

Содержание

Предисловие	12
Введение	13
Внезапно: психосоматика	13
Инструкция по применению этой книги	18

Часть I КАК ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ ДУША И ТЕЛО

Психосоматика: Мир чудес	25
На приеме в моем кабинете	25
Мы с вами отправляемся в «кругосветное путешествие»	27
Душа и тело: История любви	29
Две половины человека	29
Откуда идет разделение души и тела?	30
История вопроса	31
Ловушка «или — или»	33
Психосоматика существует уже давно	34
Эра слияния души и тела	37
Анатомия психосоматики: Почему мы те, кто мы есть	44
Младенческий стресс	45
Переживания детства	46
До нулевого отсчета: Зародыш в пузыре	47
А вот и я: Первый год жизни	52
Ползаю и пускаю слюни: С первого по второй год жизни	55
Принадлежу только себе: Со второго по четвертый год жизни	57
Настоятельно требуется пример для подражания: С четвертого по седьмой год жизни	59

Что будет дальше и почему все это важно!	61
Самопознание	65
Жизненные пути	66
Почему чувства — это такая сложная материя	68
Ох уж этот саблезубый!	68
Чувств человеческих не счесть	69
От чувств так просто не отделаться	70
Главное — умение обращаться со своими чувствами	72
Часто мы не осознаем свои чувства	78
Как лучше обращаться с чувствами	84
Взаимосвязь тела и психики	87
Шесть путей коммуникации между психикой, мозгом и телом	88
Почему надо уметь отдыхать: Модель стресса	96
Где у вас слабое место? «Выбор органа»	99
Язык тела: Конверсионная гипотеза	104
Мое тело чувствует то, чего я не чувствую: Соматизация	109
Как функционирует психика и отчего она болеет	117
Да или нет? И да, и нет! Теория внутренних конфликтов	118
Когда развитие застопоривается: Что мешает инстанции «Я»	127
Затаившийся страх: Психические травмы	129
Соматопсихические расстройства	135
Социальные и культурные предпосылки	136

Часть II

ПСИХОСОМАТИКА С ГОЛОВЫ ДО ПЯТ

Хоть волосы на голове рви	144
Волосы — вещь практичная	144
А если мы выдергиваем себе волосы?	145
Подсознательная сторона волос	146
Что делать?	147
Головные боли	148
Чем известны головные боли?	148
В чем причины головных болей?	148

Стресс для головы	149
Боли в спине: Самое частое соматоформное болевое расстройство . .	151
Круговорот мыслей и навязчивые действия	154
Бесплодные размышления	154
Отчего нас мысли терзают	155
Случай из практики: Навязчивость	156
Что можно сделать?	158
Психотерапия при неврозе навязчивых состояний	161
Ипохондрия: Боязнь болезней	165
Что это такое?	165
Что за этим стоит?	166
Что можно сделать?	168
Психика и питание: Что значит для нас еда	170
Мы все едоки	170
Расстройство пищевого поведения и его функция	173
Что делать?	180
Депрессия: Более чем трагично	183
Депрессия касается нас всех	183
Душа и тело в одной лодке	187
Почему люди впадают в депрессию?	189
Антидепрессанты	193
Первая помощь	195
Нехватка кислорода и страхи	198
Легкие и свобода	198
Паника вызывает гипервентиляцию	199
Это сердечное чувство	202
Сердце сбилось с ритма	203
Что делать? Одаривать сердце!	208
SARS-CoV-2: Мы и вирус	211
Боязнь инфекций	211
Социальная дистанция и ее последствия	214
Кризис как двигатель: Назад или вперед?	215

Посттравматические расстройства: Когда подорвано чувство безопасности	218
Скрытые посягательства на тело и психику	218
Травма, связанная с отношениями	219
Капсулы на экстренный случай	221
Полный контроль	223
Соматоформные расстройства: Стыдливый кишечник (или Когда врачи ничего не находят)	226
Парадокс современной медицины	226
Скáчки по врачам	227
Сопrotивление чувств	229
Когда понос снимает психическую нагрузку	230
Как справиться с соматоформными расстройствами	231
Кожа: Границы нашего тела	235
(Не) смотри на меня!	236
Когда кожа влияет на отношения	238
Стресс как запускающий механизм	239
Что коже на пользу	240
Фут-фетишизм и К°: Сексуальные предпочтения	242
Игры в доктора	243
Либи́до	243
Ну ты извращенец!	244
Проявления сексуальности	246

Часть III

DIY — DO IT YOURSELF: КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Четыре столпа психосоматического здоровья	253
Любящее принятие	253
Аварийный комплект для вашей психосоматики	255
Первая помощь	255
Инструменты	256
Как стать себе лучшим другом	257
Непонимание	257

Забота о себе	258
Доверяйте своему организму	263
Сменить очки и измерительные приборы	268
Самоуспокоение	273
Ритуалы	273
Быть в контакте	276
Дыхание	277
Место комфорта	280
Снять напряжение	282
«Я и ты»: Добрые отношения с людьми	285
Различаем, где ключ, а где замок	286
Диалоги: Обсуждаем отношения	290
Инструменты отношений	293
Активность и спорт: Найти свое	307
Опора на позитивный опыт	307
Спорт и движение	309
Садоводство, кулинария, прием пищи	313
Ваш дар миру	318
Немного философии от психосоматики	321
Смысл страдания	321
Чувства против механики тела	323
Обхождение со временем	324
За каждым окном	327
Ничего неделание — тоже шанс	329

Часть IV
ОТНОШЕНИЯ — ЭТО ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО,
ИЛИ В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ
ПОМОЩЬ ПСИХОСОМАТОЛОГА

В каких случаях поможет психосоматолог	335
Эффективность психотерапии	339
Найти правильного терапевта	341

Ящик с леги от психосоматики345
Первый элемент: Медицина тела347
Второй элемент: Идентичность348
Третий элемент: Отношения врач — пациент349
Четвертый элемент: Культурный аспект350
Психосоматическое лечение352
Что происходит в кабинете у психосоматолога354
Что происходит в клинике360
Тайны психотерапии363
Врач как лекарство365
Отправляемся в путь369
Психотерапевтический процесс как танец376
Успех в группе383
Чек-лист: Психосоматический случай — что дальше?388
Заключение390
Все мы падаем390
Ищем опору392
Благодарности395
Порядковый указатель психосоматических ловушек397
Список источников и литературы399
Предметный указатель412