

SPIS TREŚCI

I

WPROWADZENIE

Niewinna pomoc	11
<i>Sens przypisywany czyjemuś zachowaniu może uczynić go opiekunem rezyliencji.</i>	
Zdanie, które usłyszała Olga	14
<i>Dziwny smak zawieszenia między jedną śmiercią a drugą.</i>	
Kochać mimo wszystko	16
<i>Kiedy wydostajemy się z otchłani naznaczeni przeszłością.</i>	
Opowieści otaczające zranionego człowieka mogą leczyć albo pogłębiać uraz	21
<i>Szukanie ukrytych znaczeń umożliwia nadanie sensu.</i>	

II

REZYLIENCJA: ANTIDOTUM NA PRZEZNACZENIE

Upokarzający omlet	28
<i>Rozwój zdarzeń przemienia rzecz w znak.</i>	
Nawet publiczne słowa mają prywatny sens	31
<i>Konwencjonalne znaczenie przepojęne osobistą historią.</i>	
Katedra w umyśle	33
<i>Wymarzony projekt zmienia sposób, w jaki postrzegamy rzeczy.</i>	

W duszy człowieka instant nie ma czasu na sens	36
<i>Przyjemność, która przemija w mgnieniu oka.</i>	
Historia wazonu pełnego znaczenia	38
<i>Przedmioty niosą ze sobą ładunek osobistej historii.</i>	
Opowieść jako światło przeciwmgielne	41
<i>Jak wydobyć ze swojego wnętrza traumatyczne wydarzenie i umiejscowić je poza sobą.</i>	
Siła przeznaczenia	43
<i>Upodobanie czarnowidzów do linearnych rozumowań.</i>	
Związki uczuciowe	46
<i>Spotkanie zranionych dusz, ich porozumienie i to, co przekazują.</i>	

III

KIEDY SPOTKANIE POZWALA SIĘ ODNALEŹĆ

Bogini i robak	49
<i>Złączenie dwóch obrazów.</i>	
Dorastanie: niebezpieczny zakręt	52
<i>Opuścić bezpieczną bazę, by nauczyć się nowego rodzaju miłości.</i>	
Świat ma taki smak, jakiego się spodziewamy	55
<i>Postrzegamy to, co nauczyliśmy się postrzegać.</i>	
Konieczność kochania inaczej	58
<i>Dojrzewanie to moment sprzyjający emocjonalnym przemianom.</i>	
Dziecko maskotka i nadczłowiek	63
<i>Okruchy emocjonalnego ciepła zaznanego w dzieciństwie są jak żarzące się w nas węgielki rezyliencji.</i>	
Dlaczego porzucamy tych, których kochamy	66
<i>Zachować przyjemność i uniknąć lęku przed miłością.</i>	

Plęć wpływa na to, jak rodzi się sens	70
<i>Asymetria płci.</i>	
Te dzieci nie zasługują ani na wodę, ani na chleb, które dostają w więzieniu	73
<i>Przekaz kulturowy może być przeszkodą dla rezyliencji.</i>	
Konstelacja, w której brak jednej gwiazdy	76
<i>Czas nauczyć się żyć, by rozbłyśła inna gwiazda.</i>	
Dzieci zepsute niczym owoce	79
<i>Nie ma nic bardziej niedoskonałego niż doskonały rodzic.</i>	
Osobliwa wolność dużych niemowląt	82
<i>Czy wolność oznacza również prawo do zamknięcia się w więzieniu?</i>	
Dzieci się rządzą	86
<i>Bici rodzice: powszechny problem utrzymywany w sekrecie.</i>	
Kiedy miłość uprawnia do wszystkiego.....	90
<i>Zanikanie hamujących rytuałów.</i>	
Gorzka wolność. Komedia w trzech aktach.....	92
<i>Domowi tyrani i społeczni niewolnicy.</i>	
Miłosne więzienia.....	96
<i>Dzieciństwo Adolfa Hitlera.</i>	
Powtarzanie lub uwolnienie.....	100
<i>Przymus powtarzania nie jest nieuchronny.</i>	
We władaniu obrazu własnego ja.....	104
<i>Pamięć siebie w relacjach z innymi.</i>	
Możemy pracować nad wspomnieniami, które nas kształtują.....	106
<i>Pamięć bez wspomnień i tożsamość narracyjna.</i>	
Mechanizmy naprawcze	108
<i>Fizyczny, psychiczny i społeczny trening.</i>	

IV

METAFIZYKA MIŁOŚCI

Dziecięca czułość i miłość romantyczna	113
<i>Dwa sposoby kochania: balansowanie na krawędzi.</i>	
Miłosny przełom.....	116
<i>Biologiczne konsekwencje miłosnych procesów.</i>	
Przedwerbalna deklaracja miłości.....	119
<i>Etologiczne sygnały miłosnego spotkania.</i>	
Pierwsza miłość oznacza drugą szansę	124
<i>Przebudowa stylów emocjonalnych.</i>	
Rodzinny chłód i okruchy emocjonalnego ciepła	127
<i>Nieseksualne miłosne olśnienia.</i>	
Alchemia sposobów kochania	130
<i>Przemiana ołowiu w czyste złoto... a czasem na odwrót.</i>	
Rozmowy w związku	136
<i>Etologia rozmowy dowodzi, że $1 + 1$ nigdy nie równa się 2.</i>	
Czas uczyć się miłości.....	138
<i>Miłosny moment. Uczenie się drugiej osoby</i>	
Cierpieć, widząc cierpienie tych, których kochamy... ..	142
<i>...to cierpieć z powodu wyobrażenia o cierpieniu drugiej osoby.</i>	
Rozumieć to nie to samo, co leczyć	144
<i>Wybór sposobu kochania zależy od struktur społecznych.</i>	

V

PIEKŁO W SPADKU

Pamięć i wina	151
<i>Rzeczywistość traumy i dyskurs otoczenia.</i>	

Cierpieć i budować siebie: co przekazujemy?	153
<i>Paradoksalne sukcesy i styl narracyjny.</i>	
Cielesna bliskość i psychiczny przekaz.....	157
<i>Gesty przenoszą cząstkę duszy.</i>	
Przekazywanie sposobów kochania	160
<i>Myśli przekazywane za pośrednictwem gestów.</i>	
Jak przekazujemy traumę.....	165
<i>Emocjonalne więzienie sprawia, że przekazujemy traumę.</i>	
Interpretacja tego, co przekazane	172
<i>Uzuciowe nieporozumienia.</i>	
Cichy zgłk	176
<i>Wstyd rodzi niedopowiedzenie, które prowadzi do nieporozumień.</i>	

VI MROczne PIEŚNI

Cielesność duchów.....	179
<i>Duchy przejawiają się w ciałach zranionych osób.</i>	
Mroczne sekrety rodzica sprawiają, że dziecko staje się nieufne	182
<i>Wymuszone szczęście i zakazany dialog.</i>	
Identyfikacja ze zmarłym rodzicem.....	185
<i>Idealizacja i przejmujący ból.</i>	
Wycofywanie się zranionych rodziców	188
<i>Czy dziecko może być bardziej kompetentne od rodzica?</i>	
Przeznaczenie nie jest nieuchronne	192
<i>Zranienie staje się przeznaczeniem, jeśli sądzimy, że nic nie może się zmienić.</i>	

Poddawać się próbom, by zostać zaakceptowanym	196
<i>Zasłużyć na to, by żyć.</i>	
Mówienie o przeszłości po to, by nie wróciła.....	200
<i>Słowo pisane lub mówione pozwala umiejscowić traumę poza podmiotem.</i>	
Małżeństwa z rozpaczey	203
<i>Pełni nadziei, noszą w sobie cień.</i>	
Sposób mówienia o urazie psychicznym sprawia, że jest on przekazywany	206
<i>Ciche wrzaski i psychiczna głuchota.</i>	
Przejście od wstydu do dumy.....	211
<i>Reżyserowanie w wewnętrznym teatrze historii rodzica zmienia żywione do niego uczucia.</i>	
Przekazanie nieszczęścia nie jest nieuniknione	213
<i>Wydarzenia modyfikują reprezentacje.</i>	

VII

KONKLUZJA 217

Nerwica przeznaczenia pana Supermana umożliwia zrozumienie, że rezyliencja pozwala uniknąć identyfikacji zarówno z agresorem, jak i z ofiarą agresji. Miłość jest trzecią drogą, o wiele bardziej konstruktywną.