

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                                                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Έγραψαν για το βιβλίο .....                                                                                                                                         | 7  |
| Σχόλια για το πρώτο βιβλίο του Pete Walker, The Tao of Fully Feeling,<br>και την ιστοσελίδα του: <a href="http://www.pete-walker.com">www.pete-walker.com</a> ..... | 8  |
| Περιεχόμενα .....                                                                                                                                                   | 13 |
| Πρόλογος ελληνικής έκδοσης .....                                                                                                                                    | 21 |
| Ευχαριστίες .....                                                                                                                                                   | 23 |
| Αποποίηση ευθύνης .....                                                                                                                                             | 24 |
| Εισαγωγή .....                                                                                                                                                      | 25 |

## A

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ

#### **1 ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΘΕΤΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (CPTSD) 31**

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ορισμός της σύνθετης διαταραχής μετατραυματικού στρες Cptsd<br>(ComplexPTSD) .....         | 32 |
| Παράδειγμα ενός συναισθηματικού φλας μπακ .....                                            | 33 |
| Τοξική ντροπή: Το περίβλημα του συναισθηματικού φλας μπακ .....                            | 33 |
| Λίστα κοινών συμπτωμάτων Cptsd .....                                                       | 35 |
| Αυτοκτονικός ιδεασμός .....                                                                | 36 |
| Η πιθανότητα λανθασμένης διάγνωσης .....                                                   | 37 |
| Πρόέλευση του Cptsd .....                                                                  | 38 |
| Περισσότερα για το τραύμα .....                                                            | 39 |
| Οι 4 τύποι άμυνας: μάχη, φυγή, πάγωμα και υποταγή .....                                    | 40 |
| Οι 4ΤΑ σε μια οικογένεια που προκαλεί Cptsd .....                                          | 41 |
| Η κακή ανατροφή από τους γονείς δημιουργεί παθολογική αντιπαλότητα<br>μεταξύ αδελφών ..... | 44 |

#### **2 ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ 47**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Βασικοί αναπτυξιακοί περιορισμοί στο Cptsd ..... | 48 |
| Γνωστική θεραπεία .....                          | 49 |
| Συρρικνώνοντας τον εσωτερικό επικριτή .....      | 50 |
| Το αναπτυξιακά ανεσταλμένο υγιές Εγώ .....       | 51 |
| Ψυχοεκπαίδευση και γνωστική ανάρρωση .....       | 51 |

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)</b> .....                                                   | 53 |
| <b>Συναισθηματική θεραπεία</b> .....                                                         | 53 |
| Επανακτώντας τη φυσιολογική λειτουργία του συναισθήματος .....                               | 54 |
| <b>Συναισθηματική νοημοσύνη</b> .....                                                        | 56 |
| Η τοξική ντροπή και η δολοφονία της ψυχής .....                                              | 57 |
| Το πένθος ως συναισθηματική νοημοσύνη .....                                                  | 58 |
| Θλίψη και λεκτική εκτόνωση .....                                                             | 59 |
| <b>Πνευματική θεραπεία</b> .....                                                             | 60 |
| Καταπραΰνοντας τις απώλειες από την εγκατάλειψη μέσω μιας ανώτερης<br>αίσθησης ανήκειν ..... | 60 |
| Ευγνωμοσύνη και αρκετά καλή γονεϊκή ανατροφή .....                                           | 62 |
| <b>Σωματική θεραπεία</b> .....                                                               | 63 |
| Σωματική αυτοβοήθεια .....                                                                   | 64 |
| Cptsd και σωματική θεραπεία .....                                                            | 65 |
| Ο ρόλος της φαρμακευτικής αγωγής .....                                                       | 67 |
| Αυτο-χορήγηση φαρμάκων .....                                                                 | 67 |
| Διαχείριση θεμάτων διατροφής .....                                                           | 68 |

### **3 ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ** **71**

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Προειδοποίηση: .....                                                                                    | 71 |
| Cptsd ως διαταραχή προσκόλλησης .....                                                                   | 71 |
| Η προέλευση του κοινωνικού άγχους .....                                                                 | 72 |
| Ένα ταξίδι θεραπείας μέσω μιας σχέσης .....                                                             | 73 |
| Θεραπεύοντας την ντροπή που μας κρατά δεμένους στη μοναξιά .....                                        | 74 |
| Βρίσκοντας αρκετά καλή βοήθεια μέσα από τις σχέσεις .....                                               | 75 |
| «Γονεϊκή-Εκτομή» και θεραπεία μέσω σχέσεων .....                                                        | 75 |
| Μαθαίνοντας να χειρίζεστε τη σύγκρουση στις σχέσεις .....                                               | 76 |
| Επανα-ανατροφή (Reparenting) .....                                                                      | 77 |
| Δίνοντας οι ίδιοι μητρική και πατρική φροντίδα στον εαυτό μας<br>(self-mothering, self-fathering) ..... | 77 |
| Η δική μας μητρική φροντίδα προς τον εαυτό ενισχύει την αυτο-συμπόνια .....                             | 78 |
| Τα όρια της άνευ όρων αγάπης .....                                                                      | 79 |
| Διεργασία με το εσωτερικό παιδί .....                                                                   | 80 |
| Διαβεβαιώσεις επανα-ανατροφής (Reparenting Affirmations) .....                                          | 80 |
| Πατρική φροντίδα προς τον εαυτό και επιχείρηση διάσωσης με τη χρήση<br>χρονομηχανής .....               | 81 |
| Επανα-ανατροφή από επιτροπή κηδεμόνων .....                                                             | 82 |
| Το <i>Τάο</i> της σχέσης με τον εαυτό και της σχέσης με άλλους .....                                    | 84 |

## **4 Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ 87**

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Σημάδια ανάρρωσης .....                                                                                        | 87 |
| Τα στάδια της ανάρρωσης .....                                                                                  | 88 |
| Καλλιέργεια υπομονής με τη σταδιακή πρόοδο της ανάρρωσης .....                                                 | 89 |
| Επιβίωση vs. Ευημερία .....                                                                                    | 90 |
| Δυσκολίες στον εντοπισμό των ενδείξεων ότι η ανάρρωση προχωράει .....                                          | 93 |
| Αποδοχή της ανάρρωσης ως μια δια βίου διαδικασία .....                                                         | 94 |
| Θεραπευτικά φλας μπακ και συναισθηματικοί πόνοι που προέρχονται<br>από την εξέλιξη .....                       | 95 |
| Βέλτιστο στρες .....                                                                                           | 97 |
| <b>Τα θετικά στοιχεία</b> .....                                                                                | 97 |
| «Την ανεξερεύνητη ζωή δεν αξίζει να τη ζει κανείς» .....                                                       | 97 |
| Ο συναισθηματικός ιμπεριαλισμός του «μην ανησυχείς, να είσαι ευτυχισμένος/η<br>("don't worry, be happy") ..... | 98 |

## **B**

## **ΟΙ ΛΕΠΤΕΣ ΑΠΟΧΡΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ**

## **5 ΚΙ ΑΝ ΔΕΝ ΜΕ ΧΤΥΠΗΣΑΝ ΠΟΤΕ; 105**

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Άρνηση και υποτίμηση .....                                             | 105 |
| Λεκτική και συναισθηματική κακοποίηση .....                            | 106 |
| Η θεωρητική ανάλυση της νευροβιολογίας του εσωτερικού επικριτή .....   | 107 |
| Συναισθηματική παραμέληση: ο πυρήνας του Cptsd .....                   | 108 |
| Το σύνδρομο αποτυχίας για ευημερία .....                               | 109 |
| Συναισθηματική πείνα και εθισμός .....                                 | 110 |
| Η εξελικτική βάση των αναγκών προσκόλλησης .....                       | 110 |
| Η εγκατάλειψη εξασθενεί τη συναισθηματική και σχεσιακή νοημοσύνη ..... | 113 |
| Η μη-υποτίμηση της συναισθηματικής εγκατάλειψης .....                  | 113 |
| Εξάσκηση στην ευαλωτότητα .....                                        | 114 |
| Η δύναμη της αφήγησης .....                                            | 116 |

## **6 ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΤΥΠΟΣ ΑΜΥΝΑΣ ΜΟΥ ΣΤΟ ΤΡΑΥΜΑ; 119**

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Υγιής εμφάνιση των 4 τύπων στην αντιμετώπιση του τραύματος ..... | 119 |
| <b>Η CPTSD ως διαταραχή πρόσδεσης</b> .....                      | 121 |
| <b>Ο τύπος μάχης και η ναρκισσιστική άμυνα</b> .....             | 123 |
| Ο γοητευτικός νταής .....                                        | 123 |
| Άλλοι τύποι ναρκισσιστών .....                                   | 125 |
| Ανάρρωση από μια πολωμένη αντίδραση μάχης .....                  | 125 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Ο τύπος φυγής και η ψυχαναγκαστική-καταναγκαστική άμυνα</b> .....     | 127 |
| Αποσύνδεση στο αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου .....                   | 127 |
| Ανάρρωση από μια πολωμένη αντίδραση φυγής .....                          | 128 |
| <b>Ο τύπος παγώματος και η αποσύνδεση ως άμυνα</b> .....                 | 129 |
| Αποσύνδεση δεξιού εγκεφάλου .....                                        | 130 |
| Ανάρρωση από μια πολωμένη αντίδραση παγώματος .....                      | 130 |
| <b>Ο τύπος υποταγής και η συνεξάρτηση από τους άλλους ως άμυνα</b> ..... | 133 |
| Ανάρρωση από μια πολωμένη απόκριση υποταγής .....                        | 134 |
| <b>Υβρίδια τύπων λόγω τραύματος</b> .....                                | 134 |
| Το υβρίδιο μάχη-υποταγή .....                                            | 134 |
| Το υβρίδιο τύπου φυγής-παγώματος .....                                   | 136 |
| Το υβρίδιο τύπου μάχης-παγώματος .....                                   | 136 |
| <b>Αυτο-αξιολόγηση</b> .....                                             | 137 |
| Τα συνεχή των θετικών και αρνητικών αντιδράσεων 4TA .....                | 137 |
| Ανάρρωση και αυτο-αξιολόγηση .....                                       | 138 |
| Η μάχη ↔ υποταγή. Το συνεχές της υγιούς σύνδεσης με τους άλλους .....    | 138 |
| Η φυγή ↔ πάγωμα. Το συνεχές της υγιούς σχέσης με τον εαυτό .....         | 138 |

## **7 ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΞΑΡΤΗΣΗΣ** 139

|                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Σύγκριση της προέλευσης της υποταγής με τις αντίστοιχες της μάχης,<br>της φυγής και του παγώματος ..... | 140 |
| <b>Ορισμός της τραυματικής συνεξάρτησης</b> .....                                                       | 142 |
| <b>Υποτύποι συνεξάρτησης</b> .....                                                                      | 143 |
| Υποταγή-Πάγωμα: Ο αποδιοπομπαίος τράγος .....                                                           | 143 |
| Υποταγή-Φυγή: Η σούπερ νοσοκόμα .....                                                                   | 144 |
| Υποταγή-Μάχη: Η πνιγηρή μητέρα .....                                                                    | 145 |
| <b>Περισσότερα σχετικά με την αποκατάσταση από μια πολωμένη<br/>αντίδραση τύπου υποταγής</b> .....      | 146 |
| Αντιμετωπίζοντας τον φόβο της αυτο-αποκάλυψης .....                                                     | 147 |
| Πενθώντας μέσα από τη συνειδητοποίηση της συνεξάρτησης .....                                            | 148 |
| Μεταγενέστερο στάδιο στην πορεία της ανάρρωσης .....                                                    | 148 |
| «Η αποδοκιμασία είναι εντάξει για μένα» .....                                                           | 150 |

## **8 ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΑΝΑΔΡΟΜΩΝ (ΦΛΑΣ ΜΠΑΚ)** 153

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| <b>13 Βήματα για τη διαχείριση των φλας μπακ</b> ..... | 153 |
| Πυροδοτήσεις και συναισθηματικά φλας μπακ .....        | 155 |
| Το βλέμμα: Ένας συχνός πυροδοτητής των φλας μπακ ..... | 157 |
| Εσωτερικοί έναντι εξωτερικών πυροδοτητών .....         | 158 |
| Προοδευτική αναγνώριση του πυροδοτητή .....            | 159 |

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ενδείξεις ύπαρξης φλας μπακ .....                                           | 159 |
| Περισσότερα για την «αυτο-θεραπεία» .....                                   | 161 |
| Φλας μπακ κατά τη θεραπευτική συνεδρία .....                                | 161 |
| Το πένθος επιλύει το φλας μπακ (Βήμα #9) .....                              | 162 |
| Διαχείριση της εσωτερικού επικριτή (Βήμα #8) .....                          | 163 |
| <b>Προχωρημένη διαχείριση φλας μπακ</b> .....                               | 164 |
| Το ξύπνημα στην κατάθλιψη της εγκατάλειψης .....                            | 164 |
| Φλας μπακ ως έκκληση του εσωτερικού παιδιού για βοήθεια .....               | 164 |
| Ευέλικτη χρήση των βημάτων διαχείρισης φλας μπακ .....                      | 166 |
| Υπαρξιακοί πυροδοτητές .....                                                | 166 |
| Ανάρρωση σε προχωρημένα στάδια .....                                        | 167 |
| <b>Βοηθώντας τα παιδιά να διαχειριστούν τα συναισθηματικά φλας μπακ</b> ... | 168 |

## **9 ΣΥΡΡΙΚΝΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΕΠΙΚΡΙΤΗ** 171

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Προέλευση του εσωτερικού επικριτή του Cptsd .....                                            | 171 |
| <b>14 Κοινές επιθέσεις του εσωτερικού επικριτή</b>                                           |     |
| (Κάθε επίθεση/πρόγραμμα συνδυάζεται με μια θεραπευτική απάντηση<br>διορθωτικής σκέψης) ..... | 173 |
| Επιθέσεις τελειομανίας .....                                                                 | 173 |
| Επιθέσεις κινδύνου .....                                                                     | 174 |
| Φλας μπακ που ξεκινούν από τον επικριτή .....                                                | 175 |
| Οι σκέψεις ως πυροδοτητές .....                                                              | 177 |
| Ο επικριτής ως εσωτερικευμένος επικριτικός γονέας .....                                      | 177 |
| Αντιμετωπίζοντας το πείσμα του επικριτή .....                                                | 178 |
| Τελειομανία και συναισθηματική παραμέληση .....                                              | 179 |
| Περισσότερα για την εκτίμηση του κινδύνου .....                                              | 180 |
| Χρησιμοποιώντας το θυμό για διακοπή σκέψης του επικριτή .....                                | 180 |
| Η ντροπή είναι η άδικη κατηγορία που στρέφεται κατά του εαυτού .....                         | 182 |
| Αγκαλιάζοντας τον επικριτή .....                                                             | 184 |
| <b>Αντικατάσταση-σκέψης και διόρθωση-σκέψης</b> .....                                        | 184 |
| Αλλαγή και διόρθωση οπτικής γωνίας .....                                                     | 186 |
| Αλλαγή οπτικής γωνίας και ευγνωμοσύνη .....                                                  | 186 |
| Η νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου .....                                                      | 188 |

## **10 ΣΥΡΡΙΚΝΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΕΠΙΚΡΙΤΗ** 189

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Ο εξωτερικός επικριτής: Ο εχθρός της σχέσης</b> .....              | 189 |
| <b>Οι τύποι 4ΤΑ και αναλογία εξωτερικού/εσωτερικού επικριτή</b> ..... | 190 |
| <b>Η παθητικο-επιθετικότητα και ο εξωτερικός επικριτής</b> .....      | 191 |
| Αρνούμενοι να δώσουμε φωνή στην άποψη του επικριτή .....              | 192 |

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Φλας μπακ που κυριαρχούνται από τον εξωτερικό επικριτή</b> .....                | 193 |
| <b>Ο εξωτερικός επικριτής στα μέσα μαζικής ενημέρωσης</b> .....                    | 194 |
| Ο επικριτής: Κρυφός παραγωγός ταινιών Β' κατηγορίας .....                          | 194 |
| Οι ειδήσεις ως πυροδοτητής .....                                                   | 195 |
| <b>Η οικειότητα και ο εξωτερικός επικριτής</b> .....                               | 196 |
| Μονά-ζυγά χαμένος .....                                                            | 197 |
| Τρέποντας τους άλλους σε φυγή .....                                                | 198 |
| <b>Αμφιταλάντευση μεταξύ εξωτερικού και εσωτερικού επικριτή</b> .....              | 198 |
| Ένα παράδειγμα αμφίρροπου επικριτή .....                                           | 199 |
| <b>Ο επικριτής ως δικαστής, ένορκος και δήμιος</b> .....                           | 200 |
| Ο αποδιοπομπαίος τράγος .....                                                      | 201 |
| <b>Η ενσυνειδητότητα και η συρρίκνωση του εξωτερικού επικριτή</b> .....            | 202 |
| Όταν η ενσυνειδητότητα φαίνεται να ενισχύει τον επικριτή .....                     | 202 |
| Αντικατάσταση και διόρθωση σκέψεων: Αντικατάσταση του επικριτή .....               | 203 |
| <b>Το πένθος εξουδετερώνει τον εξωτερικό επικριτή</b> .....                        | 204 |
| Αποδυνάμωση του εξωτερικού επικριτή μέσω της επεξεργασίας<br>της μεταβίβασης ..... | 204 |
| Υγιής εκτόνωση του εξωτερικού επικριτή .....                                       | 205 |
| Οδική οργή, μεταβίβαση και ο εξωτερικός επικριτής .....                            | 206 |

## **11 ΠΕΝΘΟΣ** **209**

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Το πένθος διευρύνει την ενόραση και την κατανόηση .....             | 209 |
| Πενθώντας την απουσία της γονεϊκής φροντίδας .....                  | 210 |
| Το πένθος ανακουφίζει τα φλας μπακ .....                            | 212 |
| Ο εσωτερικός επικριτής εμποδίζει το πένθος .....                    | 212 |
| Εξουδετερώνοντας τον επικριτή μέσω του πένθους .....                | 213 |
| <b>Οι τέσσερις διεργασίες του πένθους</b> .....                     | 214 |
| 1. Ο θυμός: μειώνει το φόβο και τη ντροπή .....                     | 214 |
| Ο θυμός βοηθά στην αποδόμηση του καταναγκασμού της επανάληψης ..... | 216 |
| 2. Κλάμα: Η ύστατη ανακούφιση .....                                 | 217 |
| Κλάμα και αυτοσυμπόνια .....                                        | 218 |
| Το κλάμα και ο θυμός σε μια κοινή «συναυλία» .....                  | 219 |
| 3. Λεκτική εκτόνωση: Ο χρυσός δρόμος προς την οικειότητα .....      | 221 |
| Η νευροεπιστημονική θεωρία της λεκτικής εκτόνωσης .....             | 222 |
| Συνύπαρξη σκέψης και συναισθήματος .....                            | 222 |
| Εφαρμόζοντας ατομικά τη λεκτική εκτόνωση .....                      | 223 |
| Η αποσύνδεση νεκρώνει τη λεκτική εκτόνωση .....                     | 224 |
| Η αποσύνδεση του αριστερού εγκεφάλου .....                          | 225 |
| Η λεκτική εκτόνωση θεραπεύει την εγκατάλειψη .....                  | 226 |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Λεκτική εκτόνωση και οικειότητα .....                          | 226 |
| 4. Αίσθημα: Δουλεύοντας παθητικά μέσα από τη θλίψη .....       | 227 |
| Το συναίσθημα μπορεί να θεραπεύσει πεπτικά προβλήματα .....    | 228 |
| Η συναισθηματική-σωματική σύνδεση .....                        | 228 |
| Εξισορρόπηση του αισθήματος και του συναισθήματος .....        | 229 |
| Μαθαίνοντας να αισθάνομαι .....                                | 229 |
| Μια άσκηση στο αίσθημα .....                                   | 230 |
| Τεχνικές για να προσκαλέσετε και να ενισχύσετε το πένθος ..... | 230 |

## **12 Ο ΧΑΡΤΗΣ: Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΑΠΟ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ 233**

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Κύκλοι αντιδραστικότητας .....                                                     | 233 |
| Τα επίπεδα της αποσύνδεσης στον κύκλο της αντιδραστικότητας .....                  | 236 |
| Η γονεϊκή εγκατάλειψη δημιουργεί την αυτο-εγκατάλειψη .....                        | 236 |
| Αποδομώντας την αυτο-εγκατάλειψη .....                                             | 237 |
| Η καταθλιπτική σκέψη έναντι του καταθλιπτικού συναισθήματος .....                  | 237 |
| Η ενσυνειδητότητα μεταβολίζει την κατάθλιψη .....                                  | 238 |
| Σωματική ενσυνειδητότητα .....                                                     | 238 |
| Η σωματική επίγνωση μπορεί να πυροδοτήσει θεραπευτικά επώδυνες<br>αναμνήσεις ..... | 239 |
| Ενδοσκοπική σωματική εργασία .....                                                 | 239 |
| Διαλύοντας την κατάθλιψη μέσω της πλήρους βίωσης της .....                         | 240 |
| Η πείνα ως καμουφλαρισμένη κατάθλιψη .....                                         | 241 |
| Ψευδοκυκλοθυμία .....                                                              | 242 |
| Διαχωρίζοντας τον αναγκαίο πόνο από τον περιττό πόνο .....                         | 243 |
| Η ανάρρωση είναι προοδευτική .....                                                 | 243 |
| Μια προσέγγιση-πολυεργαλείο στη διαχείριση ενός φλας μπακ .....                    | 244 |

## **13 Η ΣΧΕΣΗ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗΣ 249**

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ο παράγοντας της σχέσης στην ψυχοθεραπεία .....                                         | 249 |
| Η θεραπευτική σχέση στη σύνθετη PTSD .....                                              | 250 |
| 1. Ενσυναίσθηση .....                                                                   | 252 |
| 2. Αυθεντική ευαλωτότητα: «Το να σχετίζεσαι αληθινά»<br>δημιουργεί υγιείς σχέσεις ..... | 253 |
| Θεραπευτική συναισθηματική αποκάλυψη .....                                              | 254 |
| Οδηγίες για την αυτοαποκάλυψη .....                                                     | 255 |
| Η συναισθηματική αυτο-αποκάλυψη και το παράλληλο μοίρασμα τραυματικών<br>ιστοριών ..... | 256 |
| 3. Διαλογικότητα .....                                                                  | 257 |

|                                                                               |                |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Ικανοποίηση υγιών ναρκισσιστικών αναγκών .....                                | 258            |
| Η ψυχοεκπαίδευση ως μέρος της διαλογικότητας .....                            | 259            |
| Η διαλογικότητα και οι 4 μορφές άμυνας .....                                  | 260            |
| <b>4. Συνεργατική αποκατάσταση της σχέσης .....</b>                           | <b>262</b>     |
| Μεταβαίνοντας στην οικειότητα μέσω της εγκατάλειψης:                          |                |
| Μελέτη περίπτωσης .....                                                       | 264            |
| Κερδίζοντας ένα ασφαλή δεσμό .....                                            | 265            |
| Η διάσωση του επιζώντα από τον επικριτή .....                                 | 266            |
| <b>Εύρεση θεραπευτή .....</b>                                                 | <b>268</b>     |
| Εύρεση ομάδας υποστήριξης στο διαδίκτυο ή δια ζώσης .....                     | 269            |
| <b>Συνεργατική συμβουλευτική .....</b>                                        | <b>270</b>     |
| <br><b>14 ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ: ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ .....</b>                        | <br><b>273</b> |
| <br><b>15 Η ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ .....</b>                 | <br><b>279</b> |
| Ειδικές προτάσεις βιβλίων .....                                               | 280            |
| <br><b>16 ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ .....</b>                                     | <br><b>283</b> |
| Συμπέρασμα .....                                                              | 284            |
| <b>Εργαλειοθήκη 1 .....</b>                                                   | <b>285</b>     |
| Προτεινόμενοι στόχοι ανάρρωσης .....                                          | 285            |
| <b>Εργαλειοθήκη 2 .....</b>                                                   | <b>286</b>     |
| Ανθρώπινα δικαιώματα .....                                                    | 286            |
| <b>Εργαλειοθήκη 3 .....</b>                                                   | <b>287</b>     |
| Προτεινόμενες εσωτερικές αντιδράσεις στις συνήθεις επιθέσεις του επικριτή ... | 287            |
| Επιθέσεις τελειομανίας .....                                                  | 287            |
| Επιθέσεις επικινδυνότητας .....                                               | 289            |
| <b>Εργαλειοθήκη 4 .....</b>                                                   | <b>290</b>     |
| Εργαλεία για επίλυση των συγκρούσεων με αγάπη .....                           | 290            |
| 1. Περισσότερα για τα τσίμ-άουτ, #16 .....                                    | 291            |
| 2. Περισσότερα για τη μεταβίβαση, #19 & #20 .....                             | 292            |
| <b>Εργαλειοθήκη 5 .....</b>                                                   | <b>294</b>     |
| Ευγνωμοσύνη προς τον εαυτό σας 12 x 12 .....                                  | 294            |
| Ευγνωμοσύνη προς τους άλλους 12 x 12 .....                                    | 297            |
| <b>Εργαλειοθήκη 6 .....</b>                                                   | <b>300</b>     |
| <b>13 Βήματα για τη διαχείριση του φλας μπακ .....</b>                        | <b>300</b>     |
| <br><b>Βιβλιογραφία .....</b>                                                 | <br><b>303</b> |
| <b>Λίγα λόγια για τον συγγραφέα .....</b>                                     | <b>307</b>     |