

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA

Podziękowania	7
---------------------	---

Wstęp	9
-------------	---

Prolog: Oddajmy ciału sprawiedliwość	13
--	----

Część I: Ciało jako uzdrowiciel

Rozdział 1: Cienie z zapomnianej przeszłości	23
--	----

Rozdział 2: Tajemnica traumy	29
------------------------------------	----

Rozdział 3: Rany, które mogą się zagoić	37
---	----

Rozdział 4: Dziwna, nieznana kraina	43
---	----

Rozdział 5: Uzdrawianie i społeczność	55
---	----

Rozdział 6: W odbiciu traumy	61
------------------------------------	----

Rozdział 7: Zwierzęce doświadczenie	76
---	----

Rozdział 8: Jak biologia staje się patologią: Zamarcie	88
--	----

Rozdział 9: Jak patologia staje się biologią: Tajanie	94
---	----

Część II: Objawy traumy

Rozdział 10: Istota reakcji traumatycznej	107
---	-----

Rozdział 11: Objawy traumy	120
----------------------------------	-----

Rozdział 12: Świat osoby, która doznała traumy	127
--	-----

Część III: Transformacja i renegocjacje

Rozdział 13: Mechanizm powtórki	141
---------------------------------------	-----

Rozdział 14: Transformacja	156
----------------------------------	-----

Rozdział 15: Godzina jedenasta: transformacja traum społecznych ..	177
--	-----

Część IV: Pierwsza pomoc w traumie

Rozdział 16: Udzielanie pierwszej pomocy (psychologicznej) po wypadku	189
Rozdział 17: Pierwsza pomoc dla dzieci	197
Epilog: Trzy mózgi, jeden umysł	211