

Spis treści

Wstęp

ROZDZIAŁ 1. Psychoterapia zorientowana na ciało: powstanie, ewolucja i aktualny status

Wprowadzenie

- 1.1. Podejścia do ciała w psychoterapii
- 1.2. Od ciała do organizmu. Podejście holistyczne we współczesnej nauce psychoterapii zorientowanej na ciało
 - Organicyzm w neuropsychologii
 - Holistyczna perspektywa w psychologii zdrowia i psychoneuroimmunologii
 - Ucieleśnienie umysłu
 - Organizm jako kontekst interwencji podejmowanych w nurtach body psychotherapy
- 1.3. Powstanie i rozwój psychoterapii zorientowanej na ciało
 - 1.3.1. Początki psychoterapii: od tajemniczych objawów cielesnych do psychoanalizy
 - 1.3.2. Zjawiska inspirujące powstanie psychoterapii zorientowanej na ciało
 - Gimnastyka Elsy Gindler
 - Techniki relaksacyjne
 - Technika Alexandra
 - 1.3.3. Pionierzy pracy z ciałem w psychoterapii
 - Sandor Ferenczi i nurt ferencziański
 - Wegetoterapia Wilhelma Reicha
 - Trygve Braatoy i Aadel Bülow-Hansen
 - Bioenergetyka Alexandra Lowena
 - Psychologia biodynamiczna Gerdy Boyesen
 - Biosynteza Davida Boadelli
 - 1.3.4. Psychoterapia zorientowana na ciało w nurcie humanistycznym
 - Ciało w psychoterapii Gestalt
 - Focusing Eugene'a Gendlina
- 1.4. Obecny status psychoterapii zorientowanej na ciało
 - Psychoterapia oparta na uważności
 - Efektywność body psychotherapy w leczeniu wybranych zaburzeń
 - Nowy wymiar zdrowia psychicznego: intymny dialog umysłu i ciała

ROZDZIAŁ 2. Cieleśność w procesie terapeutycznym. Zastosowanie metody Somatic Experiencing® w terapii traumy

- 2.1. Problemy z cieleśnością w terapii
- 2.2. Czym jest Somatic Experiencing®?
- 2.3. Mechanizmy autoregulacji
- 2.4. Funkcjonalne zależności między programami autoregulacji
- 2.5. Neurofizjologia reakcji na zagrożenie
 - Aktywizacja układów centralnych
 - Reakcja układów centralno-obwodowych
 - Teoria poliwalna
- 2.6. Cykl reakcji na sytuację o charakterze silnie urazowym
 - Reakcja orientacyjna o charakterze przygotowawczym
 - Uruchomienie reakcji aktywnej obrony
 - Stan zamarcia
 - Specyfika stanu zamierania w organizmie człowieka
 - Stan tonicznego bezruchu
 - Stan zapaści
 - Konsekwencje mechanizmu zamierania
 - Rozwojowe konsekwencje aktywizacji mechanizmu zamierania
- 2.7. Układy czucia w organizmie
 - Znaczenie interocepcji
 - Model predyktywnego kodowania interocepcji
 - Predyktywne kodowanie w doświadczeniu traumy
- 2.8. Wykorzystanie metody Somatic Experiencing® w pracy z doświadczeniem urazowym
 - Wymiary doświadczenia somatycznego
 - Etapy pracy nad doświadczeniem urazowym

Cielesność jako źródło oporu pacjenta

Tworzenie ram organizacyjnych i relacyjnych w terapii traumy

Narzędzia kontaktu z ciałem

Przywracanie mechanizmów autoregulacji i zakończenie pracy terapeutycznej

2.9. Obecność cielesności w terapii – refleksje końcowe

ROZDZIAŁ 3. Metoda Feldenkraisa, czyli wyprawa w głąb siebie

3.1. Wydeptywanie ścieżek

3.2. W niewoli ciała – w niewoli myśli – w niewoli nawyku

3.3. Na straży świadomości

3.4. Dlaczego ruch?

3.5. Świadomość przez ruch

3.6. W zaufanych rękach

3.7. Poznaj samego siebie

3.8. Awers i rewers

3.9. Emocje, czyli somatyczne poruszenia

3.10. Ucieleśnione poznanie

3.11. Obraz ciała – schemat ciała

3.12. Obraz siebie

3.13. We własnym rytmie

3.14. Zakończenie

Posłowie

Bibliografia