

Spis treści

Wprowadzenie (<i>Philip Zimbardo</i>)	VII
--	-----

Przedmowa (<i>Richard i Rosemary Sword</i>)	XIII
--	------

CZĘŚĆ I. PTSD I TERAPIA RÓWNOWAŻENIEM PERSPEKTYW POSTRZEGANIA CZASU

Rozdział 1. W jaki sposób osoby cierpiące na zespół stresu pourazowego (PTSD) zostają uwięzione w czasie	3
---	---

Rozdział 2. Nowa psychologia czasu	25
---	----

Rozdział 3. Terapia równoważeniem perspektyw postrzegania czasu	50
--	----

CZĘŚĆ II. HISTORIE

Rozdział 4. Weterani wojenni, PTSD i terapia równoważeniem perspektyw postrzegania czasu	75
---	----

„Nadal czuję falę uderzeniową bombardującej nas artylerii”, <i>Aki</i> , weteran II wojny światowej	83
---	----

„Nie chciałem strzelać do wieśniaków”, <i>Mike</i> , weteran wojny w Korei	88
--	----

„Uzależniłem się od adrenaliny towarzyszącej odbieraniu ludziom życia”, <i>Ed</i> , weteran wojny w Wietnamie	93
---	----

„To pozostanie na zawsze wyryte w mojej pamięci”, <i>Sean</i> , weteran wojny w Zatoce	100
--	-----

„Coś we mnie pękło”, <i>Everest</i> , weteran wojny w Iraku	105
---	-----

Rozdział 5. Traumy dnia codziennego, PTSD i terapia równoważeniem perspektyw postrzegania czasu	115
--	-----

„Telefon, który przepełnił czarę goryczy”, <i>Mary</i>	118
--	-----

„Czułam się całkowicie niedostosowana”, <i>Jenny</i>	124
--	-----

„Myślałem, że już nie żyję”, <i>Sherman</i>	130
---	-----

„Nie wiem, czy ją zabiłem – najgorzej jest nie wiedzieć”, <i>Randall</i>	137
--	-----

Rozdział 6. Kobiety, PTSD i terapia równoważeniem perspektyw postrzegania czasu	145
--	-----

„I tak nikt ci nie uwierzy”, <i>Iris</i>	146
--	-----

„Czułam się między młotem, a kowadłem”, <i>Eve</i>	154
--	-----

„Czułam się, jakby była mnie tylko połowa”, <i>Faith</i>	160
--	-----

„Schowałam się w szafie i wydawało mi się, że siedzę tam całą wieczność”, <i>Keiko</i>	166
--	-----

„To było takie trudne”, <i>Betty</i>	175
--	-----

„Byłam naprawdę przerażona”, <i>Grace</i>	181
---	-----

VI

Epilog	190
Słowniczek	192
Źródła	195
Załącznik A. Porównanie TPT z innymi podejściami	200
Załącznik B. Próby kliniczne: dane z pilotażowych badań TPT	204
Załącznik C. Wyniki testów psychologicznych klientów	210
Podziękowania	216
Indeks nazwisk	218
Indeks rzeczowy	221
O Autorach	223