

SPIS TREŚCI

Uwagi dotyczące gramatyki i wydarzeń opisanych w książce	7
Wstęp. Pora odnowić więź	9
Rozdział 1. Początek drogi	13
Model systemów wewnętrznej rodziny IFS	17
Rozdział 2. Odkrywanie potrzeb i matriszki	27
Rozdział 3. Wpływ tego, co miało zostać ukryte, ale nie zostało	35
O czym mówimy, gdy mówimy o traumie	37
Rozdział 4. Sytuacja bez wyjścia: gdy zawodzi przywiązanie	51
System przywiązania	52
Poznaj swój styl przywiązania	65
Rozdział 5. Spójrzec na dzieciństwo własnymi oczami i opowiedzieć o nim swoim głosem	73
Bolesna krytyka	76
Mentalizacja emocji	82
Włączyć (siebie) w narrację	84
Rozdział 6. Emocje: zgoda i unieważnienie	105
Zmienność emocji	108
Uprawomocnienie emocji oznacza otrzymanie zgody na odczuwanie emocji	112
Negowanie emocji	113
Unieważnianie lub nieuznawanie własnych emocji	130

Rozdział 7. Rodzina: supły powstające na łączących nas więziach	135
Rodzinna lojalność	137
Dynamiki dysfunkcyjne i gry relacyjne	144
Trauma pokoleniowa (transgeneracyjna)	158
Rozdział 8. Rana i przerwanie więzi	165
Rodzaje ran	173
Przerwanie więzi relacyjnej	179
Walka z oczekiwaniami	188
Rozdział 9. Leczenie ran: integrować i akceptować	195
Krok po kroku: etapy żałoby	200
Integracja dawnych przeżyć i reakcja z poziomu dorosłej wersji siebie	208
Rozdział 10. Dorosła TY przytula dziewczynkę, którą byłeś	233
Od dziewczynki do dorosłej kobiety	241
Od dorosłej kobiety do dziewczynki	247
Epilog. Co teraz?	257
Ćwiczenia praktyczne	263
Bibliografia	272
Podziękowania	277