

OBSAH

ÚVOD.....	1
<i>Kapitola 1</i>	
VŠE JE V HLAVĚ	11
<i>Kapitola 2</i>	
JAK LÁSKA FORMUJE MOZEK	29
Vnitřek je odrazem vnějšku	32
Kritická období: Může být někdy pozdě na lásku?	38
Uspokojování potřeby lásky.....	45
Bolest a její potlačení.....	48
Případová studie: Stash	52
<i>Kapitola 3</i>	
KDE SE BEROU MYŠLENKY: ŘEČI, JIMIŽ HOVOŘÍ MOZEK.....	55
Tři úrovně vědomí.....	57
Primární úroveň: mozkový kmen	58
Sekundární úroveň: limbický/emoční systém.....	66

Amygdala: prožívání pocitů.....	67
Hipokampus: sídlo paměti	69
Hypotalamus: tlumočnický pocitů.....	70
Talamus: spojovatel pocitů	70
Terciární úroveň: mozková kůra	72
Mechanismy potlačování.....	77

Kapitola 4

OTISK A JEHO VLIV NA NÁŠ ŽIVOT	91
Otisky a neurofyziologie: jak se uchovávají vzpomínky.....	97
Otisky mění fyziologii.....	99
Terapie rozhovorem: marný boj s otisky	104
Rezonanční procesy v mozku	108
Deprese aneb fyziologie beznaděje.....	116
Případová studie: Kiki	117

Kapitola 5

LEVÁ A PRAVÁ HEMISFÉRA: HLEDÁNÍ ROVNOVÁHY	121
Přerušení spojení.....	125
Problém psychoterapie zaměřené na levou hemisféru.....	129
Případová studie: Nathan	137

Kapitola 6

KOGNITIVNÍ TERAPIE: PROČ SLOVA NEUZDRAVUJÍ	141
Co ve skutečnosti dělají kognitivisté?.....	147
Opomíjení biologických faktorů: cesta do psychologické divočiny... ..	158
Kdo potřebuje kam, pomozme mu tam.....	162
Mají kognitivní a jiné vhlédové terapie nějaký význam?.....	166
PPřípadová studie: Daryl – tři neprožitkové terapie	166

Kapitola 7

PROTOTYP: PROČ JSME, JACÍ JSME.....	169
Parasympatik a sympatik	169
Prototyp a fyziologické procesy.....	177
Nitroděložní vývoj a medikace	179
Případová studie:	
Katherina – anorexie, bulimie a sexuální trauma	185

Kapitola 8

ODPOJENÍ A DISOCIACE: VRÁTKOVÝ SYSTÉM V AKCI	193
Evoluce cítění.....	196
Pravá OFK: strážce spojení s minulostí.....	200
Mentální dislokace	204
Obnova spojení.....	210
Jak se tvoří vzpomínky	217
Propojení levé a pravé hemisféry	219
Racionalizace	221
Efektivní spojení	222
Případová studie: Stan – velké záchvaty	224
Případová studie: Sonny – epilepsie	226
Limbický systém a jeho propojení	227
Iluze „adaptace“	229
Tanec hemisfér	231
Cesta k duševnímu zdraví.....	233
Případová studie: Frank – nepropojenost a víra	234
Význam integrace	239

Kapitola 9

UVĚDOMĚNÍ VERSUS VĚDOMÍ	245
Evoluce citění.....	255
Měření stresu.....	256
Povaha závislosti.....	257
Jevy a podstaty	262
Nechejme se vést pocity.....	273
Pacient rozhoduje.....	276
Případová studie: Caryn	280
Léky činí neurózu efektivní	284

Kapitola 10

ZNOVUPROŽÍVÁNÍ: NEZBYTNÝ KROK NA CESTĚ

K UZDRAVENÍ.....	287
Význam vzhledů v psychoterapii	292
Proč musí být znovuprožitek kompletní	294
Vyzdvihování zasutých vzpomínek	297
Sebedestruktivní chování.....	302
Co dělá s mozkem neuróza a co znovuprožitky.....	304

Kapitola 11

PROŽITKOVÁ TERAPIE: LÉK NA VĚTŠINU NEMOCÍ..... 307

DODATEK: CO JE PRIMÁRNÍ TERAPIE?

POZNÁMKY

VYBRANÁ LITERATURA