

## Spis treści

Wstęp .....	5
Kto pomaga innym? .....	5
Co mogą robić ci, którzy pomagają innym .....	7
Być sobą, być pomocą dla innych .....	8
„Demokratyzacja” poradnictwa .....	9
Ludzkie atuty osób zaangażowanych w poradnictwo .....	10
Zaangażowanie emocjonalne .....	11
Co faktycznie możemy zrobić dla innych? .....	13

### CZĘŚĆ PIERWSZA

1. Główne założenia poradnictwa .....	17
Ludzie zaangażowani w prowadzenie poradnictwa .....	17
Wiara w siebie i wycucie psychologiczne .....	18
Być tym, kim się jest, będąc wsparciem dla innych .....	20
Strategie wspierania innych ludzi .....	22
Identyfikowanie i wzmacnianie mechanizmów obronnych .....	23
2. Zaangażowanie emocjonalne .....	26
Co powinniśmy robić? .....	30
Czego nie powinniśmy robić? .....	32
3. Ciężko zdobyta mądrość .....	36
Słuchać ludzi .....	37
Zapomnij o problemach .....	40
Nie staraj się czynić dobra .....	41
Nie staraj się być najlepszym .....	44
4. Co inni dla nas robią .....	46
Odmienny styl słuchania .....	47
Reperkusje, które inni wywołują w nas samych .....	49
Korzyści płynące ze słuchania .....	55
5. Co sami robimy w relacjach z innymi .....	58
Modele relacji w procesie poradnictwa .....	59
Pracować dla innych .....	63
Pracować z innymi .....	63

6. Czego dowiadujemy się o sobie, wchodząc w relacje z innymi ludźmi .....	67
Czy chcemy, aby inni nas lubili? .....	68
Czy sądzimy innych? .....	69
Czy zadajemy zbyt wiele pytań? .....	71
Czy ponaglamy innych do interpretowania zjawisk? .....	73
Czy staramy się umocnić w innych pewność siebie? .....	75
Czy staramy się zrozumieć innych? .....	77
7. W jaki sposób być autentycznym? .....	78
Co to znaczy być autentycznym? .....	79
Podstawowe wyznaczniki autentyczności .....	80
8. Ja jako narzędzie w procesie poradnictwa .....	87
Być człowiekiem to być kimś niedoskonałym .....	87
Zagadnienia praktyczne .....	89
Prowadzący poradnictwo na usługach społeczności .....	94
9. Jesteśmy przyjaciółmi czy doradcami? .....	96
Wspólne podłoże .....	98
Poradnictwo jako relacja „odmienna” .....	100
Obserwując zbliżające się niebezpieczeństwa .....	101
Uwiedzenie jako proces dwustronny .....	103
Zagadnienia graniczne .....	104

## CZĘŚĆ DRUGA

10. Jak przeprowadzać wywiad .....	109
Telefon .....	110
Umówione spotkanie .....	113
Kwestie zewnętrznego porządku .....	116
Jak mam się zwracać do innych? .....	119
Wielkie oczekiwania .....	120
Osoby wrogo nastawione .....	122
Jak zakończyć spotkanie .....	126
11. „To nie był mój pomysł” .....	128
Spotkanie z kimś „niechętnym” .....	130
Czy „poradnictwo z musu” to oksymoron? .....	131
Pod powierzchnią niechęci .....	133
Co zrobić w przypadku, gdy inni nie chcą robić nic .....	137
Podsumowanie .....	138
12. „Jeśli nie chcę tańczyć, to ty mnie do tego nie zmusisz” .....	139
Różne typy <i>oporu</i> .....	139
Zaangażowanie ze strony prowadzącego poradnictwo .....	147
Poradnictwo o charakterze wspierającym oraz terapia demaskująca .....	149
13. Planowanie działania .....	150
Nie osądzaj! .....	151

Gdy diagnozy nie pomagają.....	152
...a kiedy mogą zadziałać.....	153
Jak głęboki jest ocean?.....	154
Kogo można diagnozować?.....	156
Zrozumieć ducha.....	157
Zagadnienia praktyczne.....	159
Konsekwencje zrozumienia okazanego innym.....	162
14. Diagnozy: ich cele i źródła.....	165
Mówić normalnym językiem.....	165
Definicja nieuporządkowania psychicznego.....	166
Klasyfikacja: DSM-IV-TR.....	167
Podsumowanie.....	173
15. Przyglądając się życiu innych ludzi.....	174
Słuchać opowiadania i nie zrozumieć pointy.....	175
Jak słuchać historii innych ludzi.....	178
16. Do kogo pójdziemy?.....	182
Historie wewnętrzne.....	183
Ludzki wymiar procesu odwołania się do pomocy innych specjalistów.....	187
Wiedzieć, jak postępować.....	188
Dobrze znany refren.....	190
Grupy wzajemnej pomocy.....	191
Pomagajmy sobie nawzajem.....	192
17. Kiedy mogę powiedzieć, co czuję?.....	193
Przeciwrzucenie nierozpoznane.....	194
Postępując zgodnie ze zdrową intuicją.....	198
18. Psychoterapia wspierająca.....	201
Istotne rozróżnienia.....	202
Leczenie zorientowane na wewnątrz człowieka.....	203
Działania wspierające.....	204
Jak prowadzący poradnictwo radzą sobie z rozróżnianiem.....	206
Jeszcze raz reguła postępowania.....	207

### CZĘŚĆ TRZECIA

19. Odczytywanie znaków: praca z rodzinami.....	211
Delirium.....	211
Otepienie umysłowe.....	213
Choroby umysłowe zależne od ogólnej kondycji zdrowotnej.....	216
20. Narkotyki: użycie i nadużycie.....	217
Narkotyki i młodzież.....	218
Praca z osobami w okresie dojrzewania.....	220
Opóźniona dojrzałość.....	221
Znaki i objawy nadużywania substancji odurzających.....	222

Kokaina .....	224
Inne narkotyki .....	227
Co terapeuta może zrobić? .....	228
21. Pić, wypić, upić się .....	231
Sprawy, które dźwigamy na swoich barkach .....	232
Co wiemy na temat alkoholizmu .....	234
Anonimowi Alkoholicy i inne programy wsparcia .....	238
Istota problemu .....	239
Co sami możemy zrobić z innymi .....	240
22. Język osób z poważnymi zaburzeniami .....	243
Zmiany nastawienia .....	245
Klasyfikacje poważnych chorób .....	248
Po prostu człowiek .....	250
Silne uczucia .....	251
Kilka podstaw .....	253
Co każdy doradca wiedzieć powinien .....	254
23. Depresja – choroba wszystkich ludzi .....	258
W jaki sposób ludzie cierpiący na depresję do nas docierają i co mówią .....	259
Symptomy depresji .....	260
Odczytywanie sygnałów .....	262
Słuchanie chorych na depresję .....	267
Jak nazwać problem .....	268
Leczenie depresji .....	269
Co powinniśmy wiedzieć na temat depresji .....	270
Nie bądź zaskoczony, jeśli .....	272
Ranić siebie, aby siebie uleczyć .....	274
Zmiana naszego stylu działania .....	275
Ludzie tańczą w takim tempie, na jakie ich stać .....	276
24. Stres i lęk .....	278
Jak obchodzić się ze strachem .....	279
Lęk jako sygnał .....	281
Lekcja dla terapeutów .....	282
Lęk w nas samych .....	284
Gdy lęk staje się zaburzeniem .....	285
25. Problemy zdrowych ludzi .....	295
Człowiek niedoskonały – lecz zdrowy .....	296
Zaburzenia adaptacyjne .....	297
Oznaczenie stresorów .....	298
Objawy .....	298
Zagrożenia obrazu samego siebie .....	301
Leczenie zaburzeń adaptacyjnych .....	302
Kondycja ludzka .....	303
26. Wstępne uwagi na temat zaburzeń osobowości .....	304
Zaburzenia osobowości .....	305

Pospolity problem .....	306
27. Zaburzenia osobowości: grupa A .....	310
Zaburzenia osobowości paranoicznej .....	310
Schizoidalne zaburzenia osobowości .....	323
Schizotypiczne zaburzenia osobowości .....	324
28. Zaburzenia osobowości: grupa B .....	327
Antysocjalne zaburzenia osobowości .....	327
Zaburzenia związane z osobowością „pograniczną” .....	337
Zaburzenia związane z osobowością histeryczną (histrioniczną) .....	343
Zaburzenia osobowości narcystycznej .....	348
29. Zaburzenia osobowości: grupa C .....	352
Zaburzenia osobowości lękowej (unikającej) .....	352
Zaburzenia osobowości obsesyjno-kompulsywnej .....	354
Zaburzenia osobowości zależnej .....	364

## CZĘŚĆ CZWARTA

30. Poradnictwo małżeńskie .....	371
Jak to się stało, że ci ludzie w ogóle się spotkali? .....	371
Nasza kultura .....	372
Szorowanie rąk przed operacją .....	373
Samotnie czy razem? .....	375
Co właściwie chcemy osiągnąć? .....	377
Rodzaje problemów .....	379
Poradnictwo to nie to samo, co gotowanie .....	380
Mediatorzy .....	382
Musimy być ostrożni .....	383
Bądźmy gotowi na niespodzianki .....	384
Prądy w powietrzu .....	386
To im odpowiada .....	389
31. Udzielanie porad osobom z problemami natury seksualnej .....	391
Dlaczego ludzie opowiadają swoją historię? .....	392
Zdrowy sojusz z niezdrowymi możliwościami .....	393
Języki i żargony sfery seksualnej .....	396
Podstawowe pojęcia potrzebne osobom prowadzącym nieprofesjonalne poradnictwo .....	398
Dysfunkcje seksualne .....	399
Wiedza wystarczająca i potrzebna do odwołania się do pomocy innych specjalistów .....	400
Problemy każdego człowieka – co powinniśmy wiedzieć na ten temat ..	401
Sytuacje problematyczne .....	404
Co możemy zrobić i czego robić nie powinniśmy .....	405
32. Poradnictwo związane z problemem HIV/AIDS .....	408

Rozmiar problemu .....	409
Osoba prowadząca poradnictwo i problem HIV/AIDS .....	410
Wykonywać testy czy nie .....	412
Prawo wobec HIV .....	413
Powrót do źródeł .....	415
Powszechne reakcje psychologiczne na HIV .....	417
Dodatkowe wnioski .....	420
33. Samobójstwo: ciężar ryzyka .....	423
Szerszy kontekst .....	425
Czego należy unikać .....	428
Coś, co powinniśmy zrobić .....	429
Nieudana próba popełnienia samobójstwa .....	431
Zapobieganie .....	432
34. Śmierć w naszej kulturze .....	435
Nazbyt uproszczone podejście do śmierci .....	437
Podstawowe pytanie .....	438
Dzieci są mądrzejsze od nas .....	439
Leczenie paliatywne .....	440
Niekóre podstawowe prawdy .....	441
Co wiemy .....	443
Osoba prowadząca poradnictwo .....	445
35. Cierpienie związane z utratą kogoś lub czegoś .....	447
Utrata drogiej osoby – „żałoba” .....	448
Rozróżnienie pomiędzy smutkiem a depresją .....	448
Zwykły smutek .....	450
Parę uwag o smutku .....	451
Wiele twarzy problemu – wiele jego faz .....	453
Poszukiwanie kogoś, kto odszedł .....	454
Rozważanie własnego smutku .....	456
O czym należy pamiętać .....	458
Skutki uboczne .....	459
Co jest naszym zadaniem: pocieszać czy radzić? .....	461
Być tam czy nie być .....	463
36. Sytuacja kryzysowa – musimy być w pogotowiu .....	465
Życie to jedna długa sytuacja kryzysowa .....	466
Formy kryzysów .....	467
Lekcja historii .....	468
Poznać siebie .....	470
Syndrom stresu związanego z niebezpiecznym wypadkiem .....	471
Normalne codzienne interwencje .....	473
Cecha podstawowa: lęk .....	475
Najczęściej występujące problemy .....	476
Problemy somatyczne .....	478
Problemy z innymi .....	478

---

Czy w sprawę angażować innych ludzi? .....	480
Jakiego specjalistę należy poprosić o pomoc? .....	481
Ból, o którym mówi się przez telefon .....	483
37. „Doradzanie” samemu sobie .....	484
„Uskrzydlenie” naszej pracy .....	484
Elementy profesjonalizmu .....	486
Teoria osobowości .....	487
Czas .....	489
„Ekonomia” osoby prowadzącej poradnictwo .....	490
 Przypisy .....	 492
 Wybrana literatura w języku polskim .....	 501
 Indeks .....	 503