

— OBSAH —

Prolog: Setkání s traumatem / 9

ČÁST PRVNÍ: ZNOVUOBJEVENÍ TRAUMATU

Kapitola 1: Zkušenosti veteránů z Vietnamu / 17

Kapitola 2: Revoluce v chápání mysli a mozku / 35

Kapitola 3: Pohled do mozku: revoluce v neurovědě / 55

ČÁST DRUHÁ: TRAUMA PROŽÍVÁ VÁŠ MOZEK

Kapitola 4: Běh o život: anatomie přežití / 67

Kapitola 5: Spojení mezi mozkiem a tělem / 93

Kapitola 6: Ztrácíte tělo, ztrácíte sebe / 109

ČÁST TŘETÍ: DĚTSKÁ MYSL

Kapitola 7: Naladění na stejnou vlnovou délku: citová vazba a soulad / 131

Kapitola 8: Uváznutí ve vztazích: cena za týrání a zanedbávání / 153

Kapitola 9: Co s tím má co do činění láska? / 169

Kapitola 10: Vývojové trauma: skrytá epidemie / 185

ČÁST ČTVRTÁ: OTISK TRAUMATU

Kapitola 11: Odhalení tajemství: problém traumatické paměti / 209

Kapitola 12: Nesnesitelná tíha rozpomínání / 225

ČÁST PÁTÁ: CESTY K UZDRAVENÍ

- Kapitola 13: Vyléčení traumatu: být svým pánem / 245
Kapitola 14: Řeč: zázrak a tyranie / 275
Kapitola 15: Nechat minulost být: EMDR / 295
Kapitola 16: Jak se zabydlet ve svém těle: jóga / 313
Kapitola 17: Spojování jednotlivých kousků: sebevedení / 329
Kapitola 18: Zacelování děr: vytváření struktur / 351
Kapitola 19: Vytvoření nových nervových obvodů: neurofeedback / 367
Kapitola 20: Nalezení hlasu: společné rytmy a divadlo / 393

Epilog: Volby, které je třeba učinit / 411

Poděkování / 423

Dodatek: Navrhovaná konsenzuální kritéria
vývojové traumatické poruchy / 426

Zdroje / 431

Další literatura / 434

Poznámka k českému vydání / 437

Poznámky / 438

Rejstřík / 486