

Obsah

PODĚKOVÁNÍ	XI
ÚVOD	XIII
<i>O budování mostů</i>	XIII
<i>Práce s tělem nevyžaduje dotek</i>	XVI
<i>Polemika o falešných vzpomínkách</i>	XVII
<i>Uspořádání knihy</i>	XVIII
<i>Zřeknutí se odpovědnosti</i>	XIX

ČÁST PRVNÍ: TEORIE

1. Obecný přehled o posttraumatické stresové poruše (PTSP):	
Působení traumatu na tělo a mysl	3
<i>Charlie a pes, část první</i>	4
<i>Symptomatologie PTSP</i>	6
<i>Rozlišování stresu, traumatického stresu, PTS a PTSP</i>	9
<i>Přežití a nervový systém</i>	10
<i>Obranná reakce na připomenutou hrozbu</i>	15
<i>Disociace, strnutí a PTSP</i>	16
<i>Důsledky traumatu a PTSP</i>	17

2. Vývoj, paměť a mozek	19
<i>Vyvíjející se mozek</i>	20
<i>Co je to paměť?</i>	33
3. Tělo nezapomíná: Pochopení somatické paměti	49
<i>Senzorické základy paměti</i>	51
<i>Charlie a pes, část druhá</i>	60
<i>Autonomní nervový systém: hyperpodráždění a reflexy boje, útěku a strnutí</i>	61
<i>Somatický nervový systém: svaly, pohyb a kinestetická paměť</i>	67
<i>Emoce a tělo</i>	74
4. Projevy dosud nevybaveného traumatu:	
disociace a flashbacky	85
<i>Disociace a tělo</i>	86
<i>Flashbacky (reminiscence)</i>	91

ČÁST DRUHÁ: PRAXE

5. V první řadě nepoškodit: Načasování toastu	97
<i>O brzdění a zrychlování</i>	99
<i>Posouzení a zhodnocení</i>	101
<i>Úloha terapeutického vztahu v léčení traumatu</i>	103
<i>Bezpečí</i>	110
<i>Budování zdrojů a opětné obeznamování se s nimi</i>	112
<i>Oázy, pevné body a bezpečné místo</i>	117
<i>Důležitost teorie</i>	122
<i>Respektování individuálních odlišností</i>	125
<i>Základy pro bezpečnou terapii traumatu</i>	125
6. Tělo jako zdroj	129
<i>Uvědomování si těla</i>	129
<i>Spřátelit se s pocity</i>	137

<i>Tělo jako pevný bod (opora)</i>	138
<i>Tělo jako ukazatel</i>	140
<i>Tělo jako brzda</i>	149
<i>Tělo jako deník: nalezení smyslu pocitů</i>	149
<i>Somatická paměť jako zdroj</i>	152
<i>Usnadnění terapie traumatu s použitím těla jako zdroje</i>	154
7. Další somatické techniky pro bezpečnější terapii traumatu	167
<i>Duální uvědomování</i>	167
<i>Svalový tonus: napětí versus uvolnění</i>	174
<i>Fyzické hranice</i>	180
<i>Problematika doteku mezi klientem a terapeutem</i>	189
<i>Zmírnění závěru sezení</i>	19i
8. Somatická paměť se stává osobní historií	193
<i>Pozor na nesprávnou cestu</i>	194
<i>Oddělování minulosti od přítomnosti</i>	200
<i>Nejprve pracovat s následky traumatu</i>	201
<i>Propojení implicitního s explicitním</i>	207
<i>Charlie a pes, závěrečná epizoda</i>	220
 ODKAZY	 225
 REJSTRÁK	 235