

Содержание

Предисловие к третьему изданию	3
Введение	6
Курс молодого бойца	6
В первый раз в первый класс	6
Время перемен	7
Трудно пережить это, не ранясь	8
Веселый задор пса, который не радуется	8
Часть 1. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ФОБИЙ И ПАНИЧЕСКИХ АТАК	10
1.1. Введение	10
Десять минут	10
Вкратце о формировании фобии	12
Осознания недостаточно	12
Активное участие пациента	13
1.2. Что такое фобия: общие положения	13
Удручающая статистика	13
Факторы риска	15
Другие факторы риска	16
Особые случаи	17
Что не надо лечить	18
Фобия — это информационная травма	18
Фобия — это аналог аллергии	19
Что открывают нам ощущения?	19
Варианты реагирования	20
Психокатализ помогает при фобиях	21
1.3. Как возникает фобия	21
Состояние покоя	21
Старт невроза	22
Нейрофизиология страха	23
Феноменология страха	27

Содержание

Предисловие к третьему изданию	3
Введение	6
Курс молодого бойца	6
В первый раз в первый класс	6
Время перемен	7
Трудно пережить это, не ранясь	8
Веселый задор пса, который не радуется	8
Часть 1. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ФОБИЙ И ПАНИЧЕСКИХ АТАК	10
1.1. Введение	10
Десять минут	10
Вкратце о формировании фобии	12
Осознания недостаточно	12
Активное участие пациента	13
1.2. Что такое фобия: общие положения	13
Удручающая статистика	13
Факторы риска	15
Другие факторы риска	16
Особые случаи	17
Что не надо лечить	18
Фобия — это информационная травма	18
Фобия — это аналог аллергии	19
Что открывают нам ощущения?	19
Варианты реагирования	20
Психокатализ помогает при фобиях	21
1.3. Как возникает фобия	21
Состояние покоя	21
Старт невроза	22
Нейрофизиология страха	23
Феноменология страха	27

1.4.	Как еще лечили фобии	32
1.5.	Как преодолеть страх и жить в полную силу	36
	Начните с простого рисунка	36
	Освободитесь от страха	38
	Случай из практики. Страх потери сознания	39
	Случай из практики. Теща на груди	45
	Случай из практики. Снайпер	47
1.6.	Пошаговый алгоритм «выведения страха из тела» и последующей работы с фобией	51
1.7.	«Я больше не боюсь»: показательные случаи из практики	55
	Клаустрофобия	56
	«Боюсь нападения со спины»	60
	«Шыхеватр!»: мощный процесс саморегуляции после застарелой травмы	61
	«Боюсь автомобилей»	63
	«Боюсь водить машину»	64
	«Боюсь смерти во время родов»	65
	«Боюсь летать на самолетах»	66
	«Мне страшно покидать дом»	67
	«Боюсь ножа в спину»	70
	Страх одиночества	71
	Страх, что придут духи предков	71
	«Боюсь оставаться дома одна»	72
	Перекосившийся лифт	73
	Страх перед экзаменами	74
	«Боюсь гула самолета»	75
	«Боюсь услышать звук падающего тела»	77
	«Боюсь расстройства желудка»	77
	Страх после самоубийства друга	78
	«Боюсь жестокости»	79
	Искажение пространства после изнасилования	80
1.8.	Психотравма, полученная в утробе матери	81
	«Оглядываюсь в ванной, боюсь, что убьют»	81
1.9.	Психотравма, полученная при рождении	82
	«Боюсь тоннелей»	82
1.10.	Родовой страх	84
	«Останавливаюсь на полпути к успеху»	84
1.11.	Заместители страха	86
	Случай из практики. Гнев под видом страха	86
	«На меня напал педофил». Повышенный контроль как отголосок давнего страха	88
1.12.	Выводы. Верните себе энергию	90

1.4.	Как еще лечили фобии	32
1.5.	Как преодолеть страх и жить в полную силу	36
	Начните с простого рисунка	36
	Освободитесь от страха	38
	Случай из практики. Страх потери сознания	39
	Случай из практики. Теща на груди	45
	Случай из практики. Снайпер	47
1.6.	Пошаговый алгоритм «выведения страха из тела» и последующей работы с фобией	51
1.7.	«Я больше не боюсь»: показательные случаи из практики	55
	Клаустрофобия	56
	«Боюсь нападения со спины»	60
	«Шыхеватр!»: мощный процесс саморегуляции после застарелой травмы	61
	«Боюсь автомобилей»	63
	«Боюсь водить машину»	64
	«Боюсь смерти во время родов»	65
	«Боюсь летать на самолетах»	66
	«Мне страшно покидать дом»	67
	«Боюсь ножа в спину»	70
	Страх одиночества	71
	Страх, что придут духи предков	71
	«Боюсь оставаться дома одна»	72
	Перекосившийся лифт	73
	Страх перед экзаменами	74
	«Боюсь гула самолета»	75
	«Боюсь услышать звук падающего тела»	77
	«Боюсь расстройства желудка»	77
	Страх после самоубийства друга	78
	«Боюсь жестокости»	79
	Искажение пространства после изнасилования	80
1.8.	Психотравма, полученная в утробе матери	81
	«Оглядываюсь в ванной, боюсь, что убьют»	81
1.9.	Психотравма, полученная при рождении	82
	«Боюсь тоннелей»	82
1.10.	Родовой страх	84
	«Останавливаюсь на полпути к успеху»	84
1.11.	Заместители страха	86
	Случай из практики. Гнев под видом страха	86
	«На меня напал педофил». Повышенный контроль как отголосок давнего страха	88
1.12.	Выводы. Верните себе энергию	90

1.13.	Подъем мечты	91
	«Боюсь умереть»	92
1.14.	«Боюсь за свое здоровье»	93
	Принц Гаутама	94
	Подрыв доверия	94
	Гипохондрос	94
	Доходит до смешного	95
	Два компонента страха за здоровье	95
	Случай из практики. Выметаем страх метлой	96
	Случай из практики. Перелечили	98
	Случай из практики. Блуждающая почка	99
	Смысл жизни	101
1.15.	Если мозг «голодает»: еще одна причина тревоги и паники	102
	Панические атаки, симпато-адреналовые кризы	102
	Конфликт между потреблением и поступлением	102
	Чувство придавленности и симптом лепешки	103
	Загадочные признаки	103
	Разгадка	105
	Почва для панических атак	106
	Что делать?	106
	Случай из практики. Игрушки из сундука	107
1.16.	Сопровождение знаний в телесность	109
	Случай из практики. «Я не уверена в себе и боюсь перемен»	110
1.17.	Алгоритм сопровождения знаний в телесность	111
1.18.	Метод тестовых фраз — эффективный способ выверить и закрепить новое состояние	112
	Внушения и самовнушения: формулы успеха	113
	«Мне страшно, что любимый меня бросит»	114
1.19.	Алгоритм действий по методу «тестовых фраз»	120
1.20.	«Представьте себе...»: техника тестовых образов и представлений	121
1.21.	Трудные случаи	122
	Случай из практики. Страхи на фоне эпилептиформных припадков	122
	Истощенные	123
1.22.	Природная предрасположенность к стыду и страху	124
	Случай из практики. «Мне стыдно и страшно»	124
1.23.	Действуйте по нескольким направлениям	126
	Фобия — всегда смешанный диагноз	126
	Чем еще можно помочь при фобиях	126
	Неуверенность и страх лечат по-разному	127

1.13.	Подъем мечты	91
	«Боюсь умереть»	92
1.14.	«Боюсь за свое здоровье»	93
	Принц Гаутама	94
	Подрыв доверия	94
	Гипохондрос	94
	Доходит до смешного	95
	Два компонента страха за здоровье	95
	Случай из практики. Выметаем страх метлой	96
	Случай из практики. Перелечили	98
	Случай из практики. Блуждающая почка	99
	Смысл жизни	101
1.15.	Если мозг «голодает»: еще одна причина тревоги и паники	102
	Панические атаки, симпато-адреналовые кризы	102
	Конфликт между потреблением и поступлением	102
	Чувство придавленности и симптом лепешки	103
	Загадочные признаки	103
	Разгадка	105
	Почва для панических атак	106
	Что делать?	106
	Случай из практики. Игрушки из сундука	107
1.16.	Сопровождение знаний в телесность	109
	Случай из практики. «Я не уверена в себе и боюсь перемен»	110
1.17.	Алгоритм сопровождения знаний в телесность	111
1.18.	Метод тестовых фраз — эффективный способ выверить и закрепить новое состояние	112
	Внушения и самовнушения: формулы успеха	113
	«Мне страшно, что любимый меня бросит»	114
1.19.	Алгоритм действий по методу «тестовых фраз»	120
1.20.	«Представьте себе...»: техника тестовых образов и представлений	121
1.21.	Трудные случаи	122
	Случай из практики. Страхи на фоне эпилептиформных припадков	122
	Истощенные	123
1.22.	Природная предрасположенность к стыду и страху	124
	Случай из практики. «Мне стыдно и страшно»	124
1.23.	Действуйте по нескольким направлениям	126
	Фобия — всегда смешанный диагноз	126
	Чем еще можно помочь при фобиях	126
	Неуверенность и страх лечат по-разному	127

Часть 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ: ПОБЕДИТЬ И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	129
2.1. Виды психологических травм: понять, чтобы лечить	129
Виды травм по степени массивности и остроты	129
Виды травм по направленности и «входным воротам»	130
2.2. Исцелитесь от разочарования и обиды	131
Ложные ожидания. Факторы риска быть обиженным	131
Очарование — разочарование	133
Как разные типы личности реагируют на обиду	134
Типичные симптомы обиды	134
Исследуйте «провал» на уровне ощущений	135
Ощущения в теле, сходные с переживанием обиды	136
Прощения недостаточно	137
2.3. Алгоритм работы с обидой	138
«Меня используют»	140
«Меня обманули»	141
2.4. Природная предрасположенность к обиде	142
«Хочу отомстить»	142
2.5. Особые случаи. Обида матки	144
2.6. Разочарование и обида: две стороны одной медали	144
«Иммунитет» против обиды: от чего это зависит?	145
2.7. Несправедливость и предательство: как проработать последствия	145
Предательство подруг	145
Случай из практики. Часы на правой руке	148
«Я не виновата»	153
Случай из практики. «Моя дочь выдирает волосы»	155
2.8. Оскорбления и ругань: как проработать последствия	158
Пожирающая мать	158
2.9. Психологическое нападение и ответный гнев: как проработать последствия	159
Случай из практики. «Будущая свекровь меня не приняла»	159
2.10. Измена и ревность: как проработать травмы в личных отношениях	161
Случай из практики. «Догнать любимую!»	161
2.11. Алгоритм действий по проработке измены и ревности	170
2.12. Травма на фоне органического поражения ЦНС: проработка последствий	170
Случай из практики. «Галлюцинации»	171
Случай из практики. Оголенный мозг	175

Часть 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ: ПОБЕДИТЬ И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ	129
2.1. Виды психологических травм: понять, чтобы лечить	129
Виды травм по степени массивности и остроты	129
Виды травм по направленности и «входным воротам»	130
2.2. Исцелитесь от разочарования и обиды	131
Ложные ожидания. Факторы риска быть обиженным	131
Очарование — разочарование	133
Как разные типы личности реагируют на обиду	134
Типичные симптомы обиды	134
Исследуйте «провал» на уровне ощущений	135
Ощущения в теле, сходные с переживанием обиды	136
Прощения недостаточно	137
2.3. Алгоритм работы с обидой	138
«Меня используют»	140
«Меня обманули»	141
2.4. Природная предрасположенность к обиде	142
«Хочу отомстить»	142
2.5. Особые случаи. Обида матки	144
2.6. Разочарование и обида: две стороны одной медали	144
«Иммунитет» против обиды: от чего это зависит?	145
2.7. Несправедливость и предательство: как проработать последствия	145
Предательство подруг	145
Случай из практики. Часы на правой руке	148
«Я не виновата»	153
Случай из практики. «Моя дочь выдирает волосы»	155
2.8. Оскорбления и ругань: как проработать последствия	158
Пожирающая мать	158
2.9. Психологическое нападение и ответный гнев: как проработать последствия	159
Случай из практики. «Будущая свекровь меня не приняла»	159
2.10. Измена и ревность: как проработать травмы в личных отношениях	161
Случай из практики. «Догнать любимую!»	161
2.11. Алгоритм действий по проработке измены и ревности	170
2.12. Травма на фоне органического поражения ЦНС: проработка последствий	170
Случай из практики. «Галлюцинации»	171
Случай из практики. Оголенный мозг	175

Содержание	221
2.13. Утрата и горе: как это пережить	178
Случай из практики. «Рухнула жизнь»	179
Факторы устойчивости	180
Случай из практики. Страшная трагедия (1)	181
2.14. Алгоритм работы с горем	184
Случай из практики. Страшная трагедия (2)	185
2.15. Тоска после утраты: как вернуть «потерянную часть души» на место	187
Случай из практики. «Тоскую по умершему мужу»	187
Боль бабушки	189
Мама	190
Родовое дерево	192
2.16. Заберите себя из неперспективных проектов	193
Случай из практики. Дела давно минувших дней	193
2.17. Алгоритм «возвращения» потенциала	194
Сердце не на месте	194
2.18. Как перестать видеть сны	195
Случай из практики. Сновидение в жанре «экшн»	195
Заключение	198
Благодарности	200
Библиографический список	202
Summary	204
Приложение I. Названия наиболее распространенных фобий	206
Приложение II, для психотерапевтов. Классификация состояний, сопровождающихся чувством страха (по А. Ермошину)	207
Приложение III. Сводный алгоритм работы по методу психокатализа	209
Предметно-тематический указатель	213

Содержание	221
2.13. Утрата и горе: как это пережить	178
Случай из практики. «Рухнула жизнь»	179
Факторы устойчивости	180
Случай из практики. Страшная трагедия (1)	181
2.14. Алгоритм работы с горем	184
Случай из практики. Страшная трагедия (2)	185
2.15. Тоска после утраты: как вернуть «потерянную часть души» на место	187
Случай из практики. «Тоскую по умершему мужу»	187
Боль бабушки	189
Мама	190
Родовое дерево	192
2.16. Заберите себя из неперспективных проектов	193
Случай из практики. Дела давно минувших дней	193
2.17. Алгоритм «возвращения» потенциала	194
Сердце не на месте	194
2.18. Как перестать видеть сны	195
Случай из практики. Сновидение в жанре «экшн»	195
Заключение	198
Благодарности	200
Библиографический список	202
Summary	204
Приложение I. Названия наиболее распространенных фобий	206
Приложение II, для психотерапевтов. Классификация состояний, сопровождающихся чувством страха (по А. Ермошину)	207
Приложение III. Сводный алгоритм работы по методу психокатализа	209
Предметно-тематический указатель	213