

OBSAH

Uvedení do problematiky	9
TEORETICKÁ ČÁST	13
1 Technika omezené zevní stimulace	14
1.1 Chamber REST	17
1.2 Chamber REST – terapeutické a osobní růstové možnosti	18
1.2.1 Chamber REST a hypnabilita	23
1.2.2 Chamber REST a sebehodnocení	24
1.2.3 Chamber REST a ovlivnění nálady	25
1.2.4 Chamber REST a obsedantně-kompulzivní porucha	25
1.2.5 Chamber REST a redukce hmotnosti	26
1.2.6 Chamber REST a mentální anorexie a fobie	28
1.2.7 Chamber REST a konzumace alkoholu	28
1.2.8 Chamber REST a kouření	30
1.2.9 Chamber REST a zdravý životní styl	31
1.3 Terapie tmou	31
1.4 Terapie tmou – popis procedury	33
1.5 Jak terapie tmou funguje?	35
1.6 Úloha terapeuta, jeho role a náročnost činnosti	36
1.7 Strava při terapii tmou	40
1.8 Ukončení terapie tmou	41
2 Podoba současné psychoterapie	44
2.1 Druhy psychoterapie	46
2.2 Společné faktory v psychoterapii	47
2.3 Proces změny v psychoterapii a hlavní terapeutické přístupy	55
3 Psychoanalýza a psychoanalytická psychoterapie	61
3.1 Psychoanalytický proces	62
3.2 Přenos a protipřenos	64
3.3 Technické aspekty psychoanalýzy a účinné faktory léčby	65
3.4 Model změny v psychoanalytické psychoterapii	67

4	Psychodynamická psychoterapie	69
4.1	Účinné faktory v psychodynamické terapii	73
4.2	Model změny v psychodynamické psychoterapii	74
5	Humanistická psychoterapie	75
5.1	Na osobu zaměřená psychoterapie	77
5.2	Logoterapie	80
5.2.1	Techniky logoterapie	83
5.3	Gestalt terapie	86
5.3.1	Hlavní pojmy a východiska gestalt terapie	88
5.4	Model změny v humanistické psychoterapii	91
6	Kognitivně behaviorální psychoterapie	93
6.1	Základní východiska KBT	97
6.2	Léčebné metody v KBT	100
6.3	Model změny v KBT	103
7	Rodinná psychoterapie	106
7.1	Systémový přístup v rodinné terapii	107
7.2	Systemický přístup v rodinné terapii	112
7.3	Model změny v rodinné psychoterapii	116
8	Výzkum v psychoterapii	119
8.1	Výzkum efektu psychoterapie	120
8.2	Výzkum procesu psychoterapie	121
	VÝZKUMNÁ ČÁST	123
9	Uvedení do problematiky	124
9.1	Cíle studie a výzkumné otázky	126
9.2	Metodologický přístup a design	129
9.3	Metody tvorby dat	129
9.4	Metody analýzy dat	130
9.5	Popis výběrového souboru a metoda jeho rekrutace	133
9.6	Průběh výzkumu	135
9.7	Etické aspekty výzkumu	136
9.8	Popis aplikované procedury	136

KAZUISTICKÁ ČÁST	139
10 Výsledky výzkumu – kazuistická část – linie příběhů	140
10.1 Sumarizace dosažených výsledků kazuistické části	337
10.1.1 Přehled hlavních motivů – důvodů a očekávání pro podstoupení TT	337
10.1.2 Přehled hlavních efektů TT	339
10.1.3 Přehled hlavních faktorů působících při TT: terapeutický proces	342
11 Výsledky tematické analýzy	347
11.1 Fáze přípravy	348
11.2 Fáze aklimatizace	358
11.3 Fáze odpočinku	360
11.4 Fáze konfrontace	363
11.5 Fáze ukončování	373
11.6 Fáze výstupu	375
11.7 Fáze návratu do normálu	378
11.8 Shrnutí nejdůležitějších zjištění tematické analýzy	383
12 Odpovědi na výzkumné otázky	385
 Diskuze	 387
Použitá literatura	401
Jmenný rejstřík	411
Věcný rejstřík	413
Příloha	415
Souhrn	418
Summary	421