

ЗМІСТ

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

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