

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	10
Мир может быть пугающим местом	10
Личная заинтересованность: мой интерес к травме длиною в жизнь	13
Как мы реагируем на травму	21
Застревание в травме	21
Возвращение к норме	23
Преодоление травмы	25
Как работать с этой книгой	28
Книга для нашего времени	31

Часть I

ПОНИМАНИЕ

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РОСТА

Глава 1. ОСНОВЫ	35
Предыдущие модели ПТР	38
Пятиэтапная модель ПТР	40
Посттравматический рост	42
Пять этапов: дорога в новую реальность	43
Глава 2. ТРАВМА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	49
Многоликая травма	54
Травма всегда отношенческая	57
Задолго до того, как у ПТСР появилось имя	60
ПТСР и не только	62
Субъективный опыт травмы	66
Замаскированная травма	70
Травма и типы привязанности	74

Неоднозначная потеря и травма	76
Физическое отсутствие (при психологическом присутствии)	77
Физическое присутствие (при психологическом и эмоциональном отсутствии).	78
И то и другое понемногу	79
Стресс или травма?	80
Что происходит внутри?	81
От травмы к росту	88
Глава 3. ЧТО ТАКОЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ? . . . 90	
Определение.	95
Коллективный рост	101
Викарный, или вторичный, посттравматический рост	104
Развенчание мифов	105
От травмы к росту: парадокс	112
Единицы измерения посттравматического роста	116
Благодарность жизни	117
Личная сила.	118
Отношения с другими людьми	119
Новые возможности	121
Духовные перемены.	122
Дорога к росту.	123
Глава 4. ПЕРЕМЕННЫЕ ФАКТОРЫ	124
Жизнестойкость: обоюдоострый меч	127
Парадокс жизнестойкости	134
«Я»	139
«Другой»	145
«Мир»	154

Глава 5. ТРАВМА ПО НАСЛЕДСТВУ	160
Травма заразна: цепная реакция	162
Горизонтальное заражение травмой	163
Вертикальное заражение травмой	166
Унаследованные модели поведения	175
Наследие предков	179
Открытие эпигенетики	182
Надежда нейропластичности	187
Межпоколенческий рост	188
Глава 6. ОТ КОЛЛЕКТИВНОЙ ТРАВМЫ К КОЛЛЕКТИВНОМУ РОСТУ	193
Микроагрессия, невидимые раны и моральные травмы	199
От травмы к исцелению	205
Препятствия на пути к исцелению	215
Восстановление коллективных связей	221
От коллективного исцеления к коллективному росту	223

Часть II

СКВОЗЬ ЭТАПЫ

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РОСТА

Глава 7. ЭТАП ОСОЗНАННОСТИ: РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ	235
Распознать боль	240
Радикальное признание — это тяжелый процесс	244
Что происходит внутри?	245
Как работать с радикальным принятием	247

Глава 8. ЭТАП ПРОБУЖДЕНИЯ:	
БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА	254
Найти поддержку	257
Что происходит внутри?	263
Как работать с безопасностью и защитой.	268
Глава 9. ЭТАП СТАНОВЛЕНИЯ:	
НОВЫЕ ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ	283
Не для всех	286
Перестроить и перепридумать	287
Что происходит внутри?	292
Достижение согласованности	299
Возможности неисчерпаемы	308
Формирование новой системы убеждений	310
Написание новой личной истории	311
Глава 10. ЭТАП СУЩЕСТВОВАНИЯ:	
ИНТЕГРАЦИЯ	317
Старый мир встречается с новым	319
Что происходит внутри?	322
Целое из осколков	325
Собираем осколки	326
Дары нашей души.	329
Глава 11. ЭТАП ТРАНСФОРМАЦИИ:	
МУДРОСТЬ И РОСТ.	334
Что происходит на этапе мудрости и роста?	338
Феномен, основанный на научном подходе.	339
Пять столпов	341
Благодарность жизни	343
Личная сила.	346
Значимые отношения	350
Духовность	355

Чувство значимости и цели	364
Что дальше?	374
Глава 12. НЕ ОПУСКАТЬ РУКИ	376
Поддерживающие факторы	378
Осознанное обдумывание	379
Эмоциональный интеллект	381
Открытость, гибкость и адаптивность	383
Новообретенная стойкость	385
Поддержание духовной осознанности	386
Семья, сообщество и чувство принадлежности	389
Служение и польза	394
Опросник посттравматического роста	397
Где найти шкалу?	399
Опросник посттравматического роста (ОПТР)	400
Психологическое благополучие: опросник посттравматических изменений	401
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	404
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	411