Содержание

Предисловие 13
Введение 14
Внезапно: психосоматика 14
Инструкция по применению этой книги 18

ЧАСТЬ I
КАК ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ ДУША И ТЕЛО

Психосоматика: мир чудес 24
На приеме в моем кабинете 24
Мы с вами отправляемся в «кругосветное путешествие» . . . 25
Душа и тело: История любви 27
Две половины человека 27
Откуда идет разделение души и тела? 27
История вопроса 29
Ловушка «или-или» 30
Психосоматика существует уже давно 31
Эра слияния души и тела 34
Анатомия психосоматики: почему мы те, кто мы есть 40
Младенческий стресс 41
Переживания детства 42
До нулевого отсчета: зародыш в пузыре 43
А вот и я: первый год жизни 46
Ползаю и пускаю слюни: с первого по второй год жизни 49
Принадлежу только себе: со второго по четвертый год жизни 50
Настоятельно требуется пример для подражания: с четвертого по седьмой год жизни 52
Что будет дальше и почему все это важно! 54

Самопознание 57
Жизненные пути 58

Почему чувства — это такая сложная материя 60
Ох уж этот саблезубый! 60
Чувств человеческих не счесть 61
От чувств так просто не отделаться 62
Главное — умение обращаться со своими чувствами 63
Часто мы не осознаем свои чувства 68
Как лучше обращаться с чувствами 72

Взаимосвязь тела и психики 75
Шесть путей коммуникации между психикой, мозгом и телом 76
Почему надо уметь отдыхать: модель стресса 82
Где у вас слабое место? «Выбор органа» 85
Язык тела: конверсионная гипотеза 88
Мое тело чувствует то, чего я не чувствую: соматизация 93

Как функционирует психика и отчего она болеет 99
Да или нет? И да, и нет! Теория внутренних конфликтов . . . 99
Когда развитие застопоривается: что мешает инстанции «Я» 107
Затаившийся страх: психические травмы 109
Соматопсихические расстройства 114
Социальные и культурные предпосылки 114

ЧАСТЬ II
ПСИХОСОМАТИКА С ГОЛОВЫ ДО ПЯТ

Хоть волосы на голове рви 121
Волосы — вещь практичная 121
А если мы выдергиваем себе волосы? 121
Подсознательная сторона волос 122
Что делать? 123

Головные боли 125
Чем известны головные боли? 125
В чем причины головных болей? 125
Стресс для головы 126

Боли в спине: самое частое соматоформное болевое расстройство 127
Круговорот мыслей и навязчивые действия 130
Бесплодные размышления 130
Отчего нас мысли терзают 131
Случай из практики: навязчивость 132
Что можно сделать? 133
Психотерапия при неврозе навязчивых состояний 136
Ипохондрия: боязнь болезней 139
Что это такое? 139
Что за этим стоит? 140
Что можно сделать? 142
Психика и питание: что значит для нас еда 143
Мы все едоки 143
Расстройство пищевого поведения и его функция 146
Что делать? 152
Депрессия: более чем трагично 154
Депрессия касается нас всех 154
Душа и тело в одной лодке 157
Почему люди впадают в депрессию? 159
Антидепрессанты 162
Первая помощь 163
Нехватка кислорода и страхи 166
Легкие и свобода 166
Паника вызывает гипервентиляцию 167
Это сердечное чувство 169
Сердце сбилось с ритма 170
Что делать? Одаривать сердце! 174
SARS-CoV-2: мы и вирус 177
Боязнь инфекций 177
Социальная дистанция и ее последствия 179
Кризис как двигатель: назад или вперед? 181
Посттравматические расстройства: когда подорвано чувство безопасности 183
Скрытые посягательства на тело и психику 183
Травма, связанная с отношениями 184

Капсулы на экстренный случай 186
Полный контроль 187

Соматоформные расстройства: стыдливый кишечник (или Когда врачи ничего не находят) 189
Парадокс современной медицины 189
Ска́чки по врачам 190
Сопротивление чувств 191
Когда понос снимает психическую нагрузку 192
Как справиться с соматоформными расстройствами 193

Кожа: границы нашего тела 197
(Не) смотри на меня! 198
Когда кожа влияет на отношения 199
Стресс как запускающий механизм 200
Что коже на пользу 201

Фут-фетишизм и Ко.: сексуальные предпочтения. 203
Игры в доктора 203
Либидо 204
Ну ты извращенец! 205
Проявления сексуальности 206

ЧАСТЬ III
DIY — DO IT YOURSELF: КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Четыре столпа психосоматического здоровья 211
Любящее принятие 211

Аварийный комплект для вашей психосоматики 213
Первая помощь 213
Инструменты 213

Как стать себе лучшим другом 215
Непонимание 215
Забота о себе 216
Доверяйте своему организму 220
Сменить очки и измерительные приборы 225

Самоуспокоение 229
Ритуалы 229

Быть в контакте 231
Дыхание 232
Место комфорта 235
Снять напряжение 236

«Я и ты»: добрые отношения с людьми 239
Различаем, где ключ, а где замок 240
Диалоги: обсуждаем отношения 243
Инструменты отношений 246

Активность и спорт: найти свое 258
Опора на позитивный опыт 258
Спорт и движение 260
Садоводство, кулинария, прием пищи 263
Ваш дар миру 268

Немного философии от психосоматики 271
Смысл страдания 271
Чувства против механики тела 273
Обхождение со временем 274
За каждым окном 276
Ничегонеделание — тоже шанс 278

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

В каких случаях поможет психосоматолог 282

Эффективность психотерапии 285
Найти правильного терапевта 287

Ящик с Лего от психосоматики 290
Первый элемент: медицина тела 292
Второй элемент: идентичность 292
Третий элемент: отношения врач-пациент 293
Четвертый элемент: культурный аспект 294

Психосоматическое лечение 295
Что происходит в кабинете у психосоматолога 297
Что происходит в клинике 301

Тайны психотерапии 304
Врач как лекарство 306
Отправляемся в путь 309
Психотерапевтический процесс как танец 315
Успех в группе 320

Чек-лист: Психосоматический случай — что дальше? 325

Заключение 327
Все мы падаем 327
Ищем опору 328

Благодарности 331

Порядковый указатель психосоматических ловушек 333

Список источников и литературы 335

Предметный указатель 347