

Obsah

Úvod	11
KAPITOLA 1	
Víc než jen zdravý rozum	15
Pacientovo dilema	15
Vědomí a zdravý rozum	17
Když zdravý rozum nestačí	20
Víc než jen zdravý rozum: kognitivní terapie	23
KAPITOLA 2	
Využití vnitřní komunikace	27
Skrytá zpráva	27
Objev automatických myšlenek	30
Povaha automatických myšlenek	34
Sebesledování a sebeinstruktáž	36
Očekávání	38
Pravidla a vnitřní signály	38
KAPITOLA 3	
Význam a emoce	43
Význam významů	43
Cesta k emocím	45
Osobní doména	48
Smutek	49
Euforie a nadšení	52
Úzkost	53
Hněv	54

Přestupky – úmyslné a neúmyslné	55
Nepřímé přestupky	56
Hypotetické přestupky	57
Jak rozlišit, kdy se objeví smutek, kdy hněv a kdy úzkost	61
Smutek nebo hněv	61
Smutek nebo úzkost	61
Úzkost nebo hněv	62

KAPITOLA 4

Kognitivní obsah emočních poruch	63
Akutní emoční porucha	64
Neurotické poruchy	67
Deprese	68
Hypomanický stav	69
Úzkostná neuróza	69
Fobie	70
Paranoidní stav	70
Obsese a kompulze	71
Hysterické reakce	71
Psychózy	72
Povaha narušení myšlenkových pochodů	72
Personalizace	73
Polarizované myšlení	74
„Zákon pravidel“	76

KAPITOLA 5

Paradoxy deprese	81
Klíč k pochopení deprese: Pocit ztráty	83
Rozvoj deprese	85
Nízké sebevědomí a sebekritičnost	88
Pesimismus	91
Narůstání smutku a apatie	92
Změny v motivaci	94
Sebevražedné jednání	95
Experimentální studie o depresi	96
Sny a další psychický materiál	96
Syntéza poznatků o depresi	98

KAPITOLA 6

Když je poplach horší než sám požár: úzkostná neuróza	101
Úzkost	101
Funkce úzkosti	102
Úzkost a strach	104
Strach je zaměřen na budoucnost	106
Úzkostná neuróza	108
Klamnost pojmu „volně plynoucí úzkost“	109
Spirála strachu a úzkosti	112
Porucha myšlení u úzkostné neurózy	113

KAPITOLA 7

Bojím se, i když není čeho: fobie a obsese	117
Problém „objektivního nebezpečí“	119
Systém dvojího přesvědčení	120
Ideatorní jádro fobií	123
Strach z otevřeného prostranství (agorafobie)	125
Strach z výšek (akrofobie)	126
Strach z výtahů	126
Strach z tunelů	127
Strach z cestování letadlem	127
Sociální fobie	127
Rozličné významy: Fobie z holiče	129
Základní složka mnohočetných fobií	129
Jak odlišit fobie a úzkostnou neurózu	131
Vývoj fobií	132

KAPITOLA 8

Když mysl ovládá tělo: psychosomatické poruchy a hysterie	137
Problém vztahu mysli a těla	137
Psychosomatické poruchy	140
Psychický stres a tělesné odchylky	142
„Vnitřní stresor“	144
Psychofyzilogický cyklus	146
Tělesné nemoci s „psychickou nadstavbou“	147
Tělesná představitost	149
Hysterie	150

KAPITOLA 9

Principy kognitivní terapie	155
Cíle kognitivní terapie	157
Přímé a zjevné zkreslování skutečnosti	158
Nelogické myšlení	159
Terapeutická spolupráce	159
Vytvoření důvěry	161
Zjednodušení problému	163
Naučit se učit	166

KAPITOLA 10

Metody kognitivní terapie	169
Experimentální metoda	169
Rozpoznání škodlivých (maladaptivních) způsobů uvažování	170
Jak vyplnit prázdná místa	173
Jak získat odstup a nadhled	175
Ověřování pravdivosti závěrů	177
Jak měnit pravidla	177
Celková strategie	185

KAPITOLA 11

Kognitivní terapie deprese	189
Zdůvodnění kognitivního přístupu	189
Příznaky, terapeutické metody a škodlivé postoje	192
Mechanismus kognitivní reorganizace	193
Cílové oblasti kognitivní modifikace	196
Cílová oblast: Nezájem, vyhybavost a únavnost	196
Cílová oblast: Beznaděj a sebevražedná přání	204
Cílová oblast: Sebekritika a sebeobviňování	207
Cílová oblast: Bolestné emoce	208
Přehánění nároků z okolí	212
Výsledky studií, zkoumajících účinnost kognitivní a behaviorální terapie ...	213

KAPITOLA 12

Postavení kognitivní terapie	217
Hodnocení psychoterapií: některá kritéria	217
Standardy pro hodnocení teorií psychopatologie	218
Standardy pro hodnocení psychoterapeutických systémů	219

Kognitivní systém terapie	220
Srovnání s psychoanalýzou	222
Behaviorální terapie: podmnožina kognitivní terapie	227
Jak funguje behaviorální terapie	230
Slova na závěr	235
Literatura	241