

OBSAH

Poděkování	9
Předmluva ke třetímu vydání	10
Úvod	13
1. Přístup zaměřený na člověka: aktuální zhodnocení a základní teorie	17
Dnešní duch doby	17
Sebepojetí	19
Podmínky ocenění	20
Organismický hodnotící proces	21
Centrum hodnocení	22
Vytváření podmínek růstu	24
2. Nejnovější změny v teorii přístupu zaměřeného na člověka	26
Aktualizační proces	26
Ego-syntonický proces	30
Teze 1–4	32
Obtížný proces	33
Dialogy Já	35
Teze 5–8	37
Moderní pojetí na člověka zaměřeného terapeutického procesu	39
3. Jak terapeut využívá sám sebe	42
Tvrdá kázeň	42
Terapeutův postoj k sobě samému	43
Naslouchání sobě samému	43
Sebepřijetí	45
Rozvoj empatie	46
Učit se být opravdový	47
„Zdravý vztah“ mezi terapeutem a klientem	47
Jedinečné Já terapeuta	52
Riziko jedinečného Já	53
Měnicí se Já terapeuta	54
Zážitek vztahové hloubky	54
4. Empatie	58
Škála empatie	60
<i>Příklad</i>	61
Empatie a centrum hodnocení	63
Proč a jak je empatie v terapii důležitá?	65
Focusing na „okrajích uvědomění“	66

Není nutné rozumět	69
Uvolňování naší empatické citlivosti	71
Co empatii blokuje	72
<i>Problém s teorií</i>	72
<i>Potřeby a obavy terapeuta</i>	74
Empatie s různými částmi klienta	75
5. Bezpodmínečné pozitivní přijetí	78
Proč je bezpodmínečné pozitivní přijetí důležité?	80
Někteří sebeochraňující klienti	81
Osobní jazyky	83
Ale co mám dělat, když jednoduše neakceptuji svého klienta?	83
Dokáže klient přijmout mé přijetí?	85
Zaostření na srdečnost	87
Zaostření na podmíněčnost	89
Bezpodmínečné pozitivní přijetí neznamená „být milý“	92
6. Kongruence	95
Proč je kongruence důležitá?	98
Rezonance	102
<i>Seberezonance</i>	103
<i>Empatická rezonance</i>	103
<i>Osobní rezonance</i>	103
Metakomunikace	105
Inkongruence	107
Vodítka pro kongruenci	109
Jak může terapeut rozvíjet svou kongruenci?	111
<i>Rozvinutí našeho zážitku lidskosti</i>	113
<i>Rozšiřování Já, které používáme v terapeutické místnosti</i>	115
Tři podmínky v propojení	116
7. „Počáteční fáze“	120
Mocenská hra	120
Klient přichází se svými očekáváními	122
První momenty	122
Vytvoření důvěry	125
„Masky a klíče“	128
Konec začátku	129
Pravidla a kontrakt	130
Otázka peněz	132
Shrnutí	132
Kazuistika (1. část)	133
<i>Úvod</i>	133
<i>Kontext</i>	134
<i>První setkání</i>	134
<i>Druhé setkání</i>	135

8. „Prostřední fáze“	138
Kazuistika (2. část)	138
<i>Druhé setkání (pokračování)</i>	138
<i>Třetí setkání</i>	139
<i>Čtvrté setkání</i>	139
<i>Páté setkání</i>	140
<i>Šesté setkání</i>	141
<i>Sedmé, osmé a deváté setkání</i>	142
<i>Desáté setkání</i>	143
<i>Jedenácté až čtrnácté setkání</i>	144
„Prostřední fáze“ – přehled	146
<i>Rozvíjení terapeutického vztahu</i>	146
<i>Klientův proces</i>	147
<i>Terapeutův proces</i>	149
9. „Konečná fáze“	153
Kazuistika (3. část)	153
<i>Jedenácté až čtrnácté setkání (pokračování)</i>	153
<i>Patnácté setkání</i>	153
<i>Šestnácté a sedmnácté setkání</i>	154
<i>Dodatek</i>	155
Konec terapeutického procesu	155
Konec, který terapeut považuje za předčasný	157
Příprava na ukončení	158
Po skončení	159
Dodatek	161
Otázky a odpovědi	161
Literatura	166
Jmenný rejstřík	176
Věcný rejstřík	179