

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Присвячення	15
Подяка	16
Від видавництва	16
Важливо!	16
Вступ	17
Передмова редактора	20
Частина I. Шлях відновлення: огляд	21
Розділ 1. Шлях відновлення після кПТСР	22
Визначення комплексного ПТСР	23
Приклад емоційної регресії	24
Токсичний сором: зовнішня оболонка емоційної регресії	25
Перелік загальних симптомів кПТСР	27
Суїцидальні думки	28
Помилкові діагнози, які ви могли отримати	29
Походження кПТСР	30
Детальніше про психічну травму	32
Чотири типи реакції гострого стресу: бий, біжи, замри, здавайся	33
Чотири типи захисного реагування в сім'ї з кПТСР	34
Нехтування батьківськими обов'язками призводить до патологічної конкуренції між братами та сестрами	37
Розділ 2. Рівні реабілітації	39
Ключові затримки у розвитку при кПТСР	40
Когнітивне лікування	42
Приборкати внутрішнього критика	43
Затримка у розвитку здорового еґо	44
Психоедукація та когнітивне відновлення	44
Усвідомленість	45
Емоційне зцілення	46
Реабілітація емоційної природи	47
Емоційний інтелект	49
Токсичний сором і вбивство душі	51

Повний зміст	7
Горювання як прояв емоційного інтелекту	52
Горювання та вербальна вентиляція	52
Духовне зцілення	54
Пом'якшення втрат від занедбаності через посилення почуття приналежності	54
Подяка і доволі хороші батьки	56
Тілесне зцілення	58
Тілесна самопоміч	59
Тілесна терапія і кПТСР	60
Роль ліків	62
Самолікування	62
Про харчування	63
Розділ 3. Поліпшення відносин	65
Застереження	65
Комплексний ПТСР як розлад прив'язаності	66
Походження соціальної тривожності	66
Шлях зцілення відносин	67
Лікування сорому, що прирікає нас на самотність	68
У пошуках доволі гарних взаємин	69
Відділення від батьків та зцілення відносин	70
Управління конфліктами у відносинах	71
Замісне батьківство	72
Бути собі матір'ю і батьком	72
Здатність бути собі матір'ю посилює співчуття до себе	73
Межі безумовної любові	74
Робота з внутрішньою дитиною	75
Затвердження батьківської підтримки	76
Бути собі батьком і рятувальна операція за допомогою машини часу	76
Колективне замісне батьківство	78
Дао відносин із собою та іншими	80
Розділ 4. Прогрес у реабілітації	81
Ознаки відновлення	81
Етапи реабілітації	82
Виховання терпіння під час реабілітації	83
Виживання чи процвітання	85
Якщо важко визначити ознаки зцілення	87

Реабілітація — довічний процес	89
Цілющі емоційні регресії та біль зростання	90
Оптимальний стрес	92
Немає лиха без добра	92
“Недосліджуване життя не варте проживання”	93
Емоційний тиск підходу “не хвилюйся, будь щасливий”	95
Частина II. Тонкощі реабілітації	99
Розділ 5. Якщо мене не били?	100
Заперечення і мінімізація	100
Вербальне та емоційне насильство	101
Вплив критики на нейробіологію	102
Емоційний неглект — головна травма кПТСР	103
Синдром зупинки у розвитку	104
Емоційний голод і залежність	105
Еволюційна основа потреби у прив’язаності	106
Занедбаність затримує розвиток емоційного і соціального інтелекту	108
Демінімізація емоційної занедбаності	109
Тренуйте навичку бути вразливим	110
Сила нарративу	112
Розділ 6. Який у вас тип травми	115
Здорова робота чотирьох типів захисного реагування	115
Комплексний ПТСР як розлад прив’язаності	117
Тип боротьби і нарцисичний захист	119
Чарівний кривдник	120
Інші типи нарцисів	121
Реабілітація від поглинання боротьбою	122
Тип втечі й обсессивно-компульсивний захист	123
Лівопівкульна дисоціація	124
Реабілітація від поглинання втечею	125
Тип ступору і дисоціативний захист	126
Правопівкульна дисоціація	127
Реабілітація від поглинання ступором	127
Тип поступки і співзалежний захист	130
Реабілітація від поглинання поступкою	131

Гібридна травма	132
Гібридний підтип боротьби-поступки	132
Гібридний підтип втечі-ступору	133
Гібридний підтип боротьби-ступору	134
Самодіагностика	135
Континууми позитивних і негативних типів захисного реагування	136
Реабілітація та самооцінка	136
Розділ 7. Реабілітація співзалежності, що ґрунтується на травмі	137
Порівняння реакцій поступки, боротьби, втечі і ступору	138
Співзалежність, що ґрунтується на травмі	140
Підтипи співзалежності	141
Поступка-ступор: “цап-відбувайло”	141
Поступка-втеча: суперняня	143
Поступка-боротьба: задушлива мати	144
Детальніше про реабілітацію поглинення поступкою	145
Зіткнення зі страхом саморозкриття	146
Горювання через співзалежність	147
Наступні стадії реабілітації	147
“Мене влаштовує несхвалення”	150
Розділ 8. Управління емоційними регресіями	151
Тригери та емоційні регресії	154
Ворожий погляд — типовий тригер емоційних регресій	155
Внутрішні та зовнішні тригери	157
Прогресивне розпізнавання тригерів	158
Ознаки перебування в емоційній регресії	158
Трохи про самолікування	160
Регресії на терапевтичних сеансах	160
Горювання звільняє від регресії (порада № 9)	161
Приборкання внутрішнього критика (порада № 8)	163
Просунуте управління регресіями	164
Пробудження у депресії занедбаності	164
Емоційна регресія як прохання внутрішньої дитини про допомогу	164
Гнучке управління регресіями	166

Екзистенційні тригери	167
Наступні стадії реабілітації	167
Як допомогти дітям подолати емоційні регресії	168
Розділ 9. Як послабити вплив внутрішнього критика	171
Походження критика кПТСР	171
14 типових атак внутрішнього критика (за кожною йде терапевтична корекція думок)	173
Атаки перфекціонізму	173
Атаки залякування і погроз	175
Емоційні регресії, викликані внутрішнім критиком	177
Думки як тригери	178
Внутрішній критик як інтерналізовані батьки, що соромлять	178
Зіткнення з упертістю внутрішнього критика	180
Перфекціонізм, емоційний неглект, зневага та ігнорування	180
Коли внутрішній критик залякує	181
Гнів як засіб зупинити уявну критику	182
Сором — звинувачення, несправедливо звернені проти себе	184
Ще раз про приборкання внутрішнього критика	186
Зміна та коригування думок	186
Зміна та коригування способу мислення	188
Зміна способу мислення і вдячність	188
Нейропластичність мозку	190
Розділ 10. Як послабити вплив зовнішнього критика	193
Зовнішній критик — ворог відносин	193
Чотири типи захисного реагування і співвідношення зовнішнього та внутрішнього критика	194
Пасивна агресія і зовнішній критик	195
Відмова приймати думку критика	196
Емоційні регресії, у яких домінує зовнішній критик	197
Формування образу зовнішнього критика у медіа	198
Зовнішній критик — режисер низькосортних фільмів нашої підсвідомості	199
Перегляд новин як тригер	200
Близькість і зовнішній критик	201
Безвихідне становище	202
Відлякування оточення	203

Коливання між зовнішнім та внутрішнім критиком	203
Приклад критика, що вагається	205
Критик як суддя, присяжний і кат	206
Пошук “цапа-відбувайла”	207
Усвідомленість та приборкання зовнішнього критика	208
Коли здається, що усвідомленість посилює критика	208
Заміна та коригування думок: приборкання критика	209
Роль горювання у приборканні зовнішнього критика	210
Приборкання зовнішнього критика за допомогою роботи перенесення	210
Здорова вербальна вентиляція зовнішнього критика	211
Лють на дорогах, перенесення і зовнішній критик	211
Розділ 11. Горювання	215
Горювання розширює інсайт і розуміння	215
Горювання за відсутністю батьківського піклування	216
Горювання полегшує емоційні регресії	218
Перешкоди для горювання, створювані внутрішнім критиком	219
Виснаження критика за допомогою горювання	220
Чотири процеси горювання	221
1. Гнів зменшує страх і сором	222
Гнів руйнує нав’язливу компульсивність	223
2. Сльози — провісник заспокоєння	224
Плач і самоспівчуття	226
Поеднання сліз та гніву	226
3. Вербальна вентиляція — золота середина на шляху до близькості	229
Про вербальну вентиляцію з погляду теоретичної нейронауки	229
Думати і відчувати одночасно	230
Вербальна вентиляція наодинці із собою	231
Дисоціація нівелює вербальну вентиляцію	232
Лівопівкульна дисоціація	233
Вербальна вентиляція виліковує знедоленість	233
Вербальна вентиляція і близькість	234
4. Відчування — пасивне горювання	235
Відчування може вилікувати проблеми травлення	236
Зв’язок емоцій і тіла	236

Врівноваження відчущання та емоціонування	237
Вчитися відчувати	237
Вправа на відчущання	238
Техніки виклику і посилення горювання	239
Розділ 12. Мапа: як подолати депресію занедбаності	241
Цикли реактивності	241
Шари дисоціації у циклі реактивності	244
Занедбаність і відкидання батьками породжують самовідкидання	245
Деконструкція самовідкидання	245
Депресивне мислення vs депресивні почуття	246
Усвідомленість та опрацювання депресії	246
Соматична усвідомленість	247
Соматична усвідомленість може терапевтично активувати болючі спогади	247
Інтроспективна соматична робота	248
Розчинити депресію, повністю її відчувши	249
Голод як замаскована депресія	250
Псевдоциклотимія	251
Відділення необхідних страждань від непотрібних	252
Реабілітація як поступальний процес	252
Підхід швейцарського ножа при роботі з регресіями	253
Розділ 13. Зцілення занедбаності завдяки відносинам	257
Вимір психотерапії, що пов'язаний з відносинами	257
Терапія, пов'язана з відносинами, в контексті кПТСР	258
1. Емпатія	260
2. Справжня вразливість як умова здорових відносин	261
Терапевтична емоційна відвертість	262
Поради з емоційної відвертості	263
Емоційна щирість і розкриття історії своєї травми	264
3. Діалогічність	265
Задоволення здорових нарцисичних потреб	266
Психоедукація як частина діалогічності	267
Діалогічність і чотири типи захисного реагування	268
4. Спільне відновлення взаєморозуміння	270
Від занедбаності до близькості: приклад з практики	272

Повний зміст	13
Зароблена надійна прив'язаність	275
Порятунок травмованого від критика	275
Пошук психотерапевта	278
Взаємне консультування	278
Розділ 14. Прощення: почніть із себе	281
Розділ 15. Бібліотерапія і спільнота книг	287
Бібліотерапія	288
Розділ 16. Інструменти самопомоги	291
Висновок	292
Панель інструментів №1. Мотивація до відновлення	294
Панель інструментів № 2. Список прав людини (керівництво з рівноправності та близькості)	295
Панель інструментів № 3. Пропоновані внутрішні реакції на типові атаки внутрішнього критика	296
Атаки перфекціонізму	296
Атаки залякування та погроз	298
Панель інструментів № 4. Мирне вирішення конфлікту	300
Докладніше про тайм-аути (№ 16)	302
Докладніше про психологічне перенесення (№№ 19 та 20)	302
Панель інструментів № 5. Вдячність собі (12x12)	304
Вдячність іншим людям (12x12)	306
Панель інструментів № 6	308
13 порад для управління емоційними регресіями	308
Бібліографія	311