

Índice

Agradecimientos	11
Prólogo a la tercera edición	15
Prólogo a la primera edición	21
Introducción: La curación es posible	29
Acerca de los casos que presenta este libro	37
Acerca de los ejercicios prácticos	39

PRIMERA PARTE:

INVENTARIO

1. Efectos: Reconocer el daño	45
2. Reacción: Honrar lo que se ha hecho para sobrevivir	55

SEGUNDA PARTE:

EL PROCESO DE CURACIÓN

3. Visión de conjunto	79
4. La decisión de curar	83
5. La fase de crisis	91
6. Recordar	99
7. Creer que sucedió	125
8. Romper el silencio	133
9. Comprender que una no tuvo la culpa	147
10. La niña interior	155
11. Confiar en una misma	161
12. Expresar el dolor, llorar las pérdidas	165
13. La rabia: Piedra angular de la curación	171
14. Revelaciones y confrontaciones	187
15. ¿Perdón?	211
16. Espiritualidad	219
17. Resolución y ¡a otra cosa!	225

TERCERA PARTE:

CAMBIO DE COSTUMBRES

18. El proceso del cambio	239
19. Autoestima y poder personal	247
20. Sentimientos	267
21. El cuerpo	291
22. La intimidad	315
23. La sexualidad	339
24. Los hijos y su crianza	385
25. Familias de origen	413
26. Terapia	445

CUARTA PARTE:

PARA LAS PERSONAS

QUE APOYAN A LAS SUPERVIVIENTES

27. Fundamentos	457
28. Para los familiares	459
29. Para las parejas	463

QUINTA PARTE:

EN HONOR A LA VERDAD: RESPUESTA A LOS ATAQUES

Introducción	501
Surgen los ataques	503
La verdad sobre los ataques	513
Lo que sabemos y lo que ignoramos sobre la memoria	544
Estrategias para hacer frente a los ataques	554
Visiones para el futuro	566
Notas a la Quinta parte	571
<i>Bibliografía orientativa</i>	585
<i>Centros de ayuda en España</i>	635