

SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
O budowaniu mostów	11
Praca z ciałem nie wymaga dotyku	14
Spór o fałszywą pamięć	15
Układ książki	16
Zastrzeżenie	16

CZĘŚĆ I: TEORIA

1. Zespół stresu pourazowego (PTSD) – wpływ traumy	
na ciało i umysł	21
Charlie i pies, część I	22
Objawy PTSD	24
Różnice między stresem, stresem traumatycznym, stresem	
pourazowym (PTS) a zespołem stresu pourazowego	
(PTSD)	27
Przeżycie a układ nerwowy	27
Reakcja obronna na zapamiętane zagrożenie	32
Dysocjacja, znieruchomienie a PTSD	33
Następstwa urazu psychicznego i PTSD	34
2. Rozwój, pamięć i mózg	35
Rozwój mózgu	36
Co to jest pamięć?	48
3. Zrozumienie pamięci somatycznej	61
Zmysłowe korzenie pamięci	62
Charlie i pies, część II	70
Autonomiczny układ nerwowy – nadmierne pobudzenie oraz	
odruby walki, ucieczki i znieruchomienia	71
Somatyczny układ nerwowy – mięśnie, ruch i pamięć	
kinestetyczna	76
Emocje i ciało	82

4. Sposoby wyrażania jeszcze niezapamiętanej traumy	
– dysocjacja i flashbacki.....	93
Dysocjacja a ciało.....	94
Flashbacki.....	98
Podsumowanie.....	101

CZĘŚĆ II: PRAKTYKA

5. Przede wszystkim nie szkodzić.....	105
O hamowaniu i przyspieszaniu	107
Diagnoza i ocena	108
Rola relacji terapeutycznej w terapii osób po urazie psychicznym	110
Bezpieczeństwo	116
Rozwijanie i odkrywanie zasobów	118
Oazy, kotwice i bezpieczne miejsce	123
Znaczenie teorii	128
Respektowanie różnic indywidualnych	130
Dziesięć zasad bezpiecznego leczenia następstw traumy	130
6. Ciało jako zasób	133
Świadomość ciała	133
Zaprzysiężanie się z doznaniem	140
Ciało jako kotwica.....	141
Ciało jako wskaźnik	143
Ciało jako hamulec	150
Ciało jako dziennik – rozumienie doznań	151
Pamięć somatyczna jako zasób	154
Wspomaganie terapii osób po urazie psychicznym poprzez pracę z ciałem.....	155
7. Dodatkowe techniki somatyczne wykorzystywane w bezpiecznej terapii następstw traumy	165
Podwójna świadomość.....	165
Wzmacnianie mięśni – napięcie a rozluźnienie.....	172
Granice fizyczne	177
Kwestia dotyku między pacjentem a terapeutą	184
Łagodzenie zakończenia sesji.....	187
8. Pamięć somatyczna staje się osobistą historią.....	189
Uwaga na złą drogę	191
Oddzielenie przeszłości od chwili obecnej	195
W pierwszej kolejności praca z bezpośrednimi następstwami traumy	196
Budowanie mostu między pamięcią utajoną a pamięcią jawną...	201
Charlie i pies, ostatnia część	212
Bibliografia	215
Indeks	221