

Spis treści

Od Autorki	7
Wprowadzenie	
Z betonowego dna ku wytrzymałości i uzdrowieniu	9
Część I	
Jak i dlaczego trauma żyje w ciele	15
Poznaj tworzenie zasobów	17
Rozdział 1	
Uzdrowianie zaczyna się od pracy z ciałem	19
Rozdział 2	
Dwa podejścia do traumy: z góry na dół i z dołu do góry	49
Rozdział 3	
Definicja traumy	63
Rozdział 4	
Pamięć traumatyczna	81
Rozdział 5	
Układ nerwowy: czemu działasz logicznie	103

Rozdział 6	
Jak styl przywiązania z dzieciństwa wpływa na relacje nawiązywane przez dorosłych	141
Rozdział 7	
Pancerz traumy i pięć typów zablokowanej osobowości . . .	177
Rozdział 8	
Zdrowa agresja i napęd życiowy: nabieranie siły.	219
Część II	
Jak działa metoda Somatic Experiencing	237
Rozdział 9	
Podstawy metody Somatic Experiencing	239
Rozdział 10	
Samodzielne doświadczanie: zanim zaczniesz.	273
Rozdział 11	
Złość i pancerz walki.	283
Rozdział 12	
Strach, lęk, niepokój i pancerz ucieczki	291
Rozdział 13	
Depresja, wypalenie i pancerz zamknięcia	301
Rozdział 14	
Dysocjacja i pancerz zamrożenia funkcjonalnego.	311
Rozdział 15	
Przymilność i pancerz pochlebstw	321
Rozdział 16	
Tworzenie zasobów pozwalających mierzyć się z powszechnymi problemami ze zdrowiem i codziennymi wyzwalaczami stresu	325

Wnioski końcowe	
Niech się złączą dzikie harce.	337
Dodatek A	
Mapowanie i śledzenie układu nerwowego	345
Dodatek B	
Jak znaleźć trenera metody Somatic Experiencing	359
Dodatek C	
Źródła.	363
Podziękowania.	373
Przypisy	377