

SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
Przedmowa	11
 CZĘŚĆ I.	
PRZYCZYNY I SKUTKI URAZU	15
Rozdział 1. Zapomniana historia	17
Heroiczny wiek historii	20
Urazowe nerwice wojenne	30
Nerwica frontowa w wojnie płci	38
Rozdział 2. Przerazenie	44
Nadmierne pobudzenie	46
Wtargnięcie	48
Zawężenie	53
Dialektyka urazu	58
Rozdział 3. Zerwanie związków z innymi	62
Okaleczone „ja”	63
Podatność na zranienie i odporność	68
Znaczenie wsparcia społecznego	72
Rola społeczności	81
Rozdział 4. Zniewolenie	85
Psychiczna dominacja	87
Całkowite poddanie się	93
Zespół urazu chronicznego	96
Rozdział 5. Maltretowanie dzieci	106
Patologiczne środowisko przemocy	108
Dwójmyślenie	111
Podwójne „ja”	113
Atak na ciało	118
Kiedy dziecko staje się dorosłym	120
Rozdział 6. Nowa diagnoza	126
Mylne diagnozy	127
Potrzeba nowego spojrzenia	129
Ofiary urazu jako pacjenci psychiatryczni	133

CZĘŚĆ II.

ETAPY POWROTU DO ZDROWIA	141
Rozdział 7. Uzdrawiający związek	143
Traumatyczne przeniesienie	146
Traumatyczne przeciwprzeniesienie	150
Kontrakt terapeutyczny	157
System wsparcia dla terapeuty	160
Rozdział 8. Bezpieczeństwo	164
Nazwanie problemu	166
Przywracanie poczucia kontroli	168
Tworzenie bezpiecznego otoczenia	171
Ukończenie pierwszego etapu	182
Rozdział 9. Rozpamiętywanie i żaloba	185
Rekonstrukcja historii urazu	186
Przekształcanie traumatycznych wspomnień	191
Żaloba po stracie traumatycznej	198
Rozdział 10. Odbudowanie związków	206
Nauczyć się walczyć	207
Pogodzenie się ze sobą	212
Odzyskiwanie kontaktów z innymi	215
Odnajdywanie misji życiowej	217
Uporanie się z urazem	221
Rozdział 11. Wspólnota	224
Grupy skoncentrowane na bezpieczeństwie	228
Grupy skoncentrowane na rozpamiętywaniu i żalobie	231
Grupy skoncentrowane na odbudowie więzi społecznych	242
Przypisy	247
Indeks	277