

Obsah

Úvodem	11
--------------	----

Část první: PREVENCE

Úvod	19
1 Uskutečňování emocionálních potřeb, přání a tendencí	21
2 Osobnostní rozvoj	23
3 „Use it or loose it“	25
4 Sebeexplorace a akceptace nejistoty	27
5 Sebehodnocení, sebevědomí	29
6 Interakce, vztahovost, otevřenost	31
7 Žití v přítomnosti	33
8 Regulace stresu	35
9 Vztah k vlastnímu tělu	37
10 Výchova ke zdraví či k nemoci	39
Problematika a prevence stárnutí	41
Náš mozek je utvářen činností!	42
Vztah těla a psyché v psychosomatice	45
Závěr	52

Část druhá: ZÁSADY PSYCHOTERAPIE VE VZTAHOVĚ- -INTERAKČNÍM POJETÍ

Úvod	57
1 Diagnóza a terapeutický plán	59
2 Pracovní (terapeutická) smlouva	65
3 Oscilace během psychoterapeutického procesu	69
4 Vztahová dynamika mezi pacientem a terapeutem	72
Přenos	72
Přenosová neuróza – zdánlivé (přechodné) vyléčení	76

Interakce z hlediska terapeuta: protipřenos, abstinence, neutralita a princip optimální frustrace	79
5 Vzdávání se maladaptivních vztahových vzorců chování a proces změny v psychoterapii	82
6 Změna se musí udát napřed u terapeuta – koncept testování	85
7 Externalizace (projekce) utrpení pacienta do terapeuta	88
8 Osobnost a chování psychoterapeuta	91
Závěr	95
Shrnutí: Neuropsychologická teorie změny v psychoterapii	97
Moje pojetí psychoanalýzy: od pudů k intersubjektivitě	103
Literatura	115