

Obsah

Předmluva k vydání z roku 1997	viii
O sdružení Recovery, Inc.	xi
Stručný přehled svépomocných metod sdružení Recovery	xvi
ČÁST I: SKUPINOVÉ DISKUZE S ČETNÝMI PŘÍKLADY, KTERÉ UVEDLI PACIENTI	1
1. Představitost, duševní rozrušení a symptomy	3
2. Duševní rozrušení, symptomy a vhléd	12
3. Duševní rozrušení, suverenita jedince a společenství s druhými lidmi	20
4. Duševní zdraví a svalstvo	28
5. Realismus, romantismus a intelektualismus	36
6. Výjimečnost a obyčejnost, sentimentalismus a realismus	44
7. Bezmocnost neznamená beznaděj	53
8. Vnější a vnitřní prostředí	61
9. Pocity nejsou fakta	69
10. Objektivita jako prostředek k zastavení panického strachu	76
ČÁST II: SKUPINOVÉ DISKUZE SE ZKRÁCENÝMI PŘÍKLADY, KTERÉ UVEDLI PACIENTI	85
11. Vůle říká buď „ano“, nebo „ne“	87
12. Vůle, přesvědčení a svaly	92
13. Vůle snášet nepohodlí a obtíže	97
14. Realistické a romantické ambice	101
15. Intelektuální přesvědčivost a romantická vitalita	106
16. Samolibost postoje „já to vím líp“	111
17. Temperament a duševní rozrušení	116
18. Duševní rozrušení pod maskou „citu“	121
19. Záchvaty vzteku a špatné nálady mají hodně síly, ale málo citu	127
20. Ryzí cítění a upřímné myšlení	132
21. Zaměření na druhé a zaměření na sebe	136
22. Subjektivní přání a objektivní potřeby	141
23. Nepřesvědčivá stížnost	146

24. Částečný a celostní pohled	150
25. Úkoly a hry, námaha a pohodlí	156
26. Interpretace a závěry	161
27. Symptomy, pospolitost a vedení	166
28. Vedení versus informace	170
29. Zaujetí nedostatkem sebedůvěry	175
30. Odvaha dělat chyby	180
31. Predispozice (sklony), partnerství a záškodnictví	185

ČÁST III: ZÁKLADNÍ METODY SABOTÁŽE **189**

32. Sabotážní metoda č. 1: Chytání za slovo	191
33. Sabotážní metoda č. 2: Přehlížení nebo znevažování počátečního zlepšení	197
34. Sabotážní metoda č. 3: Znevažování lékařovy kompetence a jeho metod	204
35. Sabotážní metoda č. 4: Zpochybňování lékařovy diagnózy: Otevřené vyžadování změny diagnózy	210
36. Sabotážní metoda č. 5: Zpochybňování lékařovy diagnózy: Nepřímé vyžadování změny diagnózy	216
37. Pojednání o hodnotách	220
38. Sabotážní metoda č. 6: Nezdár při procvičování identifikace diagnózy	224
39. Sabotážní metoda č. 7: Zanedbání identifikace emocionalismu	230
40. Sabotážní metoda č. 8: Zanedbání identifikace sentimentalismu	234
41. Sabotážní metoda č. 9: Zanedbání svalového ovládní	240

ČÁST IV: ROZHOVORY V RÁMCI SKUPINOVÉ TERAPIE **249**

42. Mýtus nervového vyčerpání	251
43. Sabotování spánku	259
44. Jednoduchost versus složitost při boji se strachy	268
45. Bludný kruh a oživující kruh	276
46. Na symptomy se musí útočit v jejich nejslabším článku	282

47. Pasivní odpovědi rozrušení a symptomů a aktivní reakce myšlenek a svalů	289
48. Intuitivní versus diskurzivní myšlení při duševním rozrušení	294
49. Pacient vyžaduje zdraví, odmítá však prostředky k jeho dosažení	301
50. Duševní zdraví je nejvyšším, nikoli druhořadým cílem	305
51. Spontánnost a rozpačitost	310

DALŠÍ KNIHY ABRAHAMA A. LOWA **317**

REJSTRÍK **319**