

Obsah

Úvod	11
1. Odstraňujte překážky růstu	19
2. Žádné diagnózy (kromě těch pro pojišťovny)	21
3. Terapeut a pacient jako „spolucestující“	23
4. Zapojujte pacienta	27
5. Buďte oporou	29
6. Empatie: pohled pacientovým oknem	33
7. Učte empatii	38
8. Dovolte, aby pro vás pacient něco znamenal	40
9. Uznejte své chyby	44
10. Vytvářejte pro každého pacienta novou terapii	46
11. Terapeutické skutky, nikoli terapeutická slova	50
12. Pokračujte v osobní terapii	53
13. Terapeut má mnoho pacientů, pacient jediného terapeuta	56
14. Přístup tady a teď – užívejte ho, užívejte ho, užívejte ho	58
15. Proč užívat přístup tady a teď?	59
16. Užití přístupu tady a teď – vypěstujte si radary	61
17. Pátrejte po ekvivalentech v situaci tady a teď	64
18. Práce na problémech v situaci tady a teď	69
19. Tady a teď aktivizuje terapii	72
20. Využijte vlastní pocity jako informace	75
21. Komentáře k situaci tady a teď pečlivě zarámujte	77
22. Všechno je voda na mlýn zvaný tady a teď	78
23. Každou hodinu zkontrolujte situaci tady a teď	80

24. V čem jste mi lhali?	82
25. Čisté plátno? Na to zapomeňte! Buďte skuteční	83
26. Tři druhy sebeodhalení terapeuta	90
27. Mechanismus terapie – buďte průhlední	91
28. Odhalování pocitů v situaci tady a teď – buďte uvážliví	93
29. Odhalování osobního života terapeuta – buďte obezřetní	96
30. Odhalování osobního života – varování	100
31. Terapeutova průhlednost a univerzálnost	103
32. Pacienti se budou vašemu odhalení bránit	104
33. Vyvarujte se zakřivené léčby	106
34. O tom, jak dovést pacienty dál, než jste došli sami	108
35. O pomoci, které se vám dostává od pacientů	110
36. Povzbuzujte sebeodhalení pacienta	113
37. Zpětná vazba v psychoterapii	115
38. Zpětnou vazbu poskytujte efektivně a jemně	117
39. Zvyšujte vnímavost vůči zpětné vazbě užitím „částí“	120
40. Zpětná vazba: Kujte, až když železo vychladne	122
41. Mluvte o smrti	124
42. Smrt a zlepšení života	126
43. Jak mluvit o smrti	129
44. Mluvte o smyslu života	132
45. Svoboda	135
46. Pomáhejte pacientům přebírat odpovědnost	137
47. Nikdy (téměř nikdy) nerozhodujte za pacienta	140
48. Rozhodnutí: královská cesta k existenciálním základům	143
49. Zaměření na odpor k rozhodování	145
50. Usnadnění poskytnutím rady	147
51. Usnadnění rozhodování – další prostředky	151
52. Veďte terapii jako nepřetržité sezení	154

53. Z každého sezení si udělejte poznámky	156
54. Podporujte sebezpozorování pacientů	157
55. Když pacient pláče	158
56. Mezi pacienty si udělejte čas	159
57. Otevřeně vyjadřujte svá dilemata	160
58. Navštivte pacienty doma	163
59. Neberte příliš vážně vysvětlování	166
60. Prostředky urychlující terapii	170
61. Terapie jako generální zkouška života	173
62. Využijte původní stížnosti jako páku	175
63. Neobávejte se doteku s pacientem	177
64. Vaše chování vůči pacientům nesmí nikdy být sexuální	181
65. Zabývejte se otázkami spojenými s výročími a životními etapami ...	185
66. Nikdy nepřehlížejte „úzkost z terapie“	187
67. Doktore, zbavte mě úzkosti	189
68. O popravčím lásky	190
69. Zjišťování historie	195
70. Historie denního režimu pacienta	196
71. Jak je pacientův život zalidněný?	198
72. Promluvte si s protějškem	199
73. Prozkoumejte předchozí terapii	201
74. Neskrývejte své stinné stránky	203
75. Ne ve všem se Freud mýlil	205
76. KBT není tím, zač se ráda vydává... aneb Nebojte se bubáka EPT ..	209
77. Sny – využívejte je, využívejte je, využívejte je	212
78. Úplný výklad snu? Na to zapomeňte!	213
79. Užívejte sny pragmaticky: rabujte a vytěžujte	214
80. Osvojte si určité schopnosti navigovat sen	220
81. Dozvídejte se o pacientově životě ze snů	222

82. Věnujte pozornost prvnímu snu	227
83. Pozorně se věnujte snům o terapeutovi	230
84. Pozor na rizika povolání	234
85. Vážte si výsad své profese	238
Poznámky	241