

Sisällys

Lukijalle	8
<i>BODIL LINDFORS, K. CECILIA WALDEKRANZ-PISELLI</i>	
<i>(SUOMENNOS: JARMO IKONEN)</i>	
Esipuhe	12
Kehon järjestäytyminen	15
<i>BODIL LINDFORS</i>	
<i>(SUOMENNOS: JARMO IKONEN)</i>	
Tunteiden säätely kehopsykoterapiassa	26
<i>TOR-ERIK SÖDERHOLM</i>	
Tilaa säätelylle.....	27
Kehollinen näyttäminen	29
Suhde ja säätely.....	33
Kehittymisen tarpeiden arviointi.....	36
Mentalisaatio	42
Tunnemyrskyt ja voimattomuus	44
Kehityksen salliminen	50
Kehollinen psykoterapia ja mindfulness	52
<i>K. CECILIA WALDEKRANZ-PISELLI</i>	
<i>(SUOMENNOS: JARMO IKONEN)</i>	
Kehollinen psykoterapia.....	52
Mindfulness	55
Buddhan neljä oivallusta	56
Mindfulness ja kehollinen psykoterapia	59
Kaksi kliinistä esimerkkiä	68
Hengittäminen.....	75
Loppukommentteja.....	76
Psykofyysisen psykoterapian turvallisuus	79
<i>ANNA-MAIJA MÄKELÄ</i>	
Miten hyvää tarkoittava työ voi kääntyä tuottamaan vahinkoa ja miten vahinko voidaan ehkäistä	79
Psykofyysisen psykoterapian edut, haitat ja riskien hallinta	81
Psykofyysisen psykoterapian puitteet ja turvallisuus	89
Psykoterapian turvallisuus ja välitön vuorovaikutus	97

**Pakko-oireisen häiriön (OCD) hoito psykofyysisesti
painottuneella kognitiivisella psykoterapialla 105**

KIMMO HÄÄRÄ

- Pakkomielteet ja pakkotoiminnot – määrittelyä 107
- Pakko-oireisuus kehollisena kokemuksena 109
- Kognitiivis-behavioraalinen työskentely pakko-oireisiin
liittyvien uskomusten ja pakkotoimintojen kanssa 115
- Mindfulness – tietoisuustaitojen merkitys OCD:n hoidossa . 119
- Lyhytterapeuttinen ryhmähoito pakko-oireesta kärsiville
opiskelijoille 122

Seksuaalisuus ja psykofyysinen psykoterapia..... 127

AUNE KARHUMÄKI

- Psykofyysinen orientaatio seksuaaliterapiassa – lähtökohtia.. 128
- Seksuaalinen haluttomuus – tapausesimerkki terapiasta..... 129
- Minä maailmassa ja maailma minussa..... 139

Lintu polttaa pesänsä: trauma ja kehollinen

psykoterapia 141

BODIL LINDFORS

(SUOMENNOS: JARMO IKONEN)

- Kehosta ja tunteesta minän ja kielen kehityksessä..... 141
- Trauma: pelkoa, surua, hylätyksi tulemista, menetystä 143
- Kehollinen psykoterapia traumapotilaiden kanssa..... 150

Miten tuon kehollisen näkökulman psykoterapiaan.... 164

MIKKO LOUNELA

- Ympäristö, keho, tunne ja kognitio 166
- Terapeuttisista interventioista 170
- Kehon havainnointi 172
- Kehon tilaan vaikuttaminen havainnon ja liikkeen kautta 180
- Jatkuvasti muuttuva kokonaisuus..... 182

Masentunut asiakas kehopsykoterapiassa 184

LAURA MANNILA

- Masennus ja keho 184
- Kehopsykoterapia masennuksen hoidossa 186
- Kehotietoisuuden lisääminen 187
- Tunteiden säätely..... 189
- Rentoutumisen opettelu 192
- Toimijuuden vahvistuminen –
kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa..... 194
- Liike, hengitys ja kehon elävyys 197
- Matka jatkuu 199

Itsesäätely- ja itseymmärrys-kyvyn kehittyminen psykoterapiassa – katkonaisesta hengittävään suhteeseen.....	200
<i>MINNA MARTIN</i>	
Pian terapia	201
Mielensisäinen hengitys	203
Jatkuvuuden kokemus ja sen katkokset.....	206
Pohdintoja terapiasta	226
Kehollinen terapiatyö lasten kanssa.....	229
<i>SUSANN VON NUMERS</i>	
<i>(SUOMENNOS: JARMO IKONEN)</i>	
Traumatisoituneiden lasten oireita	230
Menetelmät	232
Hitaasti, pienin askelin	246
Kehollinen ote lyhytterapiassa.....	248
<i>K. CECILIA WALDEKRANZ-PISELLI</i>	
<i>(SUOMENNOS: JARMO IKONEN)</i>	
Tavoitteet	249
Strategiat.....	250
Oman elämän käsikirjoitus.....	254
Luopuminen negatiivisuudesta	257
Rajojen asettaminen.....	262