

OBSAH

Předmluva	17
Úvod	21
Přístupme k tělu tak, jak si zaslouží	
Tělo a psychika • Jak jsem tuto metodu objevil • Tělo jako léčitel • Jak používat tuto knihu	

I. ČÁST: TĚLO JAKO LÉČITEL

- 1. Stíny zapomenuté minulosti** 33
Jak to řeší příroda • Proč hledat v divočině? • Trauma je fyziologického původu • Je to energie
- 2. Tajemství traumatu** 41
Co je trauma? • Chowchilla, Kalifornie • Probouzení tygra: první záblesk
- 3. Rány, které se mohou zacelit** 51
Není to nemoc, ale ne-moc
- 4. Vstoupit na novou, neznámou půdu** 59
Trauma není rozsudek na doživotí • Vstoupit na novou, neznámou půdu • Trauma! • Nevědomost nás neochrání • Životní realita traumatizovaného člověka • Je čas hnout se z místa • Kdo je traumatizován? • Příčiny traumatu
- 5. Léčení a lidské společenství** 75
Šamanské přístupy k léčení • Somatické prožívání • Uznat potřebu léčit se • Můžeme začít – volání ducha zpátky do těla
- 6. Zrcadlo traumatu** 83

- Medúza • Pociťovaný smysl • Nechte tělo říci, co si „myslí“
 • Naslouchat organismu pomocí pociťovaného smyslu • Jak organismus komunikuje • Tělesný vjem a pociťovaný smysl
 • Rytmus: dostaly ho všechny boží děti
7. **Zkušenost zvířete** 103
 Řeší to tak i zvířata • Když hovoří plazí mozek, poslouchejte!
 • V jednotě s přírodou • Naladění • Orientační reakce • Útěk, útok... nebo zmrznutí • Návrat k normální aktivitě • Zvířata jako učitelé
8. **Jak se biologie mění v patologii: zmrznutí** 117
 Hra může začít • Může za to neokortex • Strach a znehybnění • „Jak tam, tak i ven“ • Jako sama smrt • Kumula-
 tivní účinky opakovaného zmrznutí • Jak se biologie mění v patologii
9. **Jak se patologie mění v biologii: tání** 125
 Podívejme se znovu na případ Nancy: první krok • Všechno je energie • Marius: další krok • Znovuvyjednání • Somatické prožívání – stupňované znovuvyjednání • Základní prvky znovuvyjednání

II. ČÁST: SYMPTOMY TRAUMATU

10. **Jádro traumatické reakce** 143
 Vzrušení – když nahoru, tak i dolů • Trauma je trauma bez ohledu na to, co ho způsobilo/ Cvičení • Jádro traumatické reakce • Nadměrné vzrušení • Konstrikce – stažení a zúžení
 • Disociace/ Cvičení • Bezmoc • A pak přišlo trauma
11. **Symptomy traumatu** 161
 Symptomy traumatu • Dokolečka dokola • Z kola ven

- 12. Životní realita traumatizovaného člověka** 171
Hrozba, kterou nelze najít • Paní Thayerová • Když si nedokážeme spojovat nové informace, nejsme schopni se učit
• Chronická bezmoc • Traumatická vazba • Traumatická úzkost • Psychosomatické symptomy • Popírání • Gladys • Co traumatizovaní lidé očekávají • Poslední obrátka sestupné spirály

III. ČÁST: TRANSFORMACE A ZNOVUVYJEDNÁNÍ

- 13. Předloha pro opakování** 189
Znovusehrávání • 5. červenec, půl sedmé ráno • Klíčová role všímavosti • Jack • Vzorce traumatického šoku • Bez všímavosti nemáme na vybranou • Znovusehrávání versus znovuvyjednání • Divadlo těla • Dodatek: hraje vzdálenost v čase a prostoru roli?
- 14. Transformace** 207
Dvě tváře traumatu • Nebe, peklo a léčení: zlatá střední cesta
• Nechte to plynout – znovuvyjednání • Margaret • Co se skutečně stalo? • Znovuvyjednání a znovusehrávání • Co je paměť? • Mozek a paměť • Ale vypadají tak reálně! • Jsem hrdý, že jsem to přežil • Odvaha cítit • Touha léčit se • S trochou pomoci od našich přátel
- 15. Za pět minut dvanáct:
transformace společenského traumatu** 233
Jak je to s agresivitou u zvířat • Agresivita u člověka • Proč se lidé navzájem zabíjejí, mrzačí a mučí? • Kruh traumatu, kruh milosti, jak lze transformovat kulturní trauma • Epilog nebo epitař? • Příroda ví, co dělá

IV. ČÁST: PRVNÍ POMOC PŘI TRAUMATU

16. Poskytnutí (emoční) první pomoci po nehodě 247

Poskytnutí pomoci po dopravní nehodě • Příklad průběhu léčení po nehodě

17. První pomoc dětem 257

Opožděné traumatické reakce • První pomoc po nehodách a pádech • Rozřešení traumatické reakce • Jak poznám, že je dítě traumatizované? • Sammy: případová studie • Traumatická hra, znovusehrávání a znovuvyjednání • Nejdůležitější zásady pro znovuvyjednání traumatu s dětmi

Doslov: Tři mozky, jedna duše 275