

Psihoterapie si consiliere cognitiv comportamentala



Lucrarea de fata - ce apartine psihoterapeutul britanic Fran Wills - face parte dintr-o serie SAGE care isi propune promovarea - in randul cititorilor - a proiectelor centrate pe folosirea in a practica a abilitatilor analizate. Ea este - cu alte cuvinte - un instrument util - concis - cu valoare...

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 34,00 lei

Pret cu reducere: 32,38 lei

Pretul de vanzare: 34,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

"Lucrarea de fata, ce apartine psihoterapeutul britanic Fran Wills, face parte dintr-o serie SAGE care isi propune promovarea, in randul cititorilor, a proiectelor centrate pe folosirea in a practica a abilitatilor analizate. Ea este, cu alte cuvinte, un instrument util, concis, cu valoare explicativa si focus pragmatic, dedicat specialistilor (sau aspirantilor in domeniu) in terapia cognitiv-comportamentala. Pornind de la premisa ca rolul acesteia nu trebuie sa fie unul fundamental directiv, persuasiv - raportul dintre terapeut si cel care apeleaza la el fiind unul de colaborare - autorul urmareste, dupa cum el insusi subliniaza, urmatoarele chestiuni relevante pentru aceasta abordare: aspecte teoretice fundamentale, consideratii privind schimbarea interpersonală, cognitivă, comportamentală sau afectivă, procesul ce determina evolutia terapeutica in sfera gandirii, comportamentului si emotiei dar si locul terapeutului cognitiv-comportamental astazi. Wills sustine ca un element important pentru specialistii acestei arii este promovarea ideii de <> in procesul terapeutic, ca opusa <>. El ofera, astfel, modalitati creative pentru facilitarea procesului. Wills afirma, de altfel, ca acest principiu, alaturi de cel al colaborarii, constituie cei doi piloni de baza ai lucrării sale."

Irina-Gabriela Buda, "Romania libera"

*

Descrierea bibliografica a cartii: Frank Wills, *Psihoterapie & consiliere cognitiv comportamentala*, Traducere din limba engleza: Gabriela Calut, Editura Herald, Colectia Psihoterapia, Bucuresti, 2012, 352 p.

CUPRINS

Cuvant inainte 5

Introducere 8

1. Abilitati specifice terapiei cognitiv-comportamentale si fundamentele lor teoretice 15

Intelegerea clientilor: formularea cognitiv-comportamentala 18

Baza TCC: relatia terapeutica de colaborare 23

Empatie, caldura si autenticitate 23

O alianta de lucru prin colaborare, empirica in natura sa, pragmatica in spirit 25

TCC, o terapie interpersonală 26

Orientarea strategica a interventiei in TCC 27

TCC: fundamentul abilitatilor si al tehnicilor 30

Sfaturi pentru practica: Introducerea clientului in TCC 33

2. Evaluarea, formularea si inceperea terapiei 37

Primul contact cu clientul 38

Clientul potrivit pentru TCC 39

Obtinerea detaliilor: evaluarea transversala 45

Cum sa facem exemplul dat sa functioneze 50

Formularea: trecand noroiul prin foc pentru a face un cristal 53

Inceperea terapiei: de la evaluare si formulare la structurarea terapiei 60

Sfaturi pentru practica: Cum sa ajuti clientul sa vada ca poate fi mai bine 68

3. Folosirea abilitatilor interpersonale in TCC 71

Recunoasterea influentei proceselor interpersonale in procesul terapeutic obisnuit 72

Recunoasterea continutului interpersonal in formularea TCC 77

Intelegerea relatiei dintre problemele psihologice si problemele interpersonale 79

Intelegerea atasamentului 82

Abilitati de facilitare a schimbarii paternurilor negative de interactiune - intai prinde!! 83

TCC interpersonal: abilitati de evaluare 86

Abilitati pentru a lucra cu paternurile interpersonale in sedinta de terapie 97

Dezvoltarea in timp a sensibilitatii interpersonale 99

Sfaturi pentru practica: Chiar aici, chiar acum... 100

4. Abilitati pentru lucrul cu gandurile negative 103

De ce functioneaza interventiile cognitive? 105

Identificarea gandurilor negative 108

Evaluarea gandurilor: maieutica lui Socrate si descoperirea ghidata 115

Modificarea si provocarea gandurilor negative prin metoda inregistrarii gandurilor 130

Lucrul cu procesele cognitive 148

Sfaturi pentru practica 157

5. Abilitati de lucru pentru schimbarea comportamentului 161

Evaluarea comportamentului 165

Analizarea situatiei clientului din punct de vedere comportamental 166

Automonitorizarea si tinerea unui jurnal 170

Activarea comportamentului (extinzandu-ne campul de activitate) in depresie 173

Programarea activitatii 174

Lucrul cu comportamentul: adaugarea dimensiunii calitative absente 178

Prezicerea placerii 180

Sarcini cu dificultate progresiva (cresterea pas cu pas a calitatii exercitiilor comportamentale 183

Instalarea unor comportamente recompensa 185

Intarirea comportamentelor adaptative 188

Comportamente asertive 189

Relaxarea 192

Gestionarea situatiilor anxiogene si a imaginilor si gandurilor intruzive 195

Sfaturi si solutii pentru practica clinica 199

Sfaturi pentru practica: Intentionalitatea (un plus de incredere in eficienta personala) 202

6. Abilitati de lucru cu emotiile 205

Natura si rolul emotiei 207

Cognitie si emotie 210

Lucrul cu emotiile 211

Crearea unei TCC mai ancorate emotional 216

Procesarea cognitiv-emotionala 219

Identificarea emotiilor care este nevoie sa fie procesate 220

Acceptarea emotiei / emotiilor traumatice in constiinta 222

Continerea experientei / traiirii emotionale si permiterea manifestarii ei (reprocesare) 224

Reflectarea schimbarii sensului evenimentului traumatic 227

A ramane in contact cu emotia pana la aparitia unei schimbari (acomodarea) 228

Vizualizare si rusine 229

Alinarea de sine si emotiile extreme 232

Sfaturi practice: Gestionarea situatiei in care un client solicita reasigurari legate de anxietate 237

7. Abilitati de lucru cu paternurile negative persistente 241

Natura schemelor maladaptative timpurii in TCC 243

Lucrul cu asumptiile negative (credintele conditionale) 247

Identificare asumptiilor pe baza tehnicii sagetii descendente 248

Folosirea cartonaselor de buzunar pentru a slabi taria asumptiile nefolositoare 250

Procesul de schimbare a asumptiilor: dezvoltarea de standarde si asumptii adaptative noi 253

Lucrul cu schemele maladaptative timpurii: probleme interpersonale generate de scheme 255

Lucrul cu continutul schemei: continuumurile 259

Testarea pe longitudinala a schemei 265

Jurnalele pozitive 270

Folosirea tehnicilor psihodramatice si de joc de rol in lucrul cu schemele 271

Lucrul cu modalitatile schemei si dezbaterile interioare 274

Sfaturi pentru practica: Accesul la materialul procesual central prin vizualizarea scenelor semnificative din trecutul clientului 278

8. TCC in continua dezvoltare: o perspectiva asupra angaj

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.