

Księgarnia PWN:

Philip G. Zimbardo, Richard M. Sword, Rosemary K.M. Sword - Siła czasu

## Spis treści

Wprowadzenie (*Philip Zimbardo*) . . . . . VII

Przedmowa (*Richard i Rosemary Sword*) . . . . . XIII

### CZĘŚĆ I. PTSD I TERAPIA RÓWNOWAŻENIEM PERSPEKTYW POSTRZEGANIA CZASU

Rozdział 1. W jaki sposób osoby cierpiące na zespół stresu pourazowego (PTSD)  
zostają uwięzione w czasie . . . . . 3

Rozdział 2. Nowa psychologia czasu . . . . . 25

Rozdział 3. Terapia równoważeniem perspektyw postrzegania czasu . . . . . 50

### CZĘŚĆ II. HISTORIE

Rozdział 4. Weterani wojenni, PTSD i terapia równoważeniem perspektyw  
postrzegania czasu . . . . . 75

„Nadal czuję falę uderzeniową bombardującej nas artylerii”, *Aki*, weteran II wojny światowej . . . . . 83

„Nie chciałem strzelać do wieśniaków”, *Mike*, weteran wojny w Korei . . . . . 88

„Uzależniłem się od adrenaliny towarzyszącej odbieraniu ludziom życia”,  
*Ed*, weteran wojny w Wietnamie . . . . . 93

„To pozostanie na zawsze wyryte w mojej pamięci”, *Sean*, weteran wojny w Zatoce . . . . . 100

„Coś we mnie pękło”, *Everest*, weteran wojny w Iraku . . . . . 105

Rozdział 5. Trauma dnia codziennego, PTSD i terapia równoważeniem  
perspektyw postrzegania czasu . . . . . 115

„Telefon, który przepełnił czarę goryczy”, *Mary* . . . . . 118

„Czułam się całkowicie niedostosowana”, *Jenny* . . . . . 124

„Myślałem, że już nie żyję”, *Sherman* . . . . . 130

„Nie wiem, czy ją zabiłem – najgorzej jest nie wiedzieć”, *Randall* . . . . . 137

Rozdział 6. Kobiety, PTSD i terapia równoważeniem perspektyw  
postrzegania czasu . . . . . 145

„I tak nikt ci nie uwierzy”, *Iris* . . . . . 146

„Czułam się między młotem, a kowadłem”, *Eve* . . . . . 154

„Czułam się, jakby była mnie tylko połowa”, *Faith* . . . . . 160

„Schowałam się w szafie i wydawało mi się, że siedzę tam całą wieczność”, *Keiko* . . . . . 166

„To było takie trudne”, *Betty* . . . . . 175

„Byłam naprawdę przerażona”, *Grace* . . . . . 181

---

<b>VI</b>	
<b>Epilog</b>	190
<b>Słowniczek</b>	192
<b>Źródła</b>	195
<b>Załącznik A. Porównanie TPT z innymi podejściami</b>	200
<b>Załącznik B. Próby kliniczne: dane z pilotażowych badań TPT</b>	204
<b>Załącznik C. Wyniki testów psychologicznych klientów</b>	210
<b>Podziękowania</b>	216
<b>Indeks nazwisk</b>	218
<b>Indeks rzeczowy</b>	221
<b>O Autorach</b>	223