanie</i>	<i>176</i>

Bibliografia	177
Indeks nazwisk	189
Indeks haseł	193