

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------|----|
| Отзывы | 5 |
| Посвящение | 13 |
| Предупреждение | 15 |
| Введение | 17 |

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

| | |
|---|----|
| Глава 1. Приветствие | 25 |
| Глава 2. Травма | 39 |
| Глава 3. Поливагальная теория | 58 |
| Глава 4. Тело знает | 77 |
| Глава 5. DSM | 88 |

В ГЛУБЬ ВЕКОВ

| | |
|---|-----|
| Глава 6. Происхождение | 101 |
| Глава 7. Превербальный период | 113 |
| Глава 8. Неблагоприятный детский опыт | 128 |
| Глава 9. Наши отношения | 143 |
| Глава 10. Потери | 155 |

ЗАЛОЖЕНО В КУЛЬТУРЕ

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Глава 11. Пугающие времена | 173 |
| Глава 12. «Измы» | 186 |
| Глава 13. Различия | 201 |

— СОДЕРЖАНИЕ —

| | |
|------------------------------|-----|
| Глава 14. Вещества | 214 |
| Глава 15. СМИ | 225 |

СОМАТИКА

| | |
|-------------------------------|-----|
| Глава 16. Чувства | 239 |
| Глава 17. Созидание | 253 |
| Глава 18. Хевенинг | 265 |
| Глава 19. Гаппинг | 277 |
| Глава 20. Треморинг | 291 |

СИСТЕМНЫЕ РЕШЕНИЯ

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Глава 21. Традиции | 307 |
| Глава 22. Культуры | 324 |
| Глава 23. Распорядок | 338 |
| Глава 24. Внутренний диалог | 354 |
| Глава 25. Люди | 374 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| | |
|---|-----|
| Глава 26. Политические меры | 391 |
| Глава 27. Первая психологическая помощь | 397 |
| Глава 28. Поиск психотерапевта | 409 |
| Глава 29. Более безопасные пространства | 414 |
| Глава 30. Сообщества практикующих | 420 |
| Благодарности | 422 |
| Алфавитный указатель | 427 |