

OBSAH

O AUTORCE.....	7
ÚVOD.....	9
1 ŽIVOT JE VZTAH.....	15
O léčivé síle bytí viděn.....	16
Trauma a sounáležitost z neurobiologického pohledu.....	31
Systém vztahové vazby: náš vnitřní kompas.....	38
Cílem cesty je bezpečná vztahová vazba.....	49
2 ZRANĚNÍ Z DĚTSTVÍ –	
JAK NAŠE ZKUŠENOSTI FORMUJÍ NAŠE VZTAHY.....	59
Zranění, které nám způsobili druzí, se hojí nejhůře.....	60
Rozbitý vnitřní kompas – nadměrně aktivovaný systém vztahové vazby.....	68
Strategie přežití nadměrně aktivovaného systému vztahové vazby.....	77
V zajetí nadměrně aktivovaného systému vztahové vazby –	
Toxické vztahy.....	97
Rozbitý vnitřní kompas – deaktivovaný systém vztahové vazby.....	110
Strategie přežití deaktivovaného systému vztahové vazby.....	114
Rozbitý vnitřní kompas – rotující systém vztahové vazby.....	121
Sexuální násilí ze strany vazbových osob.....	138
Strategie přežití rotujícího systému vztahové vazby.....	145
3 DLOUHÉ STÍNY MINULOSTI – TRAUMA A VZTAH V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ ...	153
Kdo je s kým ve vztahu? Model částí ega ve vztazích.....	154
Roviny uvědomění a vztahová místnost.....	159
Zdravé hranice = zdravý vztah.....	175
Trauma a sexualita.....	179
Trauma a přátelství.....	188

4 LÉČIVÁ SÍLA SOUNÁLEŽITOSTI	193
Největší léčivá síla je v našich vztazích	194
1. zásada na cestě ke zdravým a dobře fungujícím vztahům: potřebujeme korigující zkušenosti	196
2. zásada na cestě ke zdravým a dobře fungujícím vztahům: komunikace odpovídající stavu nervového systému	201
3. zásada na cestě ke zdravým a dobře fungujícím vztahům: Pěstování bezpečné vazby.....	210
Vzdát to není žádná volba.....	216
EPILOG	218
PODĚKOVÁNÍ.....	220
GLOSÁŘ.....	222
DOPORUČENÁ LITERATURA.....	228
ZDROJE	231