

# Spis treści

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp .....                                                       | 7   |
| <b>Rozdział 1</b>                                                 |     |
| Problemy interpersonalne – definicja .....                        | 9   |
| <b>Rozdział 2</b>                                                 |     |
| Rozpoznawanie schematów .....                                     | 17  |
| <b>Rozdział 3</b>                                                 |     |
| Czynniki wyzwalające schematy .....                               | 35  |
| <b>Rozdział 4</b>                                                 |     |
| Wpływ schematów na relacje z ludźmi .....                         | 43  |
| <b>Rozdział 5</b>                                                 |     |
| Rezultaty stosowania strategii radzenia sobie ze schematami ..... | 51  |
| <b>Rozdział 6</b>                                                 |     |
| Uważność .....                                                    | 57  |
| <b>Rozdział 7</b>                                                 |     |
| Uważna obserwacja relacji .....                                   | 65  |
| <b>Rozdział 8</b>                                                 |     |
| Wartości .....                                                    | 79  |
| <b>Rozdział 9</b>                                                 |     |
| Gotowość .....                                                    | 89  |
| <b>Rozdział 10</b>                                                |     |
| Defuzja: obserwowanie, nazywanie i pozbywanie się myśli .....     | 101 |
| <b>Rozdział 11</b>                                                |     |
| Defuzja: dystansowanie się od własnych myśli .....                | 117 |
| <b>Rozdział 12</b>                                                |     |
| Stawianie czoła emocjom wywołanym schematami .....                | 131 |
| <b>Rozdział 13</b>                                                |     |
| Akceptacja .....                                                  | 143 |
| <b>Rozdział 14</b>                                                |     |
| Komunikowanie się bez agresji .....                               | 153 |
| <b>Rozdział 15</b>                                                |     |
| Defuzja, akceptacja i wartości na co dzień .....                  | 161 |
| <b>Aneks</b>                                                      |     |
| Uwagi dla terapeutów .....                                        | 173 |
| O autorach .....                                                  | 174 |
| Bibliografia .....                                                | 175 |