

Poděkování	xi
Předmluva	xiii

ČÁST PRVNÍ / STRES, ÚZKOST A TRAUMA

1. Život je traumatický	3
Diametrálně odlišný přístup	
Smiř se s tím, co je	
Když život utahuje šrouby	
Trauma je individuální	
Systémový šok	
„Zatni zuby“	
Stres v rodině	
2. Poučení z hurikánu Katrina	15
Doživotní trest?	
Bez pomoci odborníka	
Nová příležitost	
3. „Pomoz mi uzdravit se“	21
Moudrost tradičních kultur	
Volání o pomoc	
Stvoření k překonávání traumat	
„Vypovídat se“ nestačí	
4. Když se život nevyvíjí podle našich představ	27
Co se děje v hlavě	
Jak mozek zpracovává trauma	

Trauma je zdraví škodlivé	
Trauma jako příčina onemocnění	
5. Když se zasekne startér	35
Selhání obranného systému	
Zajatci minulosti	
Vzkříšená minulost	
6. Mimo Freudovu pohovku	41
Moudrost těla	
Tradiční psychoterapie není všemocná	
Zaostřeno na tělo	
Práce se svaly	
7. Jak tělo zvládá trauma	47
Třesu se strachy	
Třes uzdravuje	
Je třes známkou ztráty sebekontroly?	
Zadržování třesu	
Ověření hypotézy	
Napjatí jako struny	
8. Co nám napovídá instinkt	57
Ztráta objektivity	
Tři mušketýři	
9. Trauma, kam se podíváš	61
Tragické důsledky	
Dalekosáhlé dopady	
Zprostředkované trauma	
Na konci sil	

10. Přicházím o rozum?	67
Osobní zkušenost	
Po návratu z boje	
Jak rozpoznat traumatizované chování	
Prolomení ticha	
Ženské hnutí nám otevřelo oči	
11. Léčba posttraumatické stresové poruchy	73
Zahlcení stresem	
„Moje tělo běží na tisíc otáček“	
Opiové opojení	
Dvojitý úder	
Proč někdy zamrzeme	
Jak rozpoznat posttraumatickou stresovou poruchu	
12. „Takové věci se u nás nedějí“	81
Mylné předpoklady	
Z traumatizovaných dětí traumatizovaní dospělí	
Dědictví lhostejnosti	
Jedinečná parta lidí	
Široká dostupnost	
13. Trauma na pracovišti	89
Důvěra je základ	
Zakódovaná nedůvěra	
Projevy traumatizace na pracovišti	
Zmírňování napjatých vztahů	
Jak posílit životaschopnost firmy	
14. Překlenutí propasti	97
Obnova komunikace	
„Všechny jsem až paranoidně nenáviděl“	
Jak se učíme diskriminovat	
Stereotypizace jako obranná reakce	

15. „**Bůh pro mě přestal existovat**“ 103
Zahlcující zkušenost
Duchovní probuzení
Naše duchovní já
Samota – klíč k znovunalezení sebe sama
Odpusť životu jeho „chyby“
Někdy je těžké odpustit
„Měl jsem větší strach a zlost než moji příbuzní“
Zodpovědnost za vlastní zdraví
16. **Krize nás může posílit** 117
Smysl traumatu
Poselství Matky Terezy
Trauma je naším učitelem
Důvěřuj moudrosti života
Není cesty zpět
17. **Příběh vojáka** 125
„Ta vnitřní otupělost byla horší než smrt“
„Pořád ještě žiju!“
Jako náměsíčníci
18. **Tělo a přítomný okamžik** 131
Třes a historie těla
Duch prostupuje tělem
Třes ve vztahu k tělu
Třes a vědomí
Třes z pohledu fyziky

ČÁST DRUHÁ / METODA UVOLŇOVÁNÍ TRAUMATU (TRP)TM

19. Metoda uvolňování traumatuTM	141
Jak často?	
Napětí je individuální	
Varování	
20. Cviky	147
Příloha 1: Osoby pracující v traumatizujících prostředích.....	201
Příloha 2: Labyrint vyjednávání a usmiřování	205
Příloha 3: Vibrační terapie.....	209
Poznámky	211