

Obsah

Předmluva ke třetímu vydání 9

1. Co je neuróza 11

Tělesné a duševní potíže – Neuróza a organické choroby – Vliv duševních stavů na tělesné procesy – Neurózy a sychózy – Neuróza a ohrožení života – Neuróza a simulace – Kombinace neuróz s jinými poruchami – Neuróza a závislost na alkoholu – Neuróza a osobnost – Neurózy a poruchy osobnosti – Diagnóza neurózy – Odborná vyšetření – Reakce na diagnózu neurózy – Příčiny neuróz – Neurastenie – Úzkostná neuróza – Fobická neuróza – Nutkavá neuróza – Depresivní neuróza – Hysterická neuróza – Hypochondrická neuróza – Spontánní uzdravení

2. Jak se léčit 32

Užívání léků – Psychoterapeutický rozhovor – Ventilování napětí – Ujasňování souvislostí – Hledání řešení – Začlenění partnerů – Léčení hypnózou – Autogenní trénink – Návčik správných reakcí

3. Jak se léčit ve skupině 44

Aktivita pacientů – Princip projekce – Sebeotevření – Zpětná vazba – Skupinová soudržnost a skupinové napětí – Chování psychoterapeutů – Náhled – Citový korektivní prožitek – Zkoušení nového chování – Průběh skupinového sezení – Probírání jednotlivců – Probírání témat – Probírání vztahů ve skupině – Pravidla terapeutické skupiny

- 4. Jak se léčit v terapeutické komunitě 60**
 Psychodrama – Psychogymnastika – Projektivní kreslení a muzikoterapie – Pracovní terapie – Rozcvička a sport – Večerní klub – Spoluspráva – Schůze komunity – Životopisy a resumé – Deník – Speciální nácvik – Komplikace léčby – Pravidla komunity
- 5. Jak se zaměřit 70**
 Životní perspektivy – Vzpomínky na minulé události – Život v přítomnosti – Hodnoty – Altruismus – Adaptace – Optimismus
- 6. Jakou si zvolit cestu 76**
 Cesty života – Životní styl – Reagování na překážky
- 7. Jak pracovat a odpočívat 87**
 Práce – Odpočinek – Spánek – Výživa
- 8. Jak jednat s lidmi 96**
 Zajímat se o druhého – Nechat druhého hovořit – Umět hovořit o tom, co zajímá druhého – Opatrně s kritikou – Opatrně s příkazy – Uznat vlastní chybu – Pochválit, co za pochválení stojí – Vžít se do situace druhého – Nehádat se destruktivně – Usmívat se
- 9. Jak se odreagovat 104**
 Odreagování přesunem afektu – Přímé odreagování – Zásady konstruktivní hádky – Styl hádky – Výsledky hádky – Fáze hádky

- 10. Jak se prosadit** 115
 Ústupnost, útočnost a sebeprosazení – Vyjadřování vlastních pocitů – Zahajování, udržování a ukončování rozhovoru – Mluvení k více lidem – Požádání o laskavost – Prosazování oprávněného požadavku – Odmítnutí
- 11. Jak ovlivňovat svou náladu** 125
 Ovlivňování myšlenek – Ovlivňování vnějšího chování – Přímé ovlivňování pocitů – Individuální pomůcky
- 12. Jak žít v manželství** 130
 Výběr partnera pro manželství – Hledání viníka – Očekávání a realita – Respektování rozdílnosti – Vývojové manželské krize – Komunikace – Rozhodování – Chování plánovatelné a chování spontánní – Vnitřní problémy manželství – Vnější zásahy do manželství – Žárlivost – Rozvod – Řešení konfliktů
- 13. Jak zvládnout sexuální problémy** 153
 Poruchy erekce – Předčasná ejakulace – Frigidita – Chybění orgasmu – Rozdíly v sexuálních potřebách manželů
- 14. Jak si poradit s neurotickými příznaky** 168
 Boj s příznaky – Odpoutání pozornosti od příznaků
- 15. Jak relaxovat** 174
 Základní uvolňovací cvičení – Autogenní trénink – Pocit tíhy – Způsob koncentrace – Organizace cvičení – Pocit tepla – Klidný dech – Klidný tep srdce – Teplo v břiše – Chlad na čele – Průběh nácviku – Individuální formulky – Využití autogenního tréninku
- 16. Jak si rozumět** 183
 Složky našeho „Já“ – Transakce – Falešné hry