

# Obsah

Úvodem .....	11
--------------	----

## Část první: PREVENCE

Úvod .....	19
1 Uskutečňování emocionálních potřeb, přání a tendencí .....	21
2 Osobnostní rozvoj .....	23
3 „Use it or loose it“ .....	25
4 Sebeexplorace a akceptace nejistoty .....	27
5 Sebehodnocení, sebevědomí .....	29
6 Interakce, vztahovost, otevřenost .....	31
7 Žití v přítomnosti .....	33
8 Regulace stresu .....	35
9 Vztah k vlastnímu tělu .....	37
10 Výchova ke zdraví či k nemoci .....	39
Problematika a prevence stárnutí .....	41
Náš mozek je utvářen činností! .....	42
Vztah těla a psyché v psychosomaticce .....	45
Závěr .....	52

## Část druhá: ZÁSADY PSYCHOTERAPIE VE VZTAHOVĚ- -INTERAKČNÍM POJETÍ

Úvod .....	57
1 Diagnóza a terapeutický plán .....	59
2 Pracovní (terapeutická) smlouva .....	65
3 Oscilace během psychoterapeutického procesu .....	69
4 Vztahová dynamika mezi pacientem a terapeutem .....	72
Přenos .....	72
Přenosová neuroza – zdánlivé (přechodné) vyléčení .....	76

Interakce z hlediska terapeuta: protipřenos, abstinence, neutralita a princip optimální frustrace .....	79
<b>5 Vzdávání se maladaptivních vztahových vzorců chování a proces změny v psychoterapii .....</b>	<b>82</b>
<b>6 Změna se musí udát napřed u terapeuta – koncept testování .....</b>	<b>85</b>
<b>7 Externalizace (projekce) utrpení pacienta do terapeuta .....</b>	<b>88</b>
<b>8 Osobnost a chování psychoterapeuta .....</b>	<b>91</b>
<b>Závěr .....</b>	<b>95</b>
<b>Shrnutí: Neuropsychologická teorie změny v psychoterapii .....</b>	<b>97</b>
<b>Moje pojetí psychoanalýzy: od pudů k intersubjektivitě .....</b>	<b>103</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>115</b>