

OBSAH

Úvod	7
1. Život je vzťah	13
O liečivej sile byť videný	15
Trauma a vzťahová väzba z neurobiologického hľadiska	32
Systém vzťahovej väzby: Náš vnútorný kompas	41
Cieľom cesty je „bezpečná vzťahová väzba“	53
2. Rané zranenia: Ako naše skúsenosti formujú naše vzťahy	63
Zranenia, ktoré nám spôsobia druhí, sa hoja najťažšie	65
Narušený vnútorný kompas – nadmerne aktivovaný systém pripútania	75
Stratégie prežitia nadmerne aktivovaného systému pripútania	85
Uväznení v nadmerne aktivovanom systéme pripútania – toxické vzťahy	109
Narušený vnútorný kompas – deaktivovaný systém pripútania	125
Stratégie prežitia deaktivovaného systému pripútania	129
Narušený vnútorný kompas – rotujúci systém pripútania	138
Sexuálne násilie zo strany vzťahových osôb	158
Stratégie prežitia rotujúceho systému pripútania	166

3. Dlhý tieň minulosti: Trauma a vzťahy v každodennom živote	177
Kto je s kým vo vzťahu? Model vnútorných častí osobnosti vo vzťahoch	179
Úrovne vedomia a vzťahový priestor	184
Zdravé hranice – zdravý vzťah	203
Trauma a sexualita	208
Trauma a priateľstvá	219
4. Liečivá sila prepojenia	225
Najväčšia liečivá sila spočíva v našich vzťahoch	227
1. Hlavný princíp na ceste k úspešným vzťahom: Potrebujeme opravné skúsenosti	229
2. Hlavný princíp na ceste k úspešným vzťahom: Komunikácia v súlade s nervovým systémom	235
3. Hlavný princíp na ceste k úspešným vzťahom: Pestovanie bezpečného pripútania	245
Vzdať sa nie je možnosť	253
Epilóg	255
Podakovanie	257
Glosár	259
Ďalšia literatúra	266
Zdroje	269
Register	271