

Spis treści

Wstęp. Dlaczego normalność jest mitem (i czemu to takie ważne)	19
--	----

CZĘŚĆ I. NATURA NACZYŃ POŁĄCZONYCH

1. Ostatnie miejsce, w którym chciałbyś być: oblicza traumy	33
2. Życie w niematerialnym świecie: emocje, zdrowie oraz jedność ciała i umysłu	54
3. Trzęsiesz moim mózgiem: nasza bardzo interpersonalna biologia	69
4. Wszystko, co mnie otacza: meldunki ze świata nowej nauki	76
5. Bunt przeciwko organizmowi: tajemnica nieposłusznego układu odpornościowego	85
6. To nie jest rzecz: choroba jako proces	102
7. Traumatyczne napięcie: więź kontra autentyczność	113

CZĘŚĆ II. WYPACZANIE ROZWOJU CZŁOWIEKA

8. Kim tak naprawdę jesteśmy? Ludzka natura, ludzkie potrzeby	131
9. Solidny lub kruchy fundament: niezbywalne potrzeby dzieci	139
10. Kłopoty u progu: zanim przyjdziemy na świat	151
11. Jaki mam wybór? Poród w zmedyalizowanym świecie	161
12. Ogrodnictwo na Księżycu: podkopywanie rodzicielstwa	174
13. Popychanie mózgu w złym kierunku: sabotaż dzieciństwa	192
14. Przepis na nieszczęście: jak kultura kształtuje nasz charakter	209

CZĘŚĆ III. INNE SPOJRZENIE NA ANORMALNOŚĆ: PRZYPADŁOŚCI JAKO ADAPTACJE

15. Po prostu nie być sobą: obalanie mitów o uzależnieniu	221
16. Las rąk: nowe spojrzenie na nałogi	234
17. Niedokładna mapa naszych cierpień: mylne pojęcia o chorobach psychicznych	245
18. Umysł jest zdolny do niesamowitych rzeczy: od szaleństwa do sensu	263

CZĘŚĆ IV. TOKSYNY NASZEJ KULTURY

19. Od społeczeństwa do komórki: niepewność, konflikt i utrata kontroli	285
20. Zubażanie ludzkiego ducha: odłączeni i niezadowoleni	296
21. Nie obchodzi ich, czy cię to zabije: socjopatja jako strategia	307
22. Atak na poczucie tożsamości: jak kwestie rasy i klasy zachodzą za skórę	321
23. Amortyzatory społeczeństwa: dlaczego kobiety mają gorzej	339
24. Czujemy ich ból: polityka przesiąknięta traumą	353

CZĘŚĆ V. DROGI DO PEŁNI ISTNIENIA

25. Umysł poprzedza wszelkie myśli: możliwość uzdrowienia	371
26. Cztery filary postępowania i pięć rodzajów współczucia: wybrane zasady zdrowienia	383
27. Potworny dar: choroba jako nauczyciel	399
28. Zanim ciało powie nie: pierwsze kroki na drodze do odzyskania siebie	416
29. Zobaczyć nie znaczy uwierzyć: eliminowanie ograniczających nas przekonań	430
30. Z wrogów uczynić przyjaciół: praca z przeszkodami w uzdrowieniu	438
31. Jezus w tipi: psychodeliki i uzdrawianie	455
32. Moje życie jako coś prawdziwego: dotykanie ducha	471
33. Obalenie mitu: wizja zdrowego społeczeństwa	488
Podziękowania	505
Przypisy	509