

SPIS TREŚCI

Podziękowania
Przedmowa

CZĘŚĆ I

PRZYCZYNY I SKUTKI URAZU

Rozdział 1 Zapomniana historia

Heroiczny wiek hysterii
Urazowe nerwice wojenne
Nerwica frontowa w wojnie płci

Rozdział 2 Przerazenie

Nadmierne pobudzenie
Wtargnięcie
Zawężenie
Dialektyka urazu

Rozdział 3 Zerwanie więzów z innymi

Okaleczone "ja"
Podatność na zranienia i odporność
Znaczenie wsparcia społecznego
Rola społeczności

Rozdział 4 Zniewolenie

Psychiczna dominacja
Całkowite poddanie się
Zespół urazu chronicznego

Rozdział 5 Maltretowanie dzieci

Patologiczne środowisko przemocy
Dwójmyślenie
Podwójne „ja”
Atak na ciało
Kiedy dziecko staje się dorosłym

Rozdział 6 Nowa diagnoza

Mylne diagnozy
Potrzeba nowego spojrzenia
Ofiary urazu jako pacjenci psychiatryczni

CZĘŚĆ II

ETAPY POWROTU DO ZDROWIA

Rozdział 7 Uzdrowiający związek

Traumatyczne przeniesienie
Traumatyczne przeciprzeniesienie
Kontakt terapeutyczny
System wsparcia dla terapeuty

Rozdział 8 Bezpieczeństwo

Nazwanie problemu
Przywracanie poczucia kontroli

Tworzenie bezpiecznego otoczenia
Ukończenie pierwszego etapu

Rozdział 9 Rozpamiętywanie i żałoba

Rekonstrukcja historii urazu
Przekształcenie traumatycznych wspomnień
Żałoba po stracie traumatycznej

Rozdział 10 Odbudowanie związków

Nauczyć się walczyć
Pogodzenie się ze sobą
Odzyskiwanie kontaktów z innymi
Odnajdowanie misji życiowej
Uporanie się z urazem

Rozdział 11 Wspólnota

Grupy skoncentrowane na bezpieczeństwie
Grupy skoncentrowane na rozpamiętywaniu i żałobie
Grupy skoncentrowane na odbudowie więzi społecznych
Przypisy
Indeks