

Spis treści

Wstęp	9
ROZDZIAŁ 1. Psychoterapia zorientowana na ciało: powstanie, ewolucja i aktualny status	11
Wprowadzenie	11
1.1. Podejścia do ciała w psychoterapii	12
1.2. Od ciała do organizmu. Podejście holistyczne we współczesnej nauce i psychoterapii zorientowanej na ciało	16
Organicyzm w neuropsychologii	18
Holistyczna perspektywa w psychologii zdrowia i psychoneuroimmunologii	20
Ucieleśnienie umysłu	21
Organizm jako kontekst interwencji podejmowanych w nurtach <i>body psychotherapy</i>	22
1.3. Powstanie i rozwój psychoterapii zorientowanej na ciało	25
1.3.1. Początki psychoterapii: od tajemniczych objawów cielesnych do psychoanalizy	25
1.3.2. Zjawiska inspirujące powstanie psychoterapii zorientowanej na ciało	27
Gimnastyka Elsy Gindler	28
Techniki relaksacyjne	29
Technika Alexandra	31
1.3.3. Pionierzy pracy z ciałem w psychoterapii	31
Sandor Ferenczi i nurt ferencziański	32
Wegetoterapia Wilhelma Reicha	34
Trygve Braatoy i Aadel Bülow-Hansen	39
Bioenergetyka Alexandra Lowena	41
Psychologia biodynamiczna Gerdy Boyesen	44
Biosynteza Davida Boadelli	45
1.3.4. Psychoterapia zorientowana na ciało w nurcie humanistycznym ...	47
Ciało w psychoterapii Gestalt	48
Focusing Eugene'a Gendlina	51
1.4. Obecny status psychoterapii zorientowanej na ciało	53

Psychoterapia oparta na uważności	54
Efektywność <i>body psychotherapy</i> w leczeniu wybranych zaburzeń	55
Nowy wymiar zdrowia psychicznego: intymny dialog umysłu i ciała	58

ROZDZIAŁ 2. Cieslesność w procesie terapeutycznym. Zastosowanie metody

Somatic Experiencing® w terapii traumy	61
2.1. Problemy z cieslesnością w terapii	61
2.2. Czym jest Somatic Experiencing®?	67
2.3. Mechanizmy autoregulacji	68
2.4. Funkcjonalne zależności między programami autoregulacji	71
2.5. Neurofizjologia reakcji na zagrożenie	74
Aktywizacja układów centralnych	74
Reakcja układów centralno-obwodowych	80
Teoria poliwagalna	81
2.6. Cykl reakcji na sytuację o charakterze silnie urazowym	84
Reakcja orientacyjna o charakterze przygotowawczym	84
Uruchomienie reakcji aktywnej obrony	85
Stan zamarcia	86
Specyfika stanu zamierania w organizmie człowieka	88
Stan tonicznego bezruchu	89
Stan zapaści	90
Konsekwencje mechanizmu zamierania	91
Rozwojowe konsekwencje aktywizacji mechanizmu zamierania	94
2.7. Układy czucia w organizmie	96
Znaczenie interocepcji	99
Model predyktywnego kodowania interocepcji	100
Predyktywne kodowanie w doświadczeniu traumy	102
2.8. Wykorzystanie metody Somatic Experiencing® w pracy z doświadczeniem urazowym	104
Wymiary doświadczenia somatycznego	105
Etapy pracy nad doświadczeniem urazowym	108
Cieslesność jako źródło oporu pacjenta	110
Tworzenie ram organizacyjnych i relacyjnych w terapii traumy	112
Narzędzia kontaktu z ciałem	115
Przywracanie mechanizmów autoregulacji i zakończenie pracy terapeutycznej	116
2.9. Obecność cieslesności w terapii – refleksje końcowe	120

ROZDZIAŁ 3. Metoda Feldenkraisa, czyli wyprawa w głąb siebie	123
3.1. Wydeptywanie ścieżek	123
3.2. W niewoli ciała – w niewoli myśli – w niewoli nawyku	125
3.3. Na straży świadomości	132
3.4. Dlaczego ruch?	135
3.5. Świadomość przez ruch	139
3.6. W zaufanych rękach	142
3.7. Poznaj samego siebie	143
3.8. Awers i rewers	148
3.9. Emocje, czyli somatyczne poruszenia	150
3.10. Ucieleśnione poznanie	153
3.11. Obraz ciała – schemat ciała	155
3.12. Obraz siebie	159
3.13. We własnym rytmie	162
3.14. Zakończenie	164
Postówie	169
Bibliografia	173