

# Obsah

<b>Poděkování</b> .....	11
<b>Úvod</b> .....	14
Část I	
<b>Hřích a duševní růst</b> .....	23
<b>1 Duševní růst a vývoj: jungovský model</b> .....	24
Individuace .....	24
Dobrá vina .....	26
<b>2 Jak vina brání duševnímu růstu a vývoji</b> .....	36
Subjektivní prožitek hříchu a viny .....	36
Skrovný seznam hříchů a provinění .....	40
<b>3 Duševní růst ve středním věku</b> .....	43
Potřeba přelézat ploty a jíst zakázané ovoce .....	43
<b>4 Vina a stín</b> .....	51
Obecný úvod .....	51
Vina a sex .....	53
Vina a opouštění .....	57
Vina a rozvod .....	65
Vina a negativní pocity vůči rodičům .....	65
Vina a hněv .....	67
Vina a negativismus .....	69
Vina a mužské/ženské role .....	70

Vina a sobeckost . . . . .	78
Vina a odlišná sexuální orientace . . . . .	79
Vina z nedosažení ideálu . . . . .	80
Vina, pravda a lež . . . . .	89
Vina a zřeknutí se náboženské víry . . . . .	91
Vina a alkohol . . . . .	92
Vina a city . . . . .	93
<b>5 Pocity jako vývojový elixír . . . . .</b>	<b>95</b>
<b>6 Úloha viny v tvořivosti a duševním vývoji . . . . .</b>	<b>123</b>
Problém protikladů . . . . .	123
Tvořivý instinkt . . . . .	124
Naše jedinečná identita . . . . .	127
Základy tvořivosti . . . . .	129
Podmínky tvůrčího procesu . . . . .	143
Konflikt mezi patriarchálním a matriarchálním . . . . .	144
Jeden tragický příklad . . . . .	146
Dát průchod četným životům uvnitř . . . . .	153
Tvořivost jako vnitřní rodič . . . . .	165
Tvořivost uvnitř hranic . . . . .	167
Tvůrčí mezera . . . . .	174
Síla malého . . . . .	177
Tvořivost a nezávislost . . . . .	179
Umění a hledání celistvosti . . . . .	179
Terapie jako umění . . . . .	181
Strach ze sebeodhalení brání tvořivosti . . . . .	184
Intimita a tvořivost . . . . .	186
Důležitost zrcadlení . . . . .	189
Pocity jakožto průvodci k Já . . . . .	190
Hřích, vina a vlastní rozvoj . . . . .	191
Dávání zpátky . . . . .	194
Proměněný, ale zraněný . . . . .	195
Krása v duševních sutinách . . . . .	196
Život a napětí mezi protiklady . . . . .	198

Zbývající práce . . . . .	201
Část II	
<b>Jak zmírňovat pocity viny . . . . .</b>	<b>203</b>
<b>7 Jak zmírňovat rány způsobené vinou . . . . .</b>	<b>204</b>
<i><b>Duchovní přístupy . . . . .</b></i>	<i><b>204</b></i>
Utrpení: cena, kterou si vina žádá . . . . .	204
Dávání zpět: prométheovský způsob, jak zmírňovat pocity viny . . . . .	206
Další duchovní přístupy . . . . .	211
<i><b>Psychologické přístupy . . . . .</b></i>	<i><b>212</b></i>
Práce s úzkostí . . . . .	212
Zpověď, katarze a zrcadlení . . . . .	214
Odidealizování nebezpečných názorů a norem . . . . .	217
Jak vyložit smysl viny . . . . .	224
Pojetí dobré viny . . . . .	224
Práce se sny . . . . .	224
<b>Závěry . . . . .</b>	<b>242</b>
<b>Literatura . . . . .</b>	<b>245</b>