

EBook ten został zakupiony z
LICENCJĄ NA UŻYTEK
INDYWIDUALNY.
Jego kopiowanie i dystrybucja w
całości lub częściowo są zabronione.



Podręcznik
i przewodnik
szkoleniowy

Terapia koherencji

Bruce Ecker
Laurel Hulley

Tłumaczenie:
Tymoteusz Dworakowski
Michał Jasiński

Bruce Ecker (MA, LMFT) i Laurel Hulley (MA) są twórcami terapii koherencji (pierwotnie nazywanej terapią krótkoterminową zorientowaną na głębię).

Strona internetowa Coherence Psychology Institute -
www.CoherenceTherapy.org - zawiera szeroki wybór materiałów edukacyjnych:

- Darmowe opisy przypadków i wiele dostępnych do pobrania opublikowanych artykułów,
- Bibliografia dotycząca terapii koherencji i rekonsolidacji pamięci,
- Nagrania z sesji Bruce'a Eckera,
- Krótkie kursy online,
- Serię notatek klinicznych,
- Mailingową grupę dyskusyjną,
- Szkolenia prowadzone przez Coherence Psychology Institute.

v230330

© 2005–2023 Coherence Psychology Institute LLC

Wszystkie prawa zastrzeżone.

*Podręcznik ten nie może być kopiowany i udostępniany
w całości lub częściowo w jakiegokolwiek formie*

bez pisemnej zgody wydawcy:

Coherence Psychology Institute LLC

info@coherenceinstitute.org

Spis treści

| | |
|--|-----------|
| Najważniejsze cechy terapii koherencji | 1 |
| Główne pojęcia..... | 1 |
| Spójność objawu..... | 2 |
| „Część”, która ma kontrolę nad wytwarzaniem objawu | 4 |
| Zasady zmiany..... | 5 |
| Natura stanowiska proobjawowego..... | 6 |
| Metodyka terapii koherencji..... | 8 |
| | |
| Doświadczenia odkrycia (Metodyka - część pierwsza): | |
| Szybkie wyłonienie schematów emocjonalnych..... | 10 |
| Metodyka doświadczeń odkrycia..... | 10 |
| Najkrótsza ścieżka do odkrycia: Jak spożytkować koherencję objawu..... | 10 |
| Rozpoznanie, że treści są istotne dla tworzenia objawu | 10 |
| Krok pierwszy: Identyfikacja objawu | 13 |
| Techniki doświadczeń odkrycia | 15 |
| Otwarta deklaracja | 15 |
| Uzupełnianie zdań | 17 |
| Ćwiczenie..... | 18 |
| Deprywacja objawu | 23 |
| Ćwiczenie..... | 25 |
| Dwa kroki | 28 |
| Bezpośrednie, empatyczne wydobywanie | 30 |
| Inne techniki doświadczeniowe | 32 |
| | |
| Jak zorganizowane są schematy emocjonalne | 33 |
| Anatomia stanowiska proobjawowego | 33 |
| Kluczowe uporządkowanie konstruktów | 33 |
| Objawy z funkcją i bez funkcji | 34 |
| Cztery postacie koherencji objawu | 35 |
| Warstwowe przedstawienie hierarchii nieświadomych konstruktów | 36 |
| | |
| Terapia koherencji w depresji | 37 |
| Trzy rodzaje prawd emocjonalnych leżących u podłoża depresji..... | 37 |
| Przykład A. Depresja, która realizuje nieświadomy cel/funkcję..... | 37 |
| Przykład B. Depresja, która jest skutkiem ubocznym tego, w jaki sposób realizowany jest nieświadomy cel..... | 38 |
| Przykład C. Depresja, która wyraża nieświadomą rozpacz/żal/desperację..... | 38 |
| | |
| Konstruktywizm w terapii koherencji | 39 |
| | |
| Doświadczenia integracji (Metodyka - część druga): Zanurzenie w prawdzie emocjonalnej..... | 42 |
| Znaczenie i cel integracji w terapii koherencji..... | 42 |
| Doświadczenie klientki podczas integracji..... | 42 |
| “Połączenie w górę” i Zwrot ku sprawczości | 44 |
| Synteza pro/anty – optymalna, ostateczna forma integracji..... | 45 |
| Techniki doświadczeń integracji..... | 46 |
| Techniki wykorzystywane podczas sesji..... | 46 |
| Wytyczne dotyczące werbalizacji prawd emocjonalnych..... | 46 |
| Zadania służące integracji pomiędzy sesjami..... | 47 |

| | |
|---|------------|
| Doświadczenia transformacji (Metodyka - część druga): Rozpuszczenie schematów emocjonalnych | 49 |
| Koncepcja i metodyka transformacji..... | 49 |
| Techniki znalezienia wiedzy sprzecznej..... | 52 |
| Prowadzenie przez doświadczenia zestawienia | 57 |
| Weryfikacja zmiany transformacyjnej..... | 58 |
| Źródła wiedzy sprzecznej – przykłady..... | 59 |
| Co, jeśli żadna część schematu nie wydaje się być podatna na unieważnienie? | 60 |
| | |
| Zgodność terapii koherencji z terapeutycznym procesem rekonsolidacji na każdym kroku | 63 |
| | |
| Poziomy zmiany – rodzaje terapii | 64 |
| | |
| Usuwanie oporu klientki w terapii koherencji | 65 |
| Praca z oporem świadomym: techniki..... | 65 |
| Praca z oporem nieświadomym: techniki | 66 |
| Opór na doświadczenia odkrycia..... | 66 |
| Opór na doświadczenia integracji | 67 |
| Opór na doświadczenia transformacji..... | 68 |
| | |
| Terapia koherencji w lęku, napadach paniki i fobiach | 69 |
| Ukryta prawda emocjonalna lęku, napadów paniki i fobii: cztery rodzaje | 69 |
| Lęk/napady paniki/fobia, które bezpośrednio realizują nieświadomy cel/funkcję..... | 70 |
| <i>Przykład:</i> Przewlekły lęk z powodu choroby dziecka | 70 |
| <i>Przykład:</i> Napady paniki po wyobrażeniu sobie, że bliskich spotyka krzywda..... | 71 |
| Lęk/napady paniki/fobia, które są skutkiem ubocznym tego, w jaki sposób realizowany jest nieświadomy cel..... | 72 |
| <i>Przykład:</i> 20 lat napadów paniki..... | 72 |
| <i>Przykład:</i> Paraliżujący lęk z powodu wielu przeciwności..... | 73 |
| | |
| Terapia koherencji w niskim poczuciu własnej wartości | 74 |
| Spójność objawu w niskim poczuciu własnej wartości..... | 74 |
| Strategia terapii koherencji w niskim poczuciu własnej wartości..... | 76 |
| <i>Przykład:</i> Mężczyzna żyjący we wstydzie..... | 76 |
| Podstawowa procedura terapii koherencji w niskim poczuciu własnej wartości..... | 77 |
| Hierarchia nieświadomych konstruktów w niskim poczuciu własnej wartości..... | 80 |
| | |
| Użycie relacji terapeutycznej w terapii koherencji | 81 |
| | |
| Opis procesu terapii koherencji: | |
| Jak utrzymać ciągle skupienie na treściach proobjawowych | 84 |
| Proces na pierwszej sesji..... | 84 |
| Proces na drugiej i kolejnych sesjach..... | 87 |
| | |
| Lista technik | 89 |
| | |
| Nauka umiejętności prowadzenia terapii koherencji | 90 |
| | |
| Terapia koherencji dla par i rodzin | 103 |
| | |
| Co ogranicza tempo zmian w terapii koherencji | 104 |
| | |
| Badania potwierdzające założenia i metodykę terapii koherencji | 105 |
| | |
| Słowniczek | 107 |