

Spis treści

Część 1

O terapii akceptacji i zaangażowania skoncentrowanej na traumie	9
--	---

Rozdział 1

Wiele masek traumy	11
--------------------------	----

Rozdział 2

Model traumy w ACT	19
--------------------------	----

Rozdział 3

„Walcz, uciekaj, zamieraj, padaj”	37
---	----

Rozdział 4

Kwestia bezpieczeństwa	45
------------------------------	----

Rozdział 5

Punkt wyboru	57
--------------------	----

Rozdział 6

Dalsza podróż	71
---------------------	----

Część 2

Początek terapii	77
------------------------	----

Rozdział 7

Solidne fundamenty	79
--------------------------	----

Rozdział 8

Zarzucanie kotwicy	94
--------------------------	----

Rozdział 9

Elastyczne sesje	123
------------------------	-----

Część 3

Życie w terażniejszości	133
-------------------------------	-----

Rozdział 10

Zerwanie kajdan fuzji	135
-----------------------------	-----

Rozdział 11	
Podnoszenie ciężarów	162
Rozdział 12	
Zaniechanie walki	179
Rozdział 13	
Nawiązywanie kontaktu, robienie miejsca	188
Rozdział 14	
Samowspółczucie	220
Rozdział 15	
Rozpoznanie, co ma znaczenie	238
Rozdział 16	
Robienie tego, co jest skuteczne	262
Rozdział 17	
Oślabianie zachowania stanowiącego problem	280
Rozdział 18	
Pokonywanie przeszkód, podtrzymywanie zmiany	290
Rozdział 19	
Kiedy coś idzie nie tak	294
Rozdział 20	
Współczująca, elastyczna ekspozycja	308
Rozdział 21	
Elastyczne Ja	329
Rozdział 22	
Praca z ciałem	337
Rozdział 23	
Sen, samokojenie i relaksacja	346
Rozdział 24	
Praca nad wstydem	354
Rozdział 25	
Krzywdza moralna	361
Rozdział 26	
Tendencje samobójcze	367

Rozdział 27	
Odnajdowanie skarbu	374
Rozdział 28	
Budowanie lepszych relacji	380
Część 4	
Uzdrawianie przeszłości	395
Rozdział 29	
Udzielanie wsparcia młodszemu Ja	397
Rozdział 30	
Ekspozycja na wspomnienia	402
Rozdział 31	
Żałoba i przebaczenie	414
Część 5	
Budowanie przyszłości	425
Rozdział 32	
Droga naprzód	427
Rozdział 33	
Terapia akceptacji i zaangażowania skoncentrowana na traumie jako interwencja krótkoterminowa	434
Rozdział 34	
Kilka słów na pożegnanie	439
Podziękowania	442
Aneks A	
Materiały źródłowe	444
Aneks B	
Dalsze szkolenie	448
Bibliografia	450
Indeks haseł	454