

Obsah

Úvod	13
1. V JÁDRU DEPRESE	
Jak lépe poznat depresi	17
Deprese v psychoanalýze	18
Deprese v psychiatrii	21
Symptomy deprese	26
Klinické znaky deprese	31
Různé formy deprese	33
Neurotická deprese	33
Endogenní deprese (bez vnějšího spouštěče)	34
Reaktivní (exogenní) deprese	34
Deprese v práci: syndrom vyhoření	36
Sezónní deprese	40
Poporodní deprese	40
Maskovaná deprese	42
Deprese související s věkem	44
Deprese u kojenců a batolat	44
Deprese u dětí	46

Deprese u dospívajících	48
Deprese u starších osob	51
Melancholie	51
Příčiny deprese	55
Léčba deprese	61
Psychoterapie je vždy nutná	64

2. PŘENOSU SE NELZE VYHNOUT

Co znamená transgenerační?	71
Genealogické přenosy	72
Objevy epigenetiky	72
Význam genealogického nevědomí	74
Úloha identifikací	76
Rozhodujícím prvkem je výchova	76
Tíživé ticho	80

3. DUŠEVNÍ DĚDICTVÍ, KTERÉ MŮŽE ŠKODIT

Data a dramatické události uložené v paměti	85
Truchlení uložené v paměti	89
Tajemství uložené v paměti	91
Tajemství všeho druhu	92
Tajemství jsou a budou	95
Hrůzy zabíjení	95
Skrytý původ	98

Sexuální zneužívání	101
Důsledky transgeneračních přenosů	105
Dítě dešifruje lži a nevyřčená slova	108
Nekonečné prožívání traumat	110
Problémy s identitou	112
Transgenerační opakování	116
Nevědomá rodinná loajalita	118
Zdravotní problémy	122
Deprese vyvolané genealogickým dědictvím	125

4. TRANSGENERAČNÍ TERAPIE

Transgenerační terapie k překonání deprese	133
Cenný nástroj: sociogenogram	137
Z čeho se skládá sociogenogram?	142
Proč tolik informací?	144
Početí	145
Porod	146
Místo v sourozenecké konstelaci	147
Rodové příjmení	147
Jméno nebo jména předků	148
Přezdívky a zdrobněliny	150
„Nálepky“ získané během prvních dvaceti let věku	150
Podobnosti a shody	151
Přesvědčení, důležitá rodinná pravidla a hodnoty	152
Nevyžděné role a funkce	153

Významné rodinné události	154
Nemoci	155
Úmrtí	156
Milostný život	158
Opakování	159
Rodinná tajemství	160
Nevědomá rodinná loajalita	160
Bydliště	162
Historický, společenský, politický a ekonomický kontext . . .	163
Noční můry	163
Nespravedlnost	164
Rodinná emoční „červená nit“	164
Mimořádná náklonnost	164
Jak sestavit sociogenogram?	165
K čemu sociogenogram slouží?	168
Transgenerační terapie	171
Řeč jako dobrodiní	171
Jak osvobodit své emoce	172
Jak osvobodit emoce předků	176
Jak přenést svůj smutek na druhého člověka	182
Přerámování	183
Symbolický akt	185
Smuteční rituály	186
Reparenting	191
Jak umlčet kritiku a příkazy	192

Jak změnit konec snu	192
Zadávání úkolů	193
Stanovení hranic	195
Jak přerušit toxické vztahy	196
Osvobozující oheň	198
Jak požádat o dovolení	198
Změna jména nebo příjmení	199
Ericksonovská hypnóza	200
Metafory	200
Reparenting	201
Práce na identifikacích	201
Jak mluvit se svými dětmi?	202
Závěr	205
Poděkování	209
Literatura	211