

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne	7
Wstęp	9
1. Przygotowania do wędrówki, czyli podstawy teoretyczne	23
Teoria przywiązania	27
Psychoterapia systemowa	37
Psychoterapia narracyjna	41
Integracja	53
Główne założenia narracyjnej terapii więzi, czyli podstawą wędrowania są dobre buty	58
2. Wymarsz, czyli o budowaniu bezpiecznej bazy	69
Przemoc, czyli o rozpaczliwym szukaniu miłości, a także o sygnalistach	76
Regulacja emocji	83
Rozmowa o rozmowie	88
Zobacz, nazwij, zrozum	90
Konteksty bezpieczeństwa	96
O wyjątkach w parze	105
3. Mapa, czyli o rozpoznaniu problemu	111
Diagnoza wzorca strategii przywiązania w parze	117
Ogród różany, czyli o odmianach par	126
Wzajemne oddziaływanie strategii przywiązaniowych pacjenta i psychoterapeuty	133
Eksternalizacja	136

SPIS TREŚCI

4. Rozważanie zmian	145
Eksperymentowanie ze zmianą	154
Pod górkę	161
Kamyk w bucie, czyli o zranieniach więzi	168
Inscenizacja	175
5. Dojście do celu, czyli integracja osiągnięć pary i kończenie psychoterapii	179
Zespół świadków i tajemniczy ogród w Yorkshire	187
Mentalizacja, czyli o latarni morskiej	190
Na skrzyżowaniu potrzeb przywiązaniowych i pożądania	199
Dzieci	212
Troska i beztroska	217
Literatura cytowana	229
Spis dzieł sztuki	237
O Autorze	239