

Spis treści

Jak korzystać z tego e-booka 01

List od autorki 03

Wprowadzenie 05

ETAP I: PRZEBUDZENIE RZECZYWISTOŚCI 08

Wstęp: Kiedy zaczynasz rozumieć, co naprawdę się wydarzyło
Intensywność, szybkie wiązanie emocjonalne i iluzja wyjątkowości
Huśtawka emocjonalna, dopamina i uzależnienie od ulgi
Gaslighting, filtr percepcji i mechanizm obronny nadziei
Trauma bonding, żałoba i pęknięcie tożsamości
Ćwiczenia praktyczne
Zakończenie: Od chaosu do zrozumienia

ETAP II: ODSZYFROWANIE MÓZGU I CIAŁA 33

Wstęp: Odszyfrowanie reakcji mózgu i ciała po przemocy
Ciało, które nauczyło się zagrożenia
Głowa już wie, ciało jeszcze nie
Kiedy spokój uruchamia alarm
Ciało, które przetrwało
Ćwiczenia praktyczne
Zakończenie: Od alarmu do regulacji

Spis treści

ETAP III: MAPA WNĘTRZA

61

Wstęp: Mapa wnętrza. Głosy, które powstały po przemocy

Głos Strażnika – ten, który widzi zagrożenie wszędzie

Głos Dziecka – najbardziej wrażliwy i najbardziej porzucony

Lęk – najbardziej oddany strażnik

Gniew, wstyd i smutek – emocje, które wracają, gdy jest bezpiecznie

Ćwiczenia praktyczne

Zakończenie: Głosy, które powstały, by Cię chronić

ETAP IV: ALCHEMIA ŻAŁOBY

79

Wstęp: Kiedy ból przestaje być w centrum, a prawda zaczyna oddychać

Dlaczego żałoba pojawia się dopiero teraz

Po czym tak naprawdę płaczesz

Dlaczego żałoba wraca falami

Odpuszczanie, które nie jest zdradą

Ćwiczenia praktyczne

Zakończenie: To, co zostaje po żałobie

ETAP V: REINTEGRACJA SIEBIE

107

Wstęp: Kiedy zaczynać wracać do siebie a nie tylko zdrowieć

Odzyskiwanie wpływu zaczyna się ciszej, niż myślisz

Wewnętrzne oparcie i zgoda na proces

Gdy życie przestaje kręcić się wokół traumy

Reintegracja jako powrót do wpływu, tempa i tożsamości

Ćwiczenia praktyczne

Zakończenie: Kiedy nie musisz już walczyć, żeby być sobą

Spis treści

ETAP VI: ARCHITEKTURA NOWEGO JA

138

Wstęp: Gdy przestajesz się naprawiać, a zaczynasz żyć

Stabilność, która rodzi się wewnątrz

Granice jako wewnętrzna struktura, a nie reakcja na ból

Nowa narracja o sobie i sens życia po traumie

Codziennność jako miejsce zdrowienia

Ćwiczenia praktyczne

Zakończenie: Miejsce, z którego można iść dalej

Zakończenie

164

Podziękowanie