

Tartalom

<i>ELŐSZÓ</i>	9
1. fejezet. <i>ÁTTEKINTÉS</i>	12
A depresszió problémája	12
A pszichoterápia jelentősége a depresszióban	12
A kognitív terápia meghatározása	13
Mi az új a kognitív terápiában?	16
Kognitív modellek: történeti áttekintés	17
A depresszió kognitív modellje	19
A kognitív triász fogalma	19
A depresszív gondolkodás strukturális szerveződése	20
Hibás információfeldolgozás	21
A depressziós hajlam és a depresszió kialakulása	23
A reciproknak interakció modellje	23
A depresszió kognitív tényezőinek elsőbbsége	24
Kognitív forradalom: tudományos és depresszív paradigmák	26
A depresszió kognitív terápiájának vezetéséhez szükséges feltételek	27
A kognitív terápia korlátai	30
A kognitív terápia elsajátításának gyakori csapdái	31
A kognitív terápia hatásának maximalizálása	35
2. fejezet. <i>ÉRZELMEK SZEREPE A KOGNITÍV TERÁPIÁBAN</i>	37
Az érzelmek azonosítása és kifejezése	38
Az érzelmek szerepe a terápiás kapcsolatban	41
Az érzések szabadjára engedése	42
3. fejezet. <i>A TERÁPIÁS KAPCSOLAT A KOGNITÍV TERÁPIÁBAN</i>	45
A terapeuta kívánatos jellemzői	45
Melegség	46
Pontos empátia	46
Hitelesség	48
A terápiás interakció	48
Alapvető bizalom	48
A raport jelentősége	49
A terápiás együttműködés	51
A "nyers adatok" feltárása	51
Az introspekcióból származó adatok hitelesítése	52
A háttérben meghúzódó feltevések vizsgálata	52
Kísérletek felállítása	53
A házifeladatok kijelölése	53
"Nonkollaboratív" terápiás technikák	54
"Áttételes" és "viszontáttételes" reakciók	54