

SPIS TREŚCI

Przedmowa 13

Wprowadzenie 15

Nagłe objawy psychosomatyczne 17

Ulotka informacyjna dołączona
do książki 21

Część I

Na czym polega związek ciała i duszy 27

Fantastyczny świat psychosomatyki 29

W moim gabinecie 30

Zabieram was w podróż dookoła świata 31

Ciało i dusza. Historia miłosna 33

Człowiek podzielony na dwie części 33

Skąd bierze się podział na ciało i duszę 34

Putapka albo-albo 37

Epoka zjednoczenia 42

**Anatomia psychosomatyki – dlaczego jesteśmy tacy,
jacy jesteśmy 49**

Stres niemowlęcy 50

Doświadczenia z dzieciństwa 51

Mniej niż zero – gdy jesteśmy płodem otoczonym
pęcherzem 53

Oto jestem – pierwszy rok życia 57

Raczkowanie i branie wszystkiego do ust – między pierwszym a drugim rokiem życia	60
Należę tylko do siebie samego – między drugim a czwartym rokiem życia	62
Autorytet pilnie poszukiwany – między czwartym a siódmym rokiem życia	64
Cała reszta – dlaczego to wszystko jest tak ważne	67
Poznanie siebie samego	71
Drogi życiowe	72
Dlaczego emocje są tak skomplikowane	73
W epoce tygrysa szablozębnego	73
Emocje wydają się takie niepotrzebne	75
Najważniejsze jest radzenie sobie z emocjami	78
Emocje są często nieświadome	83
Jak lepiej radzić sobie z emocjami	88
Połączenie między ciałem a psychiką	91
Sześć dróg komunikacji między psychiką, mózgiem a ciałem	92
Dlaczego powinieneś nauczyć się odpoczywać – model stresu	101
Jakie są twoje słabe punkty? „Wybór organu”	104
Mowa ciała – teoria konwersji	108
Moje ciało czuje coś, czego ja nie czuję – proces somatyzacji	113
W jaki sposób funkcjonuje psychika i dlaczego ona choruje	120
Tak, nie – i tak, i nie! Teoria wewnętrznych konfliktów	121
Kiedy nasz rozwój się zaczyna – zaburzenia struktury ego	130
Lęk w kapsułce – traumy psychiczne	133
Ciało wysyła sygnały do duszy – zaburzenia somatopsychiczne	139
Przyczyny społeczne i kulturowe	140

Część II

Psychosomatyka od stóp do głów 145

Zaraz zacznę sobie rwać włosy z głowy	148
Włosy, rzecz bardzo praktyczna	148

Co robić, jeśli włos nam z głowy spadnie?	149
Nieświadoma strona włosów	150
Co robić?	151

Bóle głowy 152

Z czego są znane bóle głowy?	152
Jakie są przyczyny?	152
Stres w głowie	153
Bóle pleców – najczęstsze somatoformiczne zaburzenia bólowe	155

Obsesje i kompulsje 157

Obsesje	157
Dlaczego myśli tak nas męczą?	158
Krótki przykład natręctw	159
Co można zrobić?	161
Psychoterapia w leczeniu zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych	164

Diagnoza: hipochondria, czyli lęk przed

chorobami	168
Co to jest?	168
Jakie są przyczyny?	169
Co można zrobić?	172

Psychika i odżywianie – jakie znaczenie ma dla nas

to, co jemy	174
Musimy jeść	174
Objawy zaburzenia odżywiania i ich funkcje	178
Co robić?	185

Depresja – więcej niż bycie smutnym 188

Depresja dotyczy nas wszystkich	189
Ciało i psychika – na jednym wózku	192
Dlaczego chorujemy na depresję?	194
Jak walczyć z depresją?	198
First Aid – pierwsza pomoc	199

Duszności i lęk 202

Płuca i wolność	202
Panika wywołuje hiperwentylację	203

Serce przy sercu 206

Serce wypada z rytmu	207
Co robić? Podaruj swojemu sercu prezent!	212

My i wirus SARS-CoV-2	215
Lęk przed zakażeniem	215
Dystans społeczny i jego skutki	218
Kryzys jako siła napędowa – do tyłu czy do przodu?	219
Zaburzenia potraumatyczne – zniszczone poczucie bezpieczeństwa	222
Nierozpoznane ataki na ciało i psychikę	223
Traumy relacyjne	224
Kapsułka pierwszej pomocy	226
Pełna kontrola	227
Zaburzenia somatoformiczne – wstydlive jelito (kiedy lekarze nie mogą niczego znaleźć)	230
Medyczna pomyłka	230
Od lekarza do lekarza	231
Odrzucenie emocji	233
Kiedy biegunka jest ulgą dla psychiki	234
Jak pokonać zaburzenia somatoformiczne	235
Skóra – granica naszego ciała	239
(Nie) patrz na mnie!	240
Kiedy skóra wpływa na relacje z innymi	242
Stres jako czynnik wyzwalający	243
Co dobrze wpływa na skórę	244
Fetysz stóp i spółka – upodobania seksualne	246
Zabawy w doktora	247
Libido	247
Jesteś taki perwersyjny!	248
Rozładowanie napięcia seksualnego	250

Część III

DIY – jak zadbać o zdrowie psychosomatyczne 253

Cztery filary zdrowia psychicznego	257
Akceptacja pełna miłości	258
Psychosomatyczna apteczka pierwszej pomocy	260
Środki pierwszej pomocy	260
Skrzynka z narzędziami	261
Jak stać się swoim najlepszym przyjacielem	262

Brak zrozumienia	262
Dbanie o siebie samego	263
Jak zaufać własnemu ciału	268
Jak zmienić okulary i przyrządy pomiarowe	274

Umiejętność samouspokojenia 278

Rytuały	278
Być w kontakcie	281
Oddychanie	283
Miejsce komfortu	286
Obniżanie napięć	288

„Ja i Ty” – dobre relacje z innymi 291

Odnalezienie zamka i klucza	292
Rozmowy z partnerem – jak wyrazić swój związek w słowach	296
Narzędzia do wykorzystania w relacjach	300

Zajęcia i sport: znajdź coś dla siebie 313

Odwolywanie się do pozytywnych doświadczeń	313
Sport i ruch	315
Prace w ogródku, gotowanie, jedzenie	319
Podaruj coś światu	324

Mała filozofia psychosomatyki 327

Sens cierpienia	327
Emocje zamiast mechanizmów fizjologicznych	329
O traktowaniu czasu	331
Za każdym oknem	334
Leniuchowanie to twoja szansa	335

Część IV

Relacja jest najlepszym lekarstwem – jak pomaga psychosomatyk 341

Kiedy może pomóc lekarz specjalizujący się w psychosomatyce	343
Skuteczność psychoterapii	347
Jak znaleźć odpowiedniego terapeutę	350
Psychosomatyka jak zestaw klocków Lego	353
Pierwszy element: medycyna ciała	356
Drugi element: tożsamość	356

Trzeci element: relacja lekarz – pacjent	357
Czwarty element: czynnik kulturowy	358
Terapia psychosomatyczna	359
Co się dzieje u psychosomatyka	361
Co się dzieje na oddziale szpitalnym	366
Tajemnice psychoterapii	370
Lek – lekarz	373
Jak się wybrać w drogę	377
Proces terapeutyczny jest jak taniec	384
Szczęście w grupie	391
Lista kontrolna: pacjent z chorobą psychosomatyczną – i co teraz?	396

Mowa końcowa 399

Wszyscy upadamy	401
Gdy ktoś daje nam oparcie	403

Aneks 407

Podziękowania	409
Źródła i bibliografia	411
Indeks	421
Spis pułapek psychosomatycznych	429