

ЗМІСТ

<i>Передмова.</i> Поглянути в обличчя травми	5
Частина перша. ПОВЕРНЕННЯ ДО ТРАВМИ	11
<i>Розділ 1.</i> Досвід ветеранів В'єтнаму.....	13
<i>Розділ 2.</i> Революція в розумінні свідомості та роботи мозку.....	36
<i>Розділ 3.</i> Зазирнути в мозок: революція нейронауки.....	64
Частина друга. ТРАВМА І МОЗОК	77
<i>Розділ 4.</i> «Біжи, якщо хочеш жити»: анатомія виживання	79
<i>Розділ 5.</i> Зв'язки мозку і тіла.....	113
<i>Розділ 6.</i> Не відчуваю свого тіла, не відчуваю себе.....	133
Частина третя. ДИТЯЧИЙ РОЗУМ	159
<i>Розділ 7.</i> На одній хвилі: прив'язаність і налаштування.....	161
<i>Розділ 8.</i> У пастці взаємин: ціна насильства і недогляду	189
<i>Розділ 9.</i> До чого тут любов?	209
<i>Розділ 10.</i> Травма в період розвитку: тиха епідемія	230
Частина четверта. ВІДБИТОК ТРАВМИ	263
<i>Розділ 11.</i> Розкриваючи таємниці: проблема травматичної пам'яті	265
<i>Розділ 12.</i> Нестерпний тягар спогадів	285
Частина п'ята. СТЕЖКИ ДО ВИДУЖАННЯ	309
<i>Розділ 13.</i> Одужання після травми: як повернути владу над власним «я».....	311
<i>Розділ 14.</i> Мова: диво і тиранія.....	354
<i>Розділ 15.</i> Відпустити минуле: ДОТРО.....	382
<i>Розділ 16.</i> Навчитися жити у власному тілі: йога	406

<i>Розділ 17.</i> Скласти шматочки до купи: самолідерство.....	427
<i>Розділ 18.</i> Заповнити прогалини, вибудувати структури.....	458
<i>Розділ 19.</i> Перепрограмувати мозок: нейрофідбек	478
<i>Розділ 20.</i> Знайти власний голос: колективні ритми і театр	512
<i>Післямова.</i> Вибір, який потрібно зробити	538
Подяки.....	554
<i>Додаток.</i> Пропоновані критерії травматичного розладу в період розвитку	557
Джерела і ресурси	562
Примітки	570