



Babette Rothschild

Ciało pamięta

Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym

Podziękowania 9

Wprowadzenie 11

O budowaniu mostów 11

Praca z ciałem nie wymaga dotyku 14

Spór o fałszywą pamięć 15

Układ książki 16

Zastrzeżenie 16

CZĘŚĆ I: TEORIA

1. Zespół stresu pourazowego (PTSD) – wpływ traumy na ciało i umysł 21

Charlie i pies, część I 22

Objawy PTSD 24

Różnice między stresem, stresem traumatycznym, stresem pourazowym (PTS) a zespołem stresu pourazowego (PTSD) 27

Przeżycie a układ nerwowy 27

Reakcja obronna na zapamiętane zagrożenie 32

Dysocjacja, zneruchomienie a PTSD 33

Następstwa urazu psychicznego i PTSD 34

2. Rozwój, pamięć i mózg 35

Rozwój mózgu 36

Co to jest pamięć? 48

3. Zrozumienie pamięci somatycznej 61

Zmysłowe korzenie pamięci 62

Charlie i pies, część II 70

Autonomiczny układ nerwowy – nadmierne pobudzenie oraz odruchy walki, ucieczki i zneruchomienia 71

Somatyczny układ nerwowy – mięśnie, ruch i pamięć kinestetyczna 76

Emocje i ciało 82

4. Sposoby wyrażania jeszcze niezapamiętanej traumy – dysocjacja i flashbacki 93

Dysocjacja a ciało 94

Flashbacki 98

Podsumowanie 101

CZĘŚĆ II: PRAKTYKA

5. Przede wszystkim nie szkodzić 105

O hamowaniu i przyśpieszaniu 107

Diagnoza i ocena 108

Rola relacji terapeutycznej w terapii osób po urazie psychicznym 110

Bezpieczeństwo 116

Rozwijanie i odkrywanie zasobów 118

Oazy, kotwice i bezpieczne miejsce 123

Znaczenie teorii 128

Respektowanie różnic indywidualnych 130

Dziesięć zasad bezpiecznego leczenia następstw traumy 130

6. Ciało jako zasób 133

Świadomość ciała 133

Zaprzysiężanie się z doznaniem 140

Ciało jako kotwica 141

Ciało jako wskaźnik 143

Ciało jako hamulec 150

Ciało jako dziennik – rozumienie doznań 151

Pamięć somatyczna jako zasób 154

Wspomaganie terapii osób po urazie psychicznym poprzez pracę z ciałem 155

7. Dodatkowe techniki somatyczne wykorzystywane w bezpiecznej terapii następstw traumy 165

Podwójna świadomość 165

Wzmacnianie mięśni – napięcie a rozluźnienie 172

Granice fizyczne 177

Kwestia dotyku między pacjentem a terapeutą 184

Łagodzenie zakończenia sesji 187

8. Pamięć somatyczna staje się osobistą historią 189

Uwaga na złą drogę 191

Oddzielenie przeszłości od chwili obecnej 195

W pierwszej kolejności praca z bezpośrednimi następstwami traumy 196

Budowanie mostu między pamięcią utajoną a pamięcią jawną 201

Charlie i pies, ostatnia część 212

Bibliografia 215

Indeks 221