

# Spis treści

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp. Świat może być przerażającym miejscem .....                 | 9   |
| I. KONCEPCJA ROZWOJU POTRAUMATYCZNEGO                              |     |
| Rozdział 1. Ramy .....                                             | 25  |
| Rozdział 2. Trauma codzienności .....                              | 35  |
| Rozdział 3. Czym jest rozwój potraumatyczny? .....                 | 61  |
| Rozdział 4. Determinanty zmienne .....                             | 83  |
| Rozdział 5. Międzypokoleniowa spuścizna traumy .....               | 105 |
| Rozdział 6. Od zbiorowej traumy do zbiorowego rozwoju .....        | 125 |
| II. PRZECHODZENIE PRZEZ KOLEJNE ETAPY                              |     |
| Rozdział 7. Etap świadomości, czyli radykalna akceptacja .....     | 153 |
| Rozdział 8. Etap przebudzenia, czyli bezpieczeństwo i ochrona .... | 165 |
| Rozdział 9. Etap stawania się, czyli nowa narracja .....           | 185 |
| Rozdział 10. Etap bycia, czyli integracja .....                    | 207 |
| Rozdział 11. Etap przemiany, czyli mądrość i rozwój .....          | 219 |
| Rozdział 12. Podtrzymywanie rozkwitu .....                         | 245 |
| Ocena rozwoju potraumatycznego .....                               | 259 |
| Podziękowania .....                                                | 265 |
| Przypisy .....                                                     | 269 |