

# Spis treści

|                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Podziękowania . . . . .                                                                       | 17        |
| Wprowadzenie . . . . .                                                                        | 19        |
| <b>Część I. Przegląd procesu zdrowienia . . . . .</b>                                         | <b>23</b> |
| <b>1. Proces zdrowienia w przypadku C-PTSD. . . . .</b>                                       | <b>25</b> |
| Definicja C-PTSD. . . . .                                                                     | 27        |
| Przykład flashbacku emocjonalnego. . . . .                                                    | 28        |
| Toksyczny wstyd – zewnętrzna powłoka emocjonalnego flashbacku . .                             | 29        |
| Lista typowych objawów C-PTSD . . . . .                                                       | 31        |
| Myśli samobójcze . . . . .                                                                    | 32        |
| Wcześniejsze błędne rozpoznania . . . . .                                                     | 33        |
| Geneza C-PTSD . . . . .                                                                       | 34        |
| Więcej na temat traumy . . . . .                                                              | 36        |
| 4F: walka, ucieczka, zastygnięcie i obłąskawianie . . . . .                                   | 37        |
| 4F w rodzinie indukującej C-PTSD. . . . .                                                     | 38        |
| Nieprawidłowe rodzicielstwo skutkuje patologiczną rywalizacją<br>między rodzeństwem . . . . . | 42        |
| <b>2. Kolejne etapy powrotu do zdrowia . . . . .</b>                                          | <b>45</b> |
| Kluczowe zahamowania rozwojowe w C-PTSD . . . . .                                             | 46        |
| Leczenie poznawcze . . . . .                                                                  | 48        |
| Osłabienie krytyka . . . . .                                                                  | 49        |
| Zahamowany rozwój zdrowego ego . . . . .                                                      | 50        |
| Psychoedukacja i leczenie na poziomie poznawczym . . . . .                                    | 51        |
| Uważność. . . . .                                                                             | 52        |
| Leczenie emocjonalne . . . . .                                                                | 53        |

|                                                                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Odbudowa życia emocjonalnego . . . . .                                                                                      | 53        |
| Inteligencja emocjonalna . . . . .                                                                                          | 56        |
| Toksyczny wstyd i zamach na duszę . . . . .                                                                                 | 58        |
| Żaloba jako inteligencja emocjonalna . . . . .                                                                              | 59        |
| Żaloba i werbalne wyrażanie bólu . . . . .                                                                                  | 59        |
| Leczenie na poziomie duchowym . . . . .                                                                                     | 61        |
| Łagodzenie poczucia straty spowodowanego opuszczeniem<br>przez poczucie przynależności do czegoś większego od nas . . . . . | 61        |
| Wdzięczność i wystarczająco dobre rodzicielstwo. . . . .                                                                    | 63        |
| Leczenie na poziomie somatycznym. . . . .                                                                                   | 65        |
| Samopomoc na poziomie somatycznym . . . . .                                                                                 | 66        |
| C-PTSD i terapia somatyczna. . . . .                                                                                        | 67        |
| Rola farmakoterapii . . . . .                                                                                               | 69        |
| Przyjmowanie środków psychoaktywnych jako<br>próba samoleczenia . . . . .                                                   | 69        |
| Praca nad problemami z jedzeniem . . . . .                                                                                  | 70        |
| <b>3. Poprawa relacji . . . . .</b>                                                                                         | <b>73</b> |
| Wstępne zastrzeżenie . . . . .                                                                                              | 73        |
| C-PTSD jako zaburzenie przywiązania . . . . .                                                                               | 74        |
| Pochodzenie lęku społecznego . . . . .                                                                                      | 74        |
| Podróż ku uzdrowieniu relacji . . . . .                                                                                     | 75        |
| Uzdrowienie wstydu, który więzi nas w samotności. . . . .                                                                   | 76        |
| Znalezienie wystarczająco dobrej pomocy w zakresie<br>nawiązywania relacji . . . . .                                        | 78        |
| „Parentektomia” i leczenie relacyjne. . . . .                                                                               | 79        |
| Jak radzić sobie z konfliktem w związku . . . . .                                                                           | 80        |
| Ponowne rodzicielstwo . . . . .                                                                                             | 81        |
| Być dla siebie matką i ojcem . . . . .                                                                                      | 81        |
| Matczyne podejście do siebie wspomaga rozwój współczucia<br>wobec siebie . . . . .                                          | 82        |
| Granice bezwarunkowej miłości . . . . .                                                                                     | 83        |

|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| Praca z wewnętrznym dzieckiem . . . . .                                  | 84         |
| Afirmacje ponownego rodzicielstwa. . . . .                               | 85         |
| Ojcowanie samemu sobie i akcja ratunkowa w wehikule czasu . . . . .      | 85         |
| Ponowne rodzicielstwo zespołowe . . . . .                                | 87         |
| Tao relacji z samym sobą i innymi . . . . .                              | 89         |
| <b>4. Postępy w leczeniu. . . . .</b>                                    | <b>91</b>  |
| Oznaki poprawy. . . . .                                                  | 91         |
| Etapy powrotu do zdrowia . . . . .                                       | 92         |
| Pielęgnowanie cierpliwości w stopniowym dochodzeniu do zdrowia . . . . . | 93         |
| Przetrawianie a rozwój. . . . .                                          | 94         |
| Trudności w rozpoznawaniu oznak powrotu do równowagi . . . . .           | 98         |
| Akceptacja zdrowienia jako procesu trwającego całe życie . . . . .       | 99         |
| Flashbacki terapeutyczne i bóle wzrostowe. . . . .                       | 100        |
| Optymalny stres . . . . .                                                | 102        |
| Dobre strony . . . . .                                                   | 103        |
| „Nie warto żyć życiem przez nas niepoznanym” . . . . .                   | 104        |
| Emocjonalny autorytaryzm – „Porzuć troski, głowa do góry!” . . . . .     | 106        |
| <b>Część II. Szczegóły procesu zdrowienia . . . . .</b>                  | <b>109</b> |
| <b>5. A jeśli nie byłem bity? . . . . .</b>                              | <b>111</b> |
| Zaprzeczanie i umniejszanie . . . . .                                    | 112        |
| Przemoc słowna i emocjonalna . . . . .                                   | 112        |
| Neurobiologiczne fundamenty wewnętrznego krytyka . . . . .               | 113        |
| Emocjonalne zaniedbanie – główna rana w złożonym PTSD . . . . .          | 115        |
| Opóźnione wzrastanie . . . . .                                           | 116        |
| Głód emocjonalny a uzależnienie . . . . .                                | 117        |
| Ewolucyjne podstawy przywiązania . . . . .                               | 117        |
| Porzucenie osłabia inteligencję emocjonalną i relacyjną . . . . .        | 120        |
| Rezygnacja z umniejszania emocjonalnego opuszczenia . . . . .            | 121        |
| Ćwiczenie wrażliwości . . . . .                                          | 122        |
| Potęga opowieści . . . . .                                               | 124        |

|                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6. Jaki mam typ traumy? . . . . .</b>                                                 | <b>127</b> |
| Zdrowe zastosowanie 4F . . . . .                                                         | 127        |
| C-PTSD jako zaburzenie przywiązania . . . . .                                            | 130        |
| Typ walczący i obrona narcystyczna . . . . .                                             | 131        |
| Czarujący łobuz . . . . .                                                                | 132        |
| Inne typy narcyzów . . . . .                                                             | 133        |
| Uwolnienie od jednostronnej reakcji walki . . . . .                                      | 134        |
| Typ uciekający i obsesyjno-kompulsywny mechanizm obronny . . . . .                       | 136        |
| Dysocjacja lewopółkulowa . . . . .                                                       | 136        |
| Uwolnienie się od jednostronnej reakcji ucieczkowej . . . . .                            | 137        |
| Typ zastygający i obrony dysocjacyjne . . . . .                                          | 139        |
| Dysocjacja prawopółkulowa. . . . .                                                       | 139        |
| Uwolnienie się od jednostronnej reakcji zastygania . . . . .                             | 140        |
| Typ obłaskawiający i obrony ze spektrum współzależności. . . . .                         | 143        |
| Uwalnianie się z jednostronnej reakcji obłaskawiania . . . . .                           | 144        |
| Warianty hybrydowe reakcji na traumę . . . . .                                           | 145        |
| Walka i obłaskawianie . . . . .                                                          | 145        |
| Ucieczka i zastyganie . . . . .                                                          | 146        |
| Walka i zastygnięcie . . . . .                                                           | 147        |
| Samodzielne badanie. . . . .                                                             | 148        |
| Kontinuum pozytywnych i negatywnych reakcji . . . . .                                    | 149        |
| Powrót do równowagi i samoocena . . . . .                                                | 149        |
| Kontinuum <i>Walka</i> ↔ <i>Obłaskawianie</i> w zdrowych relacjach<br>z innymi . . . . . | 149        |
| Kontinuum <i>Walka</i> ↔ <i>Zastygnięcie</i> w zdrowej relacji<br>z samym sobą . . . . . | 149        |
| <b>7. Terapia współzależności wynikającej z traumy . . . . .</b>                         | <b>151</b> |
| Porównanie źródeł obłaskawiania ze źródłami walki,<br>ucieczki i zastygania . . . . .    | 152        |
| Definicja współzależności wywołanej traumą. . . . .                                      | 155        |
| Podtypy współzależne . . . . .                                                           | 156        |

|                                                                                                          |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Obłaskawianie z zastyganiem – kozioł ofiarny . . . . .                                                   | 156        |
| Obłaskawianie z ucieczką – superpielęgniarka . . . . .                                                   | 158        |
| Obłaskawianie z walką – nadopiekuńcza matka. . . . .                                                     | 159        |
| Więcej na temat uwolnienia od jednostronnej reakcji obłaskawiania . .                                    | 160        |
| Stawianie czoła strachowi przed ujawnieniem siebie. . . . .                                              | 161        |
| Żaloba związana ze współzależnością . . . . .                                                            | 162        |
| Terapia na późniejszym etapie. . . . .                                                                   | 162        |
| „Dezaprobata mi nie przeszkadza” . . . . .                                                               | 164        |
| <b>8. Radzenie sobie z flashbackami emocjonalnymi . . . . .</b>                                          | <b>167</b> |
| Czynniki wyzwalające (triggery) i flashbacki emocjonalne. . . . .                                        | 170        |
| Spojrzenie – typowy czynnik wyzwalający emocjonalne flashbacki. . .                                      | 171        |
| Czynniki wyzwalające (triggery) wewnętrzne i zewnętrzne . . . . .                                        | 173        |
| Stopniowe rozpoznawanie czynników wyzwalających. . . . .                                                 | 174        |
| Oznaki flashbacku . . . . .                                                                              | 175        |
| Więcej informacji na temat prób samoleczenia . . . . .                                                   | 176        |
| Flashbacki w trakcie sesji terapeutycznych . . . . .                                                     | 177        |
| Żaloba łagodzi flashback (krok 9). . . . .                                                               | 178        |
| Zarządzanie wewnętrznym krytykiem (krok 8). . . . .                                                      | 179        |
| Zaawansowane sposoby radzenia sobie z flashbackami . . . . .                                             | 180        |
| Depresja opuszczeniowa po wybudzeniu ze snu. . . . .                                                     | 180        |
| Flashbacki jako prośba wewnętrznego dziecka o pomoc . . . . .                                            | 181        |
| Elastyczne wykorzystanie kroków prowadzących do radzenia<br>sobie z flashbackami emocjonalnymi . . . . . | 182        |
| Egzystencjalne czynniki wyzwalające . . . . .                                                            | 183        |
| Późniejsze stadium powrotu do zdrowia . . . . .                                                          | 184        |
| Pomoc dzieciom w radzeniu sobie z emocjonalnymi flashbackami . . .                                       | 185        |
| <b>9. Osłabianie wewnętrznego krytyka . . . . .</b>                                                      | <b>187</b> |
| Geneza krytyka . . . . .                                                                                 | 187        |
| 14 typowych metod ataku wewnętrznego krytyka . . . . .                                                   | 189        |
| Metody ataku oparte na perfekcjonizmie. . . . .                                                          | 190        |
| Ataki na poczucie bezpieczeństwa . . . . .                                                               | 192        |

|                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Flashbacki inicjowane przez krytyka . . . . .                                    | 193        |
| Myśli jako czynniki wyzwalające (triggery). . . . .                              | 195        |
| Krytyk jako zawstydzający zinternalizowany rodzic. . . . .                       | 195        |
| Zmierzenie się z zaciętością krytyka . . . . .                                   | 196        |
| Perfekcjonizm i zaniedbanie emocjonalne . . . . .                                | 197        |
| Więcej na temat zagrożenia. . . . .                                              | 198        |
| Wykorzystanie gniewu do zatrzymania krytycznych myśli. . . . .                   | 199        |
| Wstyd jest obwinianiem niesprawiedliwie skierowanym<br>przeciwko sobie . . . . . | 201        |
| Przyjęcie krytyka . . . . .                                                      | 203        |
| Zastępowanie myśli oraz korekta myśli . . . . .                                  | 204        |
| Zastępowanie i korekta przyjmowanej perspektywy . . . . .                        | 205        |
| Zastępowanie perspektywy i wdzięczność . . . . .                                 | 206        |
| Neuroplastyczność mózgu . . . . .                                                | 208        |
| <b>10. Osłabianie zewnętrznego krytyka. . . . .</b>                              | <b>209</b> |
| Zewnętrzny krytyk – wróg relacji . . . . .                                       | 209        |
| Typy 4F i stosunek zewnętrznego krytyka do wewnętrznego krytyka. . . . .         | 210        |
| Bierna agresja i krytyk zewnętrzny . . . . .                                     | 212        |
| Odmowa udzielenia głosu krytykowi . . . . .                                      | 212        |
| Flashbacki zdominowane przez zewnętrznego krytyka . . . . .                      | 213        |
| Modelowanie zewnętrznego krytyka w mediach . . . . .                             | 215        |
| Krytyk – producent podprogowych filmów klasy B . . . . .                         | 215        |
| Oglądanie wiadomości jako czynnik wyzwalający . . . . .                          | 216        |
| Bliskość i zewnętrzny krytyk . . . . .                                           | 217        |
| Sytuacja bez wyjścia . . . . .                                                   | 218        |
| Odstraszanie innych . . . . .                                                    | 219        |
| Wahanie się między krytykiem zewnętrznym a wewnętrznym . . . . .                 | 219        |
| Przykład wahań krytyka . . . . .                                                 | 221        |
| Krytyk jako prokurator, sędzia i kat w jednym . . . . .                          | 222        |
| Kozioł ofiarny . . . . .                                                         | 223        |

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| Uważność i osłabianie zewnętrznego krytyka . . . . .                    | 224        |
| Kiedy uważność wydaje się wzmacniać krytyka . . . . .                   | 224        |
| Zastępowanie i korygowanie myśli – wyparcie krytyka . . . . .           | 225        |
| Żaloba blokuje zewnętrznego krytyka . . . . .                           | 226        |
| Rozbrajanie zewnętrznego krytyka przez pracę z przeniesieniem . . . . . | 226        |
| Zdrowe wyładowywanie emocji przez zewnętrznego krytyka . . . . .        | 227        |
| Agresja na drodze, przeniesienie i zewnętrzny krytyk . . . . .          | 228        |
| <b>11. Przeżywanie żaloby . . . . .</b>                                 | <b>231</b> |
| Żaloba pogłębia wgląd i zrozumienie . . . . .                           | 231        |
| Żaloba po braku opieki rodzicielskiej . . . . .                         | 233        |
| Żaloba łagodzi flashbacki. . . . .                                      | 234        |
| Wewnętrzny krytyk przeszkodą w żalobie . . . . .                        | 235        |
| Pozbawianie krytyka paliwa przez żalobę. . . . .                        | 236        |
| Cztery procesy żalobne. . . . .                                         | 238        |
| 1. Gniew zmniejsza strach i wstyd . . . . .                             | 238        |
| Gniew pomaga zdekonstruować przymus powtarzania . . . . .               | 239        |
| 2. Płacz – przedostatnie ukojenie . . . . .                             | 240        |
| Płacz i współczucie dla samego siebie . . . . .                         | 242        |
| Płacz i gniew w jednym akordzie . . . . .                               | 242        |
| 3. Wyrażanie werbalne – prosta droga do bliskości . . . . .             | 245        |
| Neurologiczne podłoże wyrażania werbalnego . . . . .                    | 245        |
| Jednoczesne myślenie i odczuwanie . . . . .                             | 256        |
| Werbalne wyrażanie emocji w samotności . . . . .                        | 247        |
| Dysocjacja tłumi werbalną ekspresję. . . . .                            | 248        |
| Dysocjacja lewopółkulowa . . . . .                                      | 249        |
| Wyrażanie werbalne leczy porzucenie . . . . .                           | 250        |
| Wyrażanie werbalne emocji a bliskość . . . . .                          | 251        |
| 4. Odczuwanie – bierne przepracowywanie żaloby . . . . .                | 252        |
| Odczuwanie może leczyć zaburzenia pokarmowe. . . . .                    | 253        |
| Połączenie emocjonalno-fizyczne . . . . .                               | 253        |
| Równowaga między odczuwaniem a wyrażaniem uczuć. . . . .                | 254        |

|                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Nauka odczuwania. . . . .                                                                | 254        |
| Ćwiczenie w odczuwaniu. . . . .                                                          | 255        |
| Techniki zachęcające do przeżywania żałoby i wzmacniające<br>ten proces. . . . .         | 256        |
| <b>12. Mapa – radzenie sobie z depresją opuszczeniową. . . . .</b>                       | <b>259</b> |
| Cykle reaktywności . . . . .                                                             | 259        |
| Warstwy dysocjacji w cyklu reaktywności . . . . .                                        | 262        |
| Opuszczenie przez rodziców skutkuje opuszczaniem samego siebie . . . . .                 | 263        |
| Dekonstrukcja samoopuszczenia . . . . .                                                  | 263        |
| Depresyjne myślenie a odczuwanie depresji . . . . .                                      | 264        |
| Uważność umożliwia przepracowanie depresji . . . . .                                     | 265        |
| Somatyczna uważność . . . . .                                                            | 265        |
| Somatyczna uważność może terapeutycznie wyzwalać<br>bolesne wspomnienia . . . . .        | 266        |
| Introspekcyjna praca somatyczna . . . . .                                                | 267        |
| Pozbywanie się depresji przez jej pełne odczuwanie . . . . .                             | 268        |
| Głód jako zakamuflowana depresja . . . . .                                               | 268        |
| Pseudocyklotymia . . . . .                                                               | 270        |
| Oddzielenie cierpienia koniecznego od niepotrzebnego. . . . .                            | 271        |
| Zdrowienie przebiega stopniowo . . . . .                                                 | 272        |
| Wszechstronne podejście do flashbacków . . . . .                                         | 273        |
| <b>13. Relacyjne podejście do terapii opuszczenia . . . . .</b>                          | <b>277</b> |
| Relacyjny wymiar psychoterapii. . . . .                                                  | 277        |
| Leczenie relacyjne w przypadku C-PTSD . . . . .                                          | 278        |
| 1. Empatia. . . . .                                                                      | 281        |
| 2. Autentyczna wrażliwość – „Prawdziwy kontakt prowadzi<br>do zdrowej relacji” . . . . . | 282        |
| Terapeutyczne ujawnienie emocji . . . . .                                                | 282        |
| Wskazówki dotyczące samoujawniania . . . . .                                             | 284        |
| Emocjonalne ujawnienie siebie i dzielenie się równoległą<br>historią traumy . . . . .    | 284        |

|                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3. Dialogiczność . . . . .                                                                 | 285        |
| Zaspokojenie zdrowych potrzeb narcystycznych . . . . .                                     | 287        |
| Psychoedukacja jako część dialogu . . . . .                                                | 288        |
| Dialogiczność i 4F . . . . .                                                               | 289        |
| 4. Wspólna naprawa relacji . . . . .                                                       | 291        |
| Przechodzenie od poczucia opuszczenia do bliskości – studium<br>przypadku. . . . .         | 293        |
| Wypracowane bezpieczne przywiązanie . . . . .                                              | 295        |
| Ratowanie ofiary traumy przed krytykiem . . . . .                                          | 296        |
| Poszukiwanie terapeutę . . . . .                                                           | 298        |
| Znalezienie grupy wsparcia online lub na żywo . . . . .                                    | 300        |
| Wzajemne wsparcie psychologiczne . . . . .                                                 | 301        |
| <b>14. Wybaczenie – zacznij od siebie . . . . .</b>                                        | <b>305</b> |
| <b>15. Biblioterapia i wspólnota książek . . . . .</b>                                     | <b>311</b> |
| Szczególnie polecane lektury . . . . .                                                     | 313        |
| <b>16. Narzędzia samopomocowe . . . . .</b>                                                | <b>315</b> |
| Wnioski . . . . .                                                                          | 317        |
| Narzędzia 1. Zalecane intencje dla procesu zdrowienia . . . . .                            | 319        |
| Narzędzia 2. Karta praw człowieka – wytyczne dotyczące<br>uczciwości i bliskości . . . . . | 321        |
| Narzędzia 3. Zalecane reakcje na typowe ataki krytyka . . . . .                            | 323        |
| Narzędzia 4. Sposoby rozwiązywania konfliktów w duchu miłości . . . . .                    | 327        |
| Narzędzia 5. Wdzięczność . . . . .                                                         | 331        |
| Narzędzia 6. Radzenie sobie z flashbackami . . . . .                                       | 337        |
| Bibliografia . . . . .                                                                     | 341        |