

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД: ЗАЩО НОРМАЛНОТО Е МИТ (И ЗАЩО ТОВА ИМА ЗНАЧЕНИЕ)

15

ЧАСТ ПЪРВА

ВЗАИМОСВЪРЗАНОСТ

29

1. Не искате да бъдете там: лицата на травмата 31
2. Живот в нематериалния свят: емоциите, здравето и единството на тяло и ум 57
3. Бъркане в мозъка: междуличностната биология на човека 74
4. Всичко, което ме заобикаля: новини от света на науката 82
5. Бунт срещу тялото: загадката на размирната имунна система 92
6. Нещо като нищо на света: болестта като процес 111
7. Травматично напрежение: привързаност срещу автентичност 124

ЧАСТ ВТОРА

ИЗКРИВЯВАНИЯ В ЧОВЕШКОТО РАЗВИТИЕ

143

8. Кой сме всъщност?
Човешка природа, човешки потребности 145
9. Крехки основи: нуждите на децата 154
10. Неприятности на хоризонта:
преди да се появим на света 168
11. Какъв избор имам? Раждане под флага на медицината 179
12. Градинарство на Луната: подкопаното родителство 194
13. Когато притискаме мозъка в грешна посока:
саботаждът на детството 215
14. Шаблони на стреса: Влиянието на културата
върху характера 235

ЧАСТ ТРЕТА

ПРЕОСМИСЛЯНЕ НА АБНОРМНОТО: СТРАДАНИЕТО КАТО АДАПТАЦИЯ

247

15. Само да не си ти: развенчаване на митовите за зависимостта 249
16. Вдиенете ръка: нов поглед към зависимостта 264
17. Неточна карта на болката: погрешни схващания за психичните заболявания 277
18. Умът е способен на смайващи неща:
от лудост към смисъл 298

ЧАСТ ЧЕТВЪРТА

ТОКСИЧНИТЕ ВЛИЯНИЯ НА ДНЕШНАТА КУЛТУРА

321

19. От общество към клетка: несигурност, конфликт и загуба на контрол 323
20. Ограбването на човешкия дух: несвързаност и недоволство 336
21. Просто не им пука: социопатията като стратегия 349
22. Покушение над Аза: раса, класа и здраве 366
23. Амортизаторите на обществото:
защо жените страдат повече 386
24. Ние чувстваме тяхната болка: политика, напоена с травма 402

ЧАСТ ПЕТА

ПЪТИЩА КЪМ ЦЕЛОСТТА	419
25. От нашите помисли: възможност за изцеление	421
26. Принципи на изцелението: четири крачки към целостта и пет типа състрадание	435
27. Ужасяващ дар: болестта като учител	453
28. Преди тялото да каже НЕ : първи стъпки на завръщането към собствения Аз	472
29. Виждам и не вярвам: край на самоограничаващите представи	487
30. Сприятелете се с врага: работа с прелятствията пред изцелението	496
31. Исус в тилито: психеделите и изцелението	515
32. Животът като нещо истинско: докосване до духа	532
33. Развенчаване на мита: представете си общество на разума	552
БЕЛЕЖКИ	571
БЛАГОДАРНОСТИ	613