

OBSAH

Podakovanie	11
Úvod	13
Stavanie mostov	13
Práca s telom je možná aj bez dotyku	16
Polemika o falošných spomienkach	16
Štruktúra knihy	17
Upozornenie	18
ČASŤ PRVÁ TEÓRIA	19
Kapitola prvá Prehľad poznatkov o posttraumatickej stresovej poruche (PTSP)	21
Dopad traumy na telo a myseľ	21
Charlie a pes, časť I.	21
Symptomatológia PTSP	24
Rozdiel medzi stresom, traumatickým stresom, PTS a PTSP	26
Prežitie a nervový systém	26
Obranné reakcie na zapamätaný útok	31
Disociácia, zamrznutie a PTSP	32
Následky traumy a PTSP	33
Kapitola druhá Vývin, pamäť a mozog	35
Vývin mozgu	35
Čo je pamäť?	45
Kapitola tretia Pamäť tela	59
Senzorické základy pamäti	59
Charlie a pes, časť II.	68
Autonómny nervový systém: Zvýšená dráždivosť a reflexy boja, úteku a zamrznutia	69
Telesný nervový systém: Svaly, pohyb a kinestetická pamäť	73

Emócie a telo	79
Výber z histórie vzťahu medzi emóciami a telom	82
Emócie a trauma	84
Kapitola štvrtá Prejavy traumy, ktorú si nepamätáme	89
Disociácia a flešbky	89
Disociácia a telo	90
Flešbky	94
ČASŤ DRUHÁ PRAX	99
Kapitola piata Po prvé, nezraníť	101
Brzdenie a zrýchľovanie	102
Hodnotenie a posudzovanie	104
Miesto terapeutického vzťahu v terapii traumy	105
Bezpečie	111
Budovanie a opätovné spoznávanie zdrojov	113
Oázy, kotvy a bezpečné miesta	117
Dôležitosť teórie	121
Rešpektovanie individuálnych rozdielov	123
Základné podmienky bezpečnej terapie traumy	124
Kapitola šiesta Telo ako zdroj	125
Telesné uvedomovanie	125
Ako z pocitov urobiť našich priateľov	131
Telo ako kotva	132
Telo ako kritérium	133
Telo ako brzda	140
Telo ako denník: Pochopenie významu pocitov	141
Telesná pamäť ako zdroj	144
Využitie tela ako zdroja pri facilitovaní terapie traumy	145
Kapitola siedma Ďalšie telesné techniky zvyšujúce bezpečnosť terapie traumy	157
Duálne uvedomovanie	157

Napínanie svalov: Napätie verzus uvoľnenie	163
Fyzické hranice	168
Dotyk medzi klientom a terapeutom	175
Upokojenie na konci sedenia	177
Kapitola ôsma Telesná pamäť sa stáva osobnou históriou.	179
Dajte si pozor na nesprávnu cestu	180
Oddelenie minulosti od prítomnosti	184
Prvoradá je práca s následkami traumy	185
Prepojenie implicitného s explicitným	190
Charlie a pes, posledná časť	202
Odkazy	205