

## spis treści

<b>Przedmowa: Myślenie syntetyczne - Joseph C. Zinker</b>	7
<i>Wstęp: Proces ciała a psychoterapia</i>	15
<b>CZĘŚĆ I: PODSTAWOWE ZASADY</b>	19
<b>1. Ja i utożsamianie się z ciałem</b>	20
Doświadczenie ciała jako doświadczenie Ja	21
Ucieleśnienie	23
Integracyjna rola Ja	24
<b>2. Ciało i odrzucone Ja</b>	26
Sposoby adaptowania się do środowiska	26
Odszczepienie Ja od ciała	28
Skala doznań	36
Proces ciała i biegunowości Ja	40
Scalanie Ja z ciałem	43
<b>3. Holistyczne podejście do osoby</b>	44
Kierunki zorientowane na osobę	45
Człowiek jako suma części składowych	46
Człowiek jako całość	53
Integracja jako proces rozwoju	56
<b>4. Struktura i proces - organizacja ciała i Ja</b>	63
Adaptacyjna struktura ciała - jej natura i sposób powstawania	64
Struktura, procesy i zadania terapeutyczne	69
<b>5. Opór a proces ciała</b>	76
Poglądy na naturę oporu	77
Proces somatyczny: komunikaty odrzuconego Ja	86
<b>6. Użycie dotyku w psychoterapii</b>	89
Czym jest dotyk w terapii	93
Różne rodzaje dotyku	97
Rozważania etyczne i kliniczne	100

## CZĘŚĆ II: ZJAWISKA CIAŁA I CYKL DOŚWIADCZANIA107

<b>Wprowadzenie do części II</b>	108
<b>7. Doznawanie pobudzenia a proces ciała</b>	113
Doznawanie pobudzenia a rzeczywistość	114
Zaburzenia o podłożu sensorycznym	116
Ponowne uwrażliwianie Ja	121
Pogłębianie siebie	125
<b>8. Formowanie się figury a proces ciała</b>	130
Brak utożsamiania się z własnymi doznaniem	132
Praca nad projekcją doznań cielesnych	134
Projekcja i konflikt	138
<b>9. Mobilizacja a proces ciała</b>	143
Mobilizacja i przystosowanie się do środowiska	144
Trzy warunki niezbędne do osiągnięcia mobilizacji	146
Proces ciała a zakłócenia mobilizacji	152
Mobilizacja i opór	161
<b>10. Działanie a proces ciała</b>	163
Ja, które się porusza	163
Organizmiczne znaczenie działania	166
Retrofleksja: działanie skierowane wobec siebie	
zamiast na środowisko	171
Wykrywanie retrofleksji w ciele	177
Praca z ruchem ekspresyjnym	182
Uwagi ogólne	191
<b>11. Spełnienie w kontakcie i proces ciała</b>	192
Ciało jako granice Ja	194
Funkcje granic	200
Introjeksja i sposoby radzenia sobie z nią	201
Przepracowywanie introjeksji - głęboka praca z ciałem	210
Kontakt końcowy	215
<b>12. Wycofywanie się z kontaktu i asymilacja doświadczenia a proces ciała</b>	217
Elementy fazy wycofywania się	220
Opór wobec procesu wycofywania się	227
Historia Kevina	231
<i>Appenduc Porównanie terapii reichianskiej z terapią Gestalt</i>	238
Literatura	246