

## SPIS TREŚCI

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Przedmowa do wydania polskiego .....                                              | 11 |
| Wprowadzenie .....                                                                | 13 |
| Tygrys pokazuje drogę .....                                                       | 13 |
| Jest jeszcze jedna rzecz, którą chciałbym się podzielić,<br>zanim zaczniemy ..... | 16 |
| <b>1. Co to jest trauma?</b> .....                                                | 19 |
| Każdy reaguje inaczej .....                                                       | 19 |
| Nowe spojrzenie na leczenie traumy .....                                          | 22 |
| <b>2. Przyczyny i objawy traumy</b> .....                                         | 23 |
| Kategorie traumy .....                                                            | 23 |
| Słuchanie ciała .....                                                             | 26 |
| Objawy i kolejność ich pojawiania się .....                                       | 27 |
| Przymus powtarzania .....                                                         | 31 |
| Wypadki „po prostu” się zdarzają .....                                            | 34 |
| Objawy niosą przekaz .....                                                        | 37 |
| <b>3. Jak trauma wpływa na ciało</b> .....                                        | 39 |
| Walka, ucieczka i zamrożenie .....                                                | 41 |
| Wyjście z zamarcia .....                                                          | 44 |
| Łagodne podejście do leczenia traumy .....                                        | 45 |

#### 4. Dwunastostopniowy Program Leczenia Traumatyzacji:

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Przewodnik do ćwiczeń audio na płycie mp3</b> .....                                                                  | 49 |
| Uzyskiwanie rezultatów .....                                                                                            | 51 |
| Bądź dla siebie łagodny .....                                                                                           | 52 |
| Znajdź bezpieczne miejsce .....                                                                                         | 53 |
| <br>Dwunastostopniowy Program Leczenia Traumatyzacji .....                                                              | 54 |
| <br>Pierwsza grupa ćwiczeń: Przygotowanie .....                                                                         | 54 |
| Stopień 1: Ćwiczenia rozwijające poczucie bezpieczeństwa<br>i pojemności: Znajdowanie granic swojego ciała ..           | 55 |
| Stopień 2: Ugruntowanie i odnajdywanie własnego centrum                                                                 | 60 |
| Stopień 3: Tworzenie zasobów .....                                                                                      | 63 |
| <br>Druga grupa ćwiczeń: Umiejętność śledzenia odczuć w ciele                                                           | 65 |
| Stopień 4: Od <i>felt sensu</i> do śledzenia doznań zmysłowych ...                                                      | 66 |
| Stopień 5: Obserwowanie pobudzenia: odczuć, wyobrażeń,<br>myśli i emocji .....                                          | 73 |
| Stopień 6: Ruch wahadłowy: śledzenie rytmu rozszerzania<br>się i kurczenia .....                                        | 78 |
| <br>Trzecia grupa ćwiczeń: rozładowywanie pobudzenia .....                                                              | 82 |
| Stopień 7: Reakcja walki: naturalna agresja kontra przemoc                                                              | 83 |
| Stopień 8: Reakcja ucieczki: naturalna ucieczka kontra lęk                                                              | 86 |
| Stopień 9: Siła i odporność kontra załamanie i klęska .....                                                             | 88 |
| Stopień 10: Oddzielenie lęku od reakcji zamarcia .....                                                                  | 90 |
| <br>Czwarta grupa ćwiczeń – dopełnienie: powrót do równowagi ..                                                         | 92 |
| Stopień 11: Orientacja: przejście od środowiska<br>wewnętrznego do zewnętrznego i do społecznego<br>zaangażowania ..... | 93 |
| Stopień 12: Uspokojenie i integracja .....                                                                              | 95 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>5. Trauma seksualna: Uleczyć świętą ranę</b> .....             | 97  |
| Zmaganie się z traumą seksualną .....                             | 98  |
| Trauma i więzi .....                                              | 99  |
| Przekształcanie dziedzictwa .....                                 | 100 |
| Zdrowa seksualność .....                                          | 101 |
| Kierowanie własnymi uczuciami seksualnymi .....                   | 103 |
| <br><b>6. Duchowość i trauma: droga do przebudzenia</b> .....     | 107 |
| Oddanie i transformacja .....                                     | 108 |
| Praktyczne wskazówki i sposoby zapobiegania traumie .....         | 110 |
| Pierwsza pomoc dla dorosłych .....                                | 111 |
| Etap I: Działanie bezpośrednie (na miejscu wypadku) .....         | 111 |
| Etap II: Gdy osoba jest w domu lub w szpitalu .....               | 112 |
| Etap III: Dostęp i renegotjowanie traumy .....                    | 113 |
| Zapobieganie traumie u dzieci .....                               | 114 |
| Jak pomagać strauumatyzowanym dzieciom? .....                     | 115 |
| Jak mogę rozpoznać, czy moje dziecko jest strauumatyzowane? ..... | 117 |
| <br>Podziękowania .....                                           | 119 |
| <br>O autorze .....                                               | 121 |
| <br>Płyta audio CD .....                                          | 123 |