

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	11
Wprowadzenie	15

Część I

ZAŁOŻENIA	23
1. Podstawowe założenia	25
2. Charakter cierpień emocjonalnych człowieka	32
3. Zrozumienie uzdrowienia emocjonalnego w optymalnych warunkach	38
4. Działania ułatwiające uzdrowienie emocjonalne	48
5. Rozwój emocjonalny i rozwój Ja	66
6. Charakterystyka zdrowia psychicznego	77

Część II

MAPY UMYŚŁU: CZYM JEST ADAPTACJA I PATOLOGIA?	83
7. Perspektywa poznawcza	85
8. Schematy i teoria schematów	99
9. Świadome i nieświadome poszukiwanie osobistego znaczenia	110
10. Wkład psychologii humanistycznej	123
11. Umysł i mózg: perspektywa neurobiologiczna	129

Część III

OCENA: JAK ZROZUMIEĆ KUENTA?	135
12. Mapy diagnostyczne	137
13. Jakie zdarzenia skłoniły klienta do podjęcia terapii	160
14. Ocena charakteru problemów psychologicznych	166

Część IV

DOPASOWYWANIE STRATEGII DO KONKRETNÝCH

PROBLEMÓW.	171
15. Człowiek zdrowy i „potrzebne cierpienie”.	173
16. Główne przeszkody: radzenie sobie z oporem.	177
17. Cierpienie niepotrzebne oraz czynniki pogłębiające ból	211
18. Wpływanie na negatywne schematy niesprzyjające adaptacji	222
19. Powtarzające się wzorce relacji interpersonalnych niesprzyjających adaptacji.	230
20. Nierozwinięte poczucie Ja	242
21. Brak kontroli emocjonalnej.	247
22. Podatność neurobiologiczna	254
23. Najważniejsze cechy terapii krótkoterminowej.	260
 Połowie.	267
Załącznik A: zadania domowe	269
Bibliografia.	273
Indeks nazwisk	277
Indeks haseł.	279