

Spis treści

Część 1	
O terapii akceptacji i zaangażowania skoncentrowanej na traumie	9
Rozdział 1	
Wiele masek traumy	11
Rozdział 2	
Model traumy w ACT	19
Rozdział 3	
„Walcz, uciekaj, zamieraj, padaj”	37
Rozdział 4	
Kwestia bezpieczeństwa	45
Rozdział 5	
Punkt wyboru	57
Rozdział 6	
Dalsza podróż	71
Część 2	
Początek terapii	77
Rozdział 7	
Solidne fundamenty	79
Rozdział 8	
Zarzucanie kotwicy	94
Rozdział 9	
Elastyczne sesje	123
Część 3	
Życie w teraźniejszości	133
Rozdział 10	
Zerwanie kajdan fuzji	135

Rozdział 11

Podnoszenie ciężarów	162
----------------------------	-----

Rozdział 12

Zaniechanie walki	179
-------------------------	-----

Rozdział 13

Nawiązywanie kontaktu, robienie miejsca	188
---	-----

Rozdział 14

Samowspółczucie	220
-----------------------	-----

Rozdział 15

Rozpoznanie, co ma znaczenie	238
------------------------------------	-----

Rozdział 16

Robienie tego, co jest skuteczne	262
--	-----

Rozdział 17

Ostabianie zachowania stanowiącego problem	280
--	-----

Rozdział 18

Pokonywanie przeszkód, podtrzymywanie zmiany	290
--	-----

Rozdział 19

Kiedy coś idzie nie tak	294
-------------------------------	-----

Rozdział 20

Współczująca, elastyczna ekspozycja	308
---	-----

Rozdział 21

Elastyczne Ja	329
---------------------	-----

Rozdział 22

Praca z ciałem	337
----------------------	-----

Rozdział 23

Sen, samokojenie i relaksacja	346
-------------------------------------	-----

Rozdział 24

Praca nad wstydem	354
-------------------------	-----

Rozdział 25

Krzywdą moralną	361
-----------------------	-----

Rozdział 26

Tendencje samobójcze	367
----------------------------	-----

Rozdział 27

Odnajdowanie skarbu	374
---------------------------	-----

Rozdział 28

Budowanie lepszych relacji	380
----------------------------------	-----

Część 4

Uzdrawianie przeszłości	395
--------------------------------------	-----

Rozdział 29

Udzielanie wsparcia młodszemu Ja	397
--	-----

Rozdział 30

Ekspozycja na wspomnienia	402
---------------------------------	-----

Rozdział 31

Żałoba i przebaczenie	414
-----------------------------	-----

Część 5

Budowanie przyszłości	425
------------------------------------	-----

Rozdział 32

Droga naprzód	427
---------------------	-----

Rozdział 33

Terapia akceptacji i zaangażowania skoncentrowana na traumie jako interwencja krótkoterminowa	434
--	-----

Rozdział 34

Kilka słów na pożegnanie	439
--------------------------------	-----

Podziękowania	442
---------------------	-----

Aneks A

Materiały źródłowe	444
--------------------------	-----

Aneks B

Dalsze szkolenie	448
------------------------	-----

Bibliografia	450
--------------------	-----

Indeks haseł	454
--------------------	-----