



Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie

PSYCHOTERAPIA MOŻLIWOŚCI

Teoria i praktyka

Jakub Bartoszewski

Konin 2018

Tytuł

Psychoterapia możliwości. Teoria i praktyka

Recenzja

prof. dr hab. Kateryna Ostrovska

Redakcja i korekta

Maria Sierakowska

Projekt okładki

Agnieszka Jankowska

Skład komputerowy

Piotr Bajak

© Copyright by PWSZ w Koninie

ISBN 978-83-65038-30-2

Wydawca



Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie
ul. Przyjaźni 1, 62-510 Konin
tel. 063 249 72 08(09), e-mail: wydawnictwo@konin.edu.pl

Druk

Mazowieckie Centrum Poligrafii
ul. Słoneczna 3C, 05-270 Marki, www.drukksiazek.pl

Spis treści

PODZIĘKOWANIE	5
----------------------------	---

PRZEDMOWA	7
------------------------	---

CZĘŚĆ I

ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE

ROZDZIAŁ 1. Wprowadzenie	11
ROZDZIAŁ 2. Czym jest psychoterapia możliwości?	25
ROZDZIAŁ 3. Odkrywanie niezaspokojonych potrzeb	35
ROZDZIAŁ 4. Odkrywanie przeszłości.....	43
ROZDZIAŁ 5. Toksyjna socjalizacja i wychowanie	57
ROZDZIAŁ 6. Skrypty źródłem myśli, postaw i działania	67
ROZDZIAŁ 7. Skrypty a emocje.....	77

CZĘŚĆ II

ELEMENTY PRAKTYCZNE I EMPIRYCZNE

ROZDZIAŁ 1. Element praktyczny	87
ROZDZIAŁ 2. Sesja terapeutyczna – przygotowanie i przebieg	91
ROZDZIAŁ 3. Modelowanie zmiany	115
ROZDZIAŁ 4. Ugruntowanie zmiany.....	127
ROZDZIAŁ 5. Zjawiska zagrażające zmianie	137
ROZDZIAŁ 6. Element empiryczny	147
ROZDZIAŁ 7. Natura procesu badawczego. Ujęcie własne	151

BIBLIOGRAFIA	157
---------------------------	-----

ANEKS. ABC psychoterapii możliwości	165
--	-----