

OBSAH

ÚVOD

Kdy lékař nepomůže 8

PRVNÍ DÍL

Psycha, soma a vznik nemoci 12

1. Potíže nemocných i lékaře 13
2. Člověk je bytost složitá 19
 - Mistr přetvářky* 24
 - Slovo jako zbraň* 26
 - Síla pocitů viny* 27
 - Vliv psychy* 29
3. Naš pokřivený obraz světa 32
 - Egocentrismus* 38
 - Negativní způsoby dorozumívání* 40
4. Slepé místo - potlačování 44
5. 17 slepých míst psychy 45
6. Je charakter naším osudem? 55
7. Hlad po pohlazení 60
8. Zabrzděný vývoj 63
9. Životní plán 71
 - Základní podoby strachu* 77
10. Psychohry 79
 - Rušivé psychohry* 80
 - Nejsme úplně bezbranní* 82
11. Teorie psychosomatiky 84
12. Dispozice orgánů 92
 - Stížnosti psychosomatických pacientů* 96
13. Falešná hodnocení 97
14. Nutná mnohotvárnost 107

<i>Následky narcisismu</i>	109
<i>Nemoc si přivoláváme sami</i>	112
<i>Vegetativní dystonie</i>	114
<i>Já jsem největší</i>	116
<i>Příliš naplánovaný člověk</i>	117
<i>Život ve vysněném světě</i>	119
15. Motivační strategie	121
16. Člověk je produktem svého myšlení	126

DRUHÝ DÍL

Jednotlivé případy psychosomatických onemocnění 129

Psychosomatická onemocnění	130
1. Když srdce odmítá spolupráci	131
<i>Když se v člověku úzkostí zastaví srdce</i>	131
<i>Když srdce pádí jako splašené</i>	132
<i>Srdce mu to může utrhnout</i>	133
<i>Člověka z toho bolí u srdce</i>	135
2. Když nabíhají cévy	135
<i>Když člověk běhá v jednom kole</i>	137
3. Když člověk reaguje kyselé	139
4. Fuj, to je ošklivé!	143
<i>Ten člověk nevyjde z průjmu</i>	145
<i>Když pláčou střeva</i>	145
<i>Když někomu stoupá žluč</i>	146
5. Infekce špatnými myšlenkami	148
6. Rány do vazů nebo kopance do zad	152
<i>Když chodí dobrota o berličkách</i>	155
<i>Když má člověk tik</i>	158
<i>Když člověk vidí svět černě</i>	159
<i>Citlivý kříž</i>	159
7. Za dusna se stěží popadá dech	160
8. Místo nervů žlázy	162

<i>Když strach dohání k hrdinství</i>	162
9. Když má kůže vyrážku	163
10. Když je člověk nenasytný	165
11. Když se dívka nechce stát ženou	167
12. Když se může hlava rozskočit	168
13. Jako blesk z čistého nebe	171
14. Odmítání sexuality	172
15. Agrese proti vlastní osobě	174
16. Když někdo konvertuje	175
17. Frustrace není žádná legrace	178
<i>Vyčerpán k padnutí</i>	179
<i>Stále v zápřehu</i>	183
<i>Krize středního věku</i>	184
<i>Sympatie a antipatie</i>	185
18. Kdo se vzdá, ztrácí vše	186

SHRNUTÍ

Nemoci a jejich možné zdroje (Přehled)	191
Závěr	196