

OBSAH

PROLÓG: ČELIŤ TRAUME 9

PRVÁ ČASŤ: ZNOVUOBJAVENIE TRAUMY

1. ČO SME SA NAUČILI OD VIETNAMSKÝCH VETERÁNOV 17
2. REVOLÚCIE V CHÁPANÍ MYSLE A MOZGU 37
3. POHĽAD DO MOZGU: REVOLÚCIA V NEUROVEDÁCH 60

DRUHÁ ČASŤ: TOTO JE VÁŠ MOZOG OMRÁČENÝ TRAUMOU

4. BEH AKO O ŽIVOT ALEBO ANATÓMIA PREŽITIA 75
5. SPOJENIA MEDZI TELOM A MOZGOM 105
6. STRATIŤ TELO, STRATIŤ SEBA 126

TRETIA ČASŤ: MYSEĽ DETÍ

7. DOSTAŤ SA NA ROVNAKÚ VLNU: VZŤAHOVÁ VÄZBA A SÚLAD 151
8. VZŤAHY AKO VÄZENIE: CENA ZA ZNEUŽÍVANIE A ZANEDBÁVANIE 175
9. AKO S TÝM SÚVISÍ LÁSKA? 192
10. VÝVOJOVÁ TRAUMA: SKRYTÁ EPIDÉMIA 210

ŠTVRTÁ ČASŤ: ODTLAČOK TRAUMY

- | | |
|--|-----|
| 11. ODKRÝVANIE TAJOMSTIEV ALEBO PROBLÉM
TRAUMATICKEJ PAMÄTI | 239 |
| 12. NEZNESITELNÁ ŤAŽKOSŤ SPOMÍNANIA | 256 |

PIATA ČASŤ: CESTY K UZDRAVENIU

- | | |
|---|-----|
| 13. VYLIEČIŤ SA Z TRAUMY: BYŤ SVOJÍM PÁNOM | 281 |
| 14. REČ: ZÁZRAK A TYRANIA | 316 |
| 15. NECHAŤ MINULOSŤ MINULOSŤOU: EMDR | 340 |
| 16. ZABÝVAJTE SA VO SVOJOM TELE
POMOCOJ JOGY | 360 |
| 17. SKLADANIE SKLADAČKY: SEBAVEDENIE | 378 |
| 18. DOPŔŔNANIE DO MEDZIER: TVORBA
ŠTRUKTÚR | 404 |
| 19. PREPROGRAMOVANIE MOZGU:
NEUROFEEDBACK | 421 |
| 20. NÁJSŤ SVOJ HLAS: KOMUNITNÉ RYTMY
A DIVADLO | 450 |
| EPILOG: ROZHODNUTIA, KTORÉ TREBA UROBIŤ | 473 |

- | | |
|---|-----|
| POĎAKOVANIE | 487 |
| PRÍLOHA: KONSENZUÁLNE NAVRHOVANÉ KRITÉRIÁ
VÝVOJOVEJ TRAUMATICKEJ PORUCHY | 491 |
| ZDROJE | 497 |
| ODPORÚČANÁ LITERATÚRA | 503 |
| POZNÁMKY | 509 |
| REGISTER | 571 |