

# Obsah

Předmluva	13
Úvod	15
Najednou psychosomatické onemocnění	16
Příbalový lístek k této knize	19
1. část:	
<b>Jak tělo spolupracuje s duší</b>	<b>25</b>
Báječný svět psychosomatiky	26
<i>V mé ordinaci</i>	26
<i>Na cestu kolem světa</i>	27
Milostný vztah mezi tělem a duší	28
<i>Rozpolcený člověk</i>	28
<i>Jak došlo k oddělení těla od duše</i>	29
<i>Historie</i>	30
<i>Past: buď a nebo</i>	32
<i>Psychosomatika existuje už dlouho</i>	33
<i>Éra splynutí</i>	36
Anatomie psychosomatiky: proč jsme takoví, jací jsme	41
<i>Stres v nejtělejší věku</i>	42
<i>Zážitky z dětství</i>	43
<i>Než se narodí: plod ve vaku</i>	44
<i>Jsem zde: první rok života</i>	47
<i>Lézt po čtyřech a olizovat: první až druhý rok života</i>	50
<i>Patřím jen sobě: druhý až čtvrtý rok života</i>	51
<i>Naléhavě se hledá vzor: čtvrtý až sedmý rok života</i>	53
<i>Celý zbytek – a proč je to všechno důležité!</i>	56
<i>Sebepoznání</i>	59
<i>Životní cesty</i>	60
Proč jsou city tak složité	60
<i>Pořád ten šavlozubý tygr</i>	60
<i>Nepodceňovat emoce</i>	61

<i>Emoce mají špatnou pověst</i>	62
<i>Rozhodující je zacházení s emocemi</i>	64
<i>Emoce jsou často nevědomé</i>	68
<i>Jak lépe zacházet s emocemi</i>	73
<b>Spojení těla a duše</b>	75
<i>Šest cest komunikace mezi duší, mozkiem a organismem</i>	76
<i>Proč se naučit vypnout: model (tlumení) stresu</i>	83
<i>Kde máte slabiny? „Volba orgánu“</i>	85
<i>Řeč těla: konverzní hypotéza</i>	89
<i>Mé tělo cítí to, co já necítím: somatizace</i>	93
<b>Jak funguje duše a proč onemocní</b>	99
<i>Ano, ne, nevím! Teorie vnitřní rozpolcenosti</i>	99
<i>Jak poruchy vývoje narušují strukturu ega</i>	107
<i>Zapouzdřený strach</i>	109
<i>Tělo a duše: somatopsychické poruchy</i>	114
<i>Společenské a kulturní důvody</i>	115

## **2. část:**

<b>Psychosomatika od hlavy k patě</b>	<b>119</b>
<b>Rvát si vlasy</b>	120
<i>Vlasy, zcela prakticky</i>	120
<i>A když si zkřívíme vlas?</i>	121
<i>Nevědomá stránka vlasů</i>	122
<i>Co dělat?</i>	123
<b>Bolesti hlavy</b>	123
<i>Čím jsou známé bolesti hlavy?</i>	123
<i>Příčiny</i>	124
<i>Stres</i>	125
<i>Bolesti zad: nejčastější somatoformní bolestivá porucha</i>	126

Myšlenkový kolotoč a nutkavé jednání	128
<i>Dotírající myšlenky</i>	128
<i>Proč nás trápí myšlenky</i>	129
<i>Krátký příběh o nutkavém jednání</i>	130
<i>Co dělat?</i>	131
<i>Psychoterapie při obsedantní poruše</i>	134
Diagnóza hypochondrie: strach z nemoci	136
<i>Co je to?</i>	136
<i>Co za tím vězí?</i>	137
<i>Co pomáhá?</i>	139
Duše a výživa: co pro nás znamená jídlo	140
<i>Jsme jedlíci</i>	141
<i>Symptom poruchy přijímání potravy a jeho funkce</i>	143
<i>Co dělat?</i>	149
Deprese: víc než smutná	151
<i>Deprese se týká nás všech</i>	152
<i>Tělo a duše – v jednom člunu</i>	155
<i>Proč je někdo depresivní?</i>	157
<i>Co působí antidepressivně</i>	160
<i>První pomoc</i>	161
Dušnost (dyspnoe) a strach	164
<i>Plíce a svoboda</i>	164
<i>Strach způsobuje hyperventilaci</i>	165
Srdce na srdci	166
<i>Onemocnění srdce</i>	167
<i>Co dělat? Dárky pro srdce</i>	171
SARS-Cov-2: virus a my	173
<i>Strach z infekce</i>	174
<i>Omezení společenských styků a jeho důsledky</i>	176
<i>Krize jako hybná síla: zpět nebo dopředu?</i>	177
Posttraumatická porucha: zničení jistoty	179

<i>Nepoznané útoky na tělo a duši</i>	179
<i>Traumata ve vztazích</i>	180
<i>Pouzdro pro případ nouze – jak přežít</i>	182
<i>Naprostá kontrola</i>	183
<b>Somatoformní poruchy: stydlivé střevo</b>	
<b>(když lékaři nic nenajdou)</b>	185
<i>Nedorozumění v medicíně</i>	185
<i>Od lékaře k lékaři</i>	186
<i>Citová obrana</i>	187
<i>Když průjem ulevuje duši</i>	188
<i>Překonat somatoformní poruchy</i>	189
<b>Kůže: hranice těla</b>	192
<i>(Ne)dívej se na mne!</i>	193
<i>Když kůže ovlivňuje vztahy</i>	195
<i>Stres jako spouštěč</i>	196
<i>Co prospívá kůži</i>	196
<b>Fetišé atd.: sexuální záliby</b>	197
<i>Hry na doktora</i>	198
<i>Libido</i>	198
<i>Ty jsi tak perverzní!</i>	199
<i>Sexuální vyžití</i>	201
<b>3. část:</b>	
<b>Do it yourself (DIY) – podpora psychosomatického zdraví</b>	<b>203</b>
<b>Čtyři opory psychosomatického zdraví</b>	<b>205</b>
<i>Láskyplné sebepřijímání</i>	205
<i>Psychosomatický kufřík v nouzových situacích</i>	206
<i>Jak se stát svým nejlepším přítelem</i>	208

<i>Nepochopení</i>	208
<i>Péče o sebe</i>	209
<i>Důvěřovat vlastnímu tělu</i>	213
<i>Výměna brýlí a měřicích přístrojů</i>	218
Jak se uklidnit	221
<i>Rituály</i>	221
<i>Kontakt s tělem</i>	224
<i>Dýchání</i>	225
<i>Místo, kde se dobře cítíte</i>	227
„Já a ty“: dobré vztahy k druhým	231
<i>Klíč a zámek</i>	232
<i>Dialogy – mluvit o vztazích</i>	235
<i>Co prospívá vztahům</i>	238
Aktivity a sport: najít si pro sebe to nejlepší	249
<i>Navázání na kladné zkušenosti</i>	249
<i>Sport a pohyb</i>	252
<i>Zahradničení, vaření, kulinární zážitky</i>	254
<i>Darovat něco světu</i>	259
Krátká filozofie psychosomatiky	261
<i>Smysl utrpení</i>	261
<i>Pocity místo mechaniky těla</i>	263
<i>Pojetí času</i>	264
<i>Za každým oknem</i>	267
<i>Nechat ležet ladem</i>	268

#### 4. část:

<b>Vztah je nejlepší lék – tak pomáhá psychosomatik</b>	<b>273</b>
Kdy může pomoci psychosomatik	274
Účinnost psychoterapie	277
<i>Jak najít správného terapeuta</i>	279
Stavebnice psychosomatiky	282

<i>První stavební kámen: léčení těla</i>	284
<i>Druhý stavební kámen: identita</i>	284
<i>Třetí stavební kámen: vztah pacienta a lékaře</i>	285
<i>Čtvrtý stavební kámen: kultura</i>	286
Psychosomatické léčení	286
<i>Co se děje v ordinaci psychosomatického lékaře</i>	289
<i>Na klinice</i>	293
Tajemství psychoterapie	296
<i>Lékař jako droga</i>	298
<i>Průběh terapie jako tanec</i>	307
<i>Štěstí skupiny</i>	313
Kontrolní seznam: psychosomatické onemocnění – co dělat?	317
<b>Slova na závěr</b>	<b>319</b>
My všichni padáme	320
Opora	321
<b>Dodatek</b>	<b>325</b>
Poděkování	326
Seznam literatury	328
Rejstřík	342
Seznam pastí	346