

OBSAH

Poznámka autora	XV
Úvod: Prečo je normálnosť mýtom (a prečo na tom záleží)	XVII

ČASŤ I.: NAŠA POPREPÁJANÁ PODSTATA

1 Posledné miesto, kde by ste chceli byť: Aspekty traumy	3
2 Život v nehmotnom svete: Emócie, zdravie a jednota tela a mysle	20
3 Zastavuje sa mi z teba mozog: Naša silná medziludská biológia	32
4 Všetko, čo ma obklopuje: Poznatky novej vedy	38
5 Vzbura v tele: Tajomstvo rebelujúceho imunitného systému	45
6 Nie je to hmotná vec: Choroba ako proces	58
7 Traumatické napätie: Pripútanosť verzus autentickosť	67

ČASŤ II.: DEFORMÁCIA ĽUDSKÉHO VÝVOJA

8 Kým v skutočnosti sme? Ludská povaha a ľudské potreby.	83
9 Pevné alebo krehké základy: Nenahraditeľné potreby detí	90
10 Problém na prahu života: Kým prideme na svet	101
11 Akú mám možnosť? Pôrod v spoločnosti, kde dominuje medicína.	108
12 Záhradníctvo na Mesiaci: Podkopané rodičovstvo	119
13 Navigovanie mozgu nesprávnym smerom: Sabotáž detstva	134
14 Podklad pre nešťastie: Ako spoločnosť buduje náš charakter	148

ČASŤ III.: PREHODNOTENIE ABNORMALÍT

15 Len aby ste neboli sami sebou: Odhalenie mýtov o závislosti	159
16 Zdvihnite ruku: Nový pohľad na závislosť	170

17	Nepresná mapa našej bolesti: V čom sa pri psychických chorobách mýlime	179
18	Mysel dokáže úžasné veci: Od šialenstva k významu	194

ČASŤ IV.: TOXICITA NAŠEJ KULTÚRY

19	Od spoločnosti k bunke: Neistota, konflikt a strata kontroly	211
20	Okrádanie ľudského ducha: Odporovanie a problémy, ktoré spôsobuje	220
21	Je im jedno, či vás to zabije: Sociopatia ako stratégia	229
22	Napadnutý zmysel pre seba: Ako sa rasa a trieda dostanú pod kožu	240
23	Tlmiče nárazov spoločnosti: Prečo to majú ženy horšie	254
24	Cítíme ich bolesť: Naša traumou presiaknutá politika	265

ČASŤ V.: CESTY K CELISTVOSTI

25	Mysel vo vedení: Možnosť uzdravenia	279
26	Štyri črty a päť súcitov: Niekoľko liečebných princípov	289
27	Strašný dar: Choroba ako učiteľ	302
28	Predtým, ako telo povie NIE: Prvé kroky návratu k sebe	316
29	Vidieť znamená neveriť: Odstránenie vlastných obmedzujúcich presvedčení	327
30	Z nepriateľov na priateľov: Práca s prekážkami uzdravenia	334
31	Ježiš v típi: Psychedeliká a liečenie	347
32	Môj autentický skutočný život: Spojenie s dušou	359
33	Odstránenie mýtu: Vízia zdravšej spoločnosti	373
	Poďakovanie	386
	Poznámky	389