

# Spis treści

|                                                                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wykaz rysunków .....</b>                                                                                                           | <b>9</b>   |
| <b>Wstęp do wydania polskiego .....</b>                                                                                               | <b>11</b>  |
| <b>Podziękowania .....</b>                                                                                                            | <b>19</b>  |
| <b>Wstęp .....</b>                                                                                                                    | <b>23</b>  |
| <br>                                                                                                                                  |            |
| <b>1 Neurobiologiczna spuścizna traumy: jak stajemy się<br/>pofragmentowani .....</b>                                                 | <b>49</b>  |
| <b>2 Rozumienie części i reakcji na stres traumatyczny .....</b>                                                                      | <b>69</b>  |
| <b>3 Nowe role pacjenta i terapeuty .....</b>                                                                                         | <b>81</b>  |
| <b>4 Nauka dostrzegania własnych „ja”: wprowadzenie do pracy<br/>z częściami .....</b>                                                | <b>113</b> |
| <b>5 Otaczanie własnych części przyjaźnią: zasiewanie ziaren<br/>współczucia .....</b>                                                | <b>129</b> |
| <b>6 Komplikacje terapii: przywiązanie traumatyczne .....</b>                                                                         | <b>165</b> |
| <b>7 Praca z częściami przejawiającymi skłonności samobójcze,<br/>autodestrukcyjne, zaburzenia odżywiania oraz uzależnienia .....</b> | <b>197</b> |
| <b>8 Wyzwanie dla terapeuty: systemy i zaburzenia dysocjacyjne .....</b>                                                              | <b>225</b> |

|                 |                                                                                                                        |            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>9</b>        | <b>Naprawianie przeszłości: przyciągnąć własne „ja”</b>                                                                | <b>283</b> |
| <b>10</b>       | <b>Odzyskiwanie tego, co zostało utracone: zacieśnianie więzi ze swoimi dziećcymi „ja”</b>                             | <b>325</b> |
| <b>11</b>       | <b>Bezpieczeństwo i ciepłe przyjęcie: doświadczenie wypracowanego przywiązania opartego na poczuciu bezpieczeństwa</b> | <b>359</b> |
| <b>Aneks A.</b> | <b>Pięć kroków do „odmieszania się”</b>                                                                                | <b>387</b> |
| <b>Aneks B.</b> | <b>Krąg medytacyjny z udziałem części</b>                                                                              | <b>389</b> |
| <b>Aneks C.</b> | <b>Technika dialogu wewnętrznego</b>                                                                                   | <b>393</b> |
| <b>Aneks D.</b> | <b>Terapeutyczny paradygmat naprawy wewnętrznego przywiązania</b>                                                      | <b>397</b> |
| <b>Aneks E.</b> | <b>Tabela doświadczeń dysocjacyjnych</b>                                                                               | <b>401</b> |
| <b>Aneks F.</b> | <b>Cztery życzliwe pytania</b>                                                                                         | <b>403</b> |
| <b>Indeks</b>   |                                                                                                                        | <b>405</b> |