

CUPRINS

Introducere	11
 CAPITOLUL 1	
DEFINIȚIA ȘI CLASIFICAREA FACTORILOR COMUNI.....	13
1.1. De ce este eficace psihoterapia?	13
1.2. Factorii psihoterapeutici comuni.....	17
1.3. Modele ale factorilor psihoterapeutici comuni.....	21
1.3.1. Modelul relațional-procedural-persuasiune	21
1.3.2. Modelul principiilor metodologice și abilităților.....	21
1.4. Clasificarea factorilor comuni	22
 CAPITOLUL 2	
VARIABILA CLIENT ÎN PSIHOTERAPIE	27
2.1. Clientul - cel mai important factor comun în psihoterapie	27
2.2. Stadiile schimbării și rezistența la schimbare	28
2.2.1. Stadiile schimbării în psihoterapie	28
2.2.2. Rezistența clientului la schimbare	32
2.2.3. Gestionarea rezistenței la schimbare	37
2.3. Motivația pentru psihoterapie	39
2.3.1. Tipurile de motivație	39
2.3.2. Motivația pentru schimbare și stadiile schimbării în psihoterapie	43
2.3.3. Motivația și procesul schimbării	45
2.3.4. Schimbarea terapeutică și interviul motivațional	47
2.3.5. Intervenții terapeutice pentru creșterea motivației pentru schimbare	50
2.4. Problema de prezentare și gradul de afectare funcțională.....	55
2.5. Dezvoltarea sinelui clientului.....	57
2.5.1. Conștientizarea globală a sinelui.....	58
2.5.2. Disocierea.....	59
2.6. Stima de sine, auto-eficacitatea și neajutorarea învățată.....	61
2.6.1. Conceptul de stimă de sine.....	61
2.6.2. Tipuri de stimă de sine	64
2.6.3. Auto-eficacitatea	66
2.6.4. Neajutorarea învățată.....	68
2.6.5. Stima de sine crescută și scăzută.....	69
2.6.6. Rușinea.....	71
2.6.7. Lucrul cu stima de sine scăzută.....	73
2.7. Stilul de coping.....	75
2.8. Stilul de atașament.....	78
2.8.1. Teoria atașamentului	78
2.8.2. Stilul de atașament al adultului	79

2.8.3. Stilul de atașament al clientului și procesul terapeutic.....	80
2.9. Personalitatea clientului.....	82
2.10. Tulburările de personalitate.....	83
2.11. Capacitatea de a asimila experiențele problematice.....	85
2.12. Valorile și preferințele clientului.....	86
2.13. Variabile demografice și de diversitate.....	87

CAPITOLUL 3

VARIABILA PSIHOTERAPEUT.....	91
3.1. Psihoterapeutul - agent al schimbării	91
3.2. Variabilele relaționale.....	93
3.2.1. Empatia	93
3.2.2. Acceptarea necondiționată	96
3.2.3. Autenticitatea	98
3.2.4. Stilul de atașament	98
3.3. Variabilele profesionale	100
3.4. Variabilele de personalitate	105
3.5. Variabilele dezvoltamentale.....	106
3.5.1. Calități personale sau dezvoltare personală?	106
3.5.2. Dezvoltarea personală și atașamentul.....	108
3.5.3. Contratransferul și dezvoltarea personală a psihoterapeutului	109
3.5.4. Cât de „dezvoltat personal” trebuie să fie un psihoterapeut?	110
3.6. Variabile demografice și de diversitate.....	111

CAPITOLUL 4

FACTORII COMUNI RELAȚIONALI	113
4.1. Alianța terapeutică	113
4.1.1. Definiția și componentele alianței terapeutice.....	113
4.1.2. Evaluarea alianței terapeutice.....	116
4.1.3. Locul alianței în procesul psihoterapeutic.....	125
4.1.4. Aspecte particulare ale alianței terapeutice	128
4.1.5. Neurobiologia alianței terapeutice.....	130
4.1.6. Construirea și întărirea alianței terapeutice	131
4.1.7. Rupturile alianței.....	133
4.1.8. Repararea rupturilor alianței.....	138
4.2. Relația terapeutică.....	142
4.2.1. Construirea și menținerea relației terapeutice	142
4.2.2. Principii relaționale în psihoterapie.....	144
4.2.3. Modelul celor șase modalități ale relațiilor	146
4.3. Transferul și contratransferul	150

CAPITOLUL 5

FACTORII COMUNI TRANS-TEORETICI	153
5.1. Decizia clinică.....	153
5.2. Contextul terapeutic	153
5.3. Placebo, speranța și expectanța	156
5.3.1. Efectul placebo.....	156
5.3.2. Expectanțele privitoare la psihoterapie	156
5.3.3. Speranța.....	158
5.4. Procesul terapeutic	158

5.5. Adaptarea strategiei la problema de prezentare.....	159
5.6. Schimbarea extraterapeutică.....	162
CAPITOLUL 6	
FACTORII COMUNI STRATEGICI.....	163
6.1. Mitul terapeutic	163
6.2. Procesul de evaluare	167
6.2.1. Diagnosticul și formularea cazului	167
6.2.2. Evaluarea riscului	171
6.2.3. Diagnosticul categorial versus diagnosticul dimensional	172
6.2.4. Diagnosticul dimensional	176
6.2.5. Diagnosticul proiectiv	177
6.2.6. Diagnosticul relațional	201
6.3. Întărirea eului	202
6.4. Procesarea emoțională	207
6.5. Insight-ul	213
6.6. Experiențele de învățare.....	216
6.6.1. Experiențele de învățare interpersonală.....	216
6.6.2. Experiența emoțională corectivă	217
6.7. Atribuirea rezultatelor psihoterapiei	218
6.8. Ritualurile și tehnicile terapeutice.....	219
6.8.1. Tehnicile psihoterapeutice ca factori comuni.....	219
6.8.2. Puterea ritualurilor psihoterapeutice.....	220
6.8.3. Principiul expunerii	222
6.8.4. Eclectismul tehnic în psihoterapia integrativă.....	222
Bibliografie	225