

Nie zaczęło się od ciebie

JAK DZIEDZICZONA TRAUMA
WPŁYWA NA TO, KIM JESTEŚMY
I JAK ZAKOŃCZYĆ TEN PROCES

Mark Wolynn

Przełożyła
MARIA REIMANN

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA
WARSZAWA 2017

Spis treści

Wstęp. Sekretny język lęku 11

Część pierwsza: W sieci traum rodzinnych

Rozdział 1: Trauma zgubiona i odnaleziona 27

Rozdział 2: Trzy pokolenia wspólnej historii.

Rodzinne ciało 38

Rozdział 3: Rodzinny umysł 61

Rozdział 4: Praca z wewnętrznym językiem traumy 77

Rozdział 5: Cztery motywy podświadomości 85

Część druga: Mapa wewnętrznego języka

Rozdział 6: Wewnętrzna skarga 117

Rozdział 7: Wewnętrzne opisy 133

Rozdział 8: Wewnętrzne zdanie 143

Rozdział 9: Najgłębsza trauma 164

Część trzecia: Drogi prowadzące do ponownego połączenia

Rozdział 10: Od zrozumienia do zintegrowania 179

Rozdział 11: Wewnętrzny język separacji 200

Rozdział 12: Wewnętrzny język relacji 218

Rozdział 13: Wewnętrzny język sukcesu 243

Rozdział 14: Siła lecząca wewnętrznego języka 259

Podziękowania 263

Słowniczek 267

Dodatek A: Lista pytań na temat historii rodzinnej 269

Dodatek B: Lista pytań dotyczących wczesnej traumy 270