

Obsah

1. Co je neuróza	7
Tělesné a duševní potíže — Neuróza a organické choroby — Vliv duševních stavů na tělesné procesy — Neurózy a psychózy — Neuróza a ohrožení života — Neuróza a simulace — Kombinace neuróz s jinými poruchami — Neuróza a alkoholismus — Neuróza a osobnost — Neurózy a psychopatie — Diagnóza neurózy — Odborné vyšetření — Reakce na diagnózu neurózy — Příčiny neuróz — Neurastenie — Úzkostná neuróza — Fobická neuróza — Nutková neuróza — Depresivní neuróza — Hysterická neuróza — Hypochondrická neuróza — Spontánní uzdravení	
2. Jak se léčit	27
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	39
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	53
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	66
Životní perspektivy — Vzpomínky minulosti — Život v přítomnosti — Hodnoty — Altruismus — Adaptace — Optimismus	
6. Jak pracovat a odpočívat	72
Práce — Odpočinek — Spánek — Výživa	
7. Jak jednat s lidmi	80
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	

8. Jak se odreagovat	88
Odreagování přesunem afektu — Odreagování přímé — Zásady konstruktivní hádky — Styl hádky — Výsledek hádky — Fáze hádky	
9. Jak žít v manželství	99
Výběr partnera — Hledání viníka — Očekávání a realita — Respektování rozdílnosti — Vývojové manželské krize — Komunikace — Rozhodování — Chování plánovatelné a chování spontánní — Vnitřní problémy manželství — Vnější zásahy do manželství — Žárlost — Rozvod — Řešení konfliktů	
10. Jak zvládnout sexuální problémy	120
Poruchy erektivní potence — Předčasná ejakulace — Frigidita — Chybění orgasmu — Rozdíly v sexuálních potřebách manželů	
11. Jak si poradit s neurotickými příznaky	134
Boj s příznaky — Odpoutání pozornosti od příznaků	
12. Jak relaxovat	139
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	
13. Jak si rozumět	149
Složky našeho „Já“ — Transakce — Falešné hry	