

Spis treści

Słowo wstępne 5

Wprowadzenie 7

- 1. Psychoterapia Pozytywna na światowej mapie psychoterapii 9**
 - 1.1. Przynależność do profesjonalnych stowarzyszeń 9
 - 1.2. Światowe Stowarzyszenie Psychoterapii Pozytywnej (WAPP) 9
 - 1.3. Psychoterapia Pozytywna – rys historyczny 10
 - 1.4. Standardy nauczania TPP i standardy leczenia 10
 - Standardy leczenia 10
 - Standardy szkolenia w metodzie 10
 - Publikacje 11
 - 1.5. Krótki opis Psychoterapii Pozytywnej jako metody terapeutycznej 12
 - 1.6. Psychoterapia Pozytywna a psychologia pozytywna – podobieństwa i różnice 12
- 2. Psychoterapia Pozytywna – koncepcje i strategie leczenia 14**
- 3. Psychoterapia Pozytywna a holistyczna wizja człowieka i świata 16**
 - 3.1. *Positum* 16
 - 3.2. Model Równowagi („Cztery Jakości Życia”) 17
 - Model Równowagi jako narzędzie diagnostyczne 18
 - Model Równowagi a potencjalności aktywne 19
 - 3.3. Trzy Etapy Interakcji 21
 - Etap 1. Przyłączenie 21
 - Etap 2. Zróżnicowanie 22
 - Etap 3. Oddzielenie 23
- 4. Psychoterapia Pozytywna jako podejście integracyjne 25**
 - 4.1. Podejście strategiczne 25
 - 4.2. Podejście poznawcze 26
 - 4.3. Podejście psychodynamiczne 27
 - 4.4. Podejście humanistyczne i transkulturowe 27
- 5. Podejście strategiczne 29**
 - 5.1. Pięć Etapów Psychoterapii Pozytywnej 29
 - Etap obserwacji i dystansowania się 30
 - Etap inwentarza 31
 - Etap wsparcia sytuacyjnego 32

Etap werbalizacji	32
Etap rozszerzania celów	33
6. Podejście poznawcze	36
6.1. Inwentarz Analizy Różnicowej	36
6.2. Cztery Wymiary Modelowania	40
7. Podejście psychodynamiczne	43
7.1. Zoperacjonalizowany model konfliktów intrapsychicznych	43
Konflikt aktualny	43
Teoria mikrotraum	44
Makrotraumy	45
Typy reakcji w sytuacji konfliktu	45
Konflikt podstawowy	46
Konflikt wewnętrzny	47
Konflikt kluczowy	49
8. Podejście humanistyczne i transkulturowe	51
8.1. Zdolności immanentne człowieka i ich rozwój	51
8.2. Model Równowagi	53
8.3. <i>Positum</i>	53
8.4. Zastosowanie przypowieści, metafor i przykładów transkulturowych w terapii	54
8.5. Transkulturowość	55
Piśmiennictwo	58