

# Περιεχόμενα

Κατάλογος σχημάτων και πινάκων .....	8
Πρόλογος ελληνικής έκδοσης .....	9
Σχετικά με τους συγγραφείς.....	13
Πρόλογος.....	15
1. Η Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα και η Προσωποκεντρική Βιωματική Προσέγγιση .....	17
2. Η θεωρία του συναισθήματος στη Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα.....	43
3. Βαθαίνοντας και μετασχηματίζοντας το συναίσθημα.....	67
4. Ξεκινώντας τη Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα: Καλλιεργώντας τη σχέση και ξεκινώντας την εργασία .....	79
5. Αρχική φάση εργασίας: Περιγραφή και Focusing .....	101
6. Αρχική φάση εργασίας: Εργασία με δύο καρτέκλες .....	117
7. Τελική φάση εργασίας: Εργασία με άδεια καρτέκλα για ανεπίλυτα ζητήματα σχέσεων.....	139
8. Τελική φάση εργασίας: Ενσυναισθητική επιβεβαίωση και συμπνετική αυτοανακούφιση.....	167
9. Φάση εδραίωσης: Η εργασία του καλού κλεισίματος .....	181
10. Επόμενα βήματα στη Θεραπεία Εστιασμένη στο Συναίσθημα .....	193
Παράρτημα 1. Έντυπο Συνεδρίας Θεραπευτή ΘΕΣ (έκδοση 6.0).....	209
Παράρτημα 2. Κλίμακα Προσωποκεντρικής και Βιωματικής Ψυχοθεραπείας – Έκδοση Θεραπείας Εστιασμένης στο Συναίσθημα – Έκδοξη θεραπευτή (PCEPS-EFT-9, έκδοση 1.3) .....	229
Παράρτημα 3. Έντυπο Βοηθητικών Πτυχών της Θεραπείας (έκδοση 3.2).....	241
Ελληνοαγγλικό γλωσσάρι όρων.....	243
Αγγλοελληνικό γλωσσάρι όρων.....	249
Βιβλιογραφία .....	255
Ευρετήριο ονομάτων.....	263
Ευρετήριο όρων .....	265

# Κατάλογος σχημάτων και πινάκων

## Σχήμα

2.1. Στοιχεία συναισθηματικών σχημάτων .....	48
--	----

## Πίνακες

1.1. Αρχές πρακτικής της ΘΕΣ.....	28
2.1. Βασικά συναισθήματα στη ΘΕΣ.....	57
3.1. Μετασχηματισμός συναισθημάτων: Το μοντέλο συναισθηματικής εμβάθυνσης στη ΘΕΣ .....	70
3.2. Παραδείγματα εργασίας μετριασμού του συναισθήματος στη ΘΕΣ.....	72
3.3. Πληροφορίες για τους πελάτες σχετικά με τη ΘΕΣ.....	76
4.1. Στάδια του έργου οικοδόμησης της συμμαχίας στη ΘΕΣ .....	80
4.2. Κύρια έργα της εναρκτήριας φάσης της ΘΕΣ.....	81
4.3. Για να έχω πλήρη ενσυναίσθηση χρειάζεται να... ..	84
5.1. Τρέχοντα έργα της ΘΕΣ.....	104
5.2. Παραστατική περιγραφή για προβληματικές αντιδράσεις: Μοντέλο επίλυσης έργου.....	107
5.3. Focusing για ασαφείς αισθήσεις/συναισθήματα: Μοντέλο επίλυσης έργου.....	111
6.1. Παραδείγματα του δείκτη σκάσης σύγκρουσης.....	119
6.2. Διάλογος με δύο καρέκλες για τις σκάσεις σύγκρουσης: Μοντέλο επίλυσης έργου.....	120
7.1. Εργασία με άδεια καρέκλα για ανεπίλυτα ζητήματα σχέσεων: Μοντέλο επίλυσης έργου.....	141
8.1. Ενσυναισθητική επιβεβαίωση για την ευαλωτότητα: Μοντέλο επίλυσης έργου.....	168
8.2. Διαστάσεις της συμπνευτικής αυτοανακούφισης .....	172
8.3. Συμπνευτική αυτοανακούφιση για συναισθηματικό πόνο ή οδύνη: Μοντέλο επίλυσης έργου.....	173
9.1. Εργασία κλεισίματος: Υποέργα και διευκολυντική εργασία του θεραπευτή για το κλείσιμο της θεραπείας.....	184
10.1. Σχολιασμένος κατάλογος πόρων για την απόκτηση περισσότερων πληροφοριών σχετικά με τη ΘΕΣ.....	203