



LibrariaOnline
#cuvântulcontează

Metoda Gottman

Autor: Gottman, John
Editura: PAGINA DE PSIHOLOGIE
Cod de bare: 9786306702220

Descriere produs

Cartea extrem de influenta Metoda Gottman prezinta un program complet de terapie conjugala, bazat pe cercetarile foarte apreciate ale lui John M. Gottman despre succesul si esecul conjugal. De la prima aparitie a cartii, in 1999, dr. Gottman a colaborat cu sotia sa, psihologul clinician dr. Julie Gottman, pentru a realiza binecunoscutele lor studii in Laboratorul Iubirii (Love Lab), care le - au permis cuplului de cercetatori sa initieze ateliere de lucru pentru cupluri si sa dezvolte teoria Casa Relatiei Sanatoase.

Odata cu aceasta revizuire a cartii, sotii Gottman includ rezultatele studiilor lor si ale celor mai puternice interventii pe care le - au avut de - a lungul timpului. Pe langa programul lor original si apreciat de terapie conjugala, Metoda Gottman include descoperiri despre dinamica cuplurilor de acelasi sex, interventii pentru cuplurile care se recupereaza dupa violenta domestica situationala, strategii pentru cuplurile care isi reconstruiesc casnicia dupa o aventura si multe altele. Aceasta actualizare vitala a ghidului inovator despre terapia conjugala este o carte obligatorie pentru orice terapeut relational.

Lucrarea, un real manual de terapie de cuplu prin Meto

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Prefață</i>	17
Capitolul 1	
Miturile, erorile și promisiunile terapiei de cuplu	19
Capitolul 2	
Inundarea fiziologică și psihologică	97
Capitolul 3	
Rezolvarea momentului – sau „cum să aplici metoda Dan Wile“.....	111
Capitolul 4	
Teoria Casa relației sănătoase	117
Capitolul 5	
Chestionarele de evaluare a relației	134
Capitolul 6	
Laboratorul iubirii Levenson-Gottman în cabinetul tău: dinamica emoțiilor	169
Capitolul 7	
Rapoartele de evaluare Gottman Connect	181
Capitolul 8	
O tipologie emoțional-dinamică a cuplurilor din practica de zi cu zi	217
Capitolul 9	
Înțelegerea tipologiei noastre: tipare de influență socială și „Arhitectul relației“	238

Capitolul 10

Repararea ascultării active: modelul de conflict Gottman-Rapoport
și intervenția în timpul conversației 254

Capitolul 11

Discordanțe meta-emoționale, neîncredere și armonizare 276

Capitolul 12

Nu toate conflictele sunt la fel: conflictele perpetue
și intervenția bazată pe visurile din spatele lor 312

Capitolul 13

Vindecarea rănilor emoționale din trecut:
urmările unui conflict sau ale unui incident regretabil 327

Capitolul 14

Construirea prieteniei și a intimității 340

Capitolul 15

Cuplul devitalizat 386

Capitolul 16

Realizarea visurilor individuale și construirea
unui sistem de semnificații comune 395

Capitolul 17

Refacerea încrederii și a angajamentului:
terapia cuplurilor afectate de infidelitate 406

Capitolul 18

Intervenția în cazurile de violență domestică situațională 423

Capitolul 19

Abordarea terapeutică a abuzului de substanțe și a dependenței 442

Capitolul 20

Concluzii 461

Bibliografie 463

Prefață

Am avut privilegiul de a participa la o incredibilă aventură științifică și clinică timp de peste 50 de ani. Totul a început în 1972. John era asistent universitar la Universitatea Indiana, unde a întâlnit doi masteranzi talentați, Cliff Notarius și Howard Markman, care au devenit, la rândul lor, profesori și clinicieni străluciți. Cu sprijinul lui Howard și al lui Cliff, John a creat primul laborator pentru studierea relațiilor. La scurt timp, John l-a întâlnit pe Robert Levenson, un alt profesor de psihologie de la Universitatea Indiana, specializat în cercetarea psihofiziologică. Bob a devenit cel mai drag prieten al lui John și colaborator de cercetare permanent. De-a lungul deceniilor, am continuat studiile în mai multe laboratoare: laboratorul lui John și Bob de la Universitatea din Indiana, laboratorul lui John de la Universitatea din Illinois, laboratoarele lui Bob de la UC San Francisco și UC Berkeley, laboratoarele lui John și Julie de la Universitatea din Washington, inclusiv un „laborator de apartament” (denumit ulterior „Love Lab” – „Laboratorul iubirii”) și, mai recent, cel mai nou laborator al nostru de la Institutul Gottman din centrul orașului Seattle, condus de Dr. Carrie Cole. Între timp, am construit două companii: (1) Institutul Gottman, Inc., condus pe rând de cei trei prieteni apropiați ai noștri, Etana Kunovsky; soțul ei, Alan Kunovsky; și, astăzi, Edward Sergeant; și (2) Affective Software. Ne-am construit, de asemenea, practicile clinice. Acum cinci ani am înființat cea mai nouă companie a noastră, Affective Software, Inc., condusă de dragii noștri prieteni Rafael Lisitsa și Dr. Vladimir Brayman. Anul acesta (2023) aceste două companii au fuzionat formând Gottman, Inc.

În tot acest timp, am fost binecuvântați cu studenți talentați, colaboratori străluciți, clinicieni dedicați și oameni de afaceri extraordinari. De asemenea, am fost binecuvântați cu munca a trei colegi minunați: directorii clinicieni, Dr. David Penner și Dr. Don Cole și directorul de cercetare, Dr. Carrie Cole. Niciuna dintre toate aceste activități nu ar fi putut fi realizate fără ei.

După acești 50 de ani de muncă, am decis că este timpul pentru *Metoda Gottman*, o nouă versiune a cărții *Clinica Matrimonială*. S-au schimbat multe de la publicarea primei ediții. Am integrat cercetarea cu activitatea clinică și am împletit modelele matematice cu construcția teoretică. Am dezvoltat zeci de intervenții terapeutice fundamentate științific. Am creat și ținut un atelier pentru cupluri, *The Art and Science of Love* (Arta și știința iubirii), pentru aproximativ 50 000 de cupluri. Împreună cu master-trainerii institutului nostru, am oferit ateliere de formare clinică pentru peste 100 000 de clinicieni din 15 țări. Și sute de terapeuți certificați în metodele noastre au primit în practicile lor private încă și mai multe cupluri. Toate cuplurile pe care le-am văzut de-a lungul anilor ne-au reamintit în permanență că am înțeles doar superficial subiectul dinamicii și al terapiei de cuplu. Mai avem atât de multe de învățat! Ne-am finanțat singuri cercetarea în ultimii 12 ani, sperăm să o facem și în viitor și îi mulțumim lui Dumnezeu pentru tot norocul pe care l-am avut până acum și pentru mulțimea de oameni, prea numeroși pentru a-i numi pe toți, care ne-au ajutat la fiecare pas.

Suntem foarte mândri să putem împărtăși cu tine această aventură științifică și clinică. Sperăm că vei considera această carte și mai utilă decât prima ediție atunci când o vei folosi în studiile și în activitatea ta clinică. Și poate că și tu te vei simți inspirat să efectuezi propriile cercetări în acest domeniu, astfel încât înțelegerea globală asupra iubirii și relațiilor să se aprofundeze în deceniile următoare.