

Obsah

Předmluva	5
Předmluva překladatele	7
O obtížném zacházení s depresí – úvod do tématu	9
Umění a mýty – naladění na svět deprese	13
Poetický svět obrazu melancholie	13
Jak žít s depresí: Příklad Hermanna Hesseho	28
<i>Zastávky života ve stínu deprese</i>	28
<i>Jak se můžeme poučit od Hermanna Hesseho – shrnutí</i>	45
Depresivní umělci neboli umění jako terapie	47
Cesta hrdinů a její zastávky	50
Volání, povolání	51
Zdráhání	52
Další zastávky na cestě hrdinů	56
<i>Opustit svou starou vlast</i>	57
<i>Cesta zkoušek</i>	58
<i>Setkání s Bohyní, s Bohem</i>	60
Moderní cesty hrdinů – jejich šance a problémy	62
Historie a definice deprese	65
Postoj k depresi v duchu času a módy	65
Formy obrazu onemocnění	71
<i>Mírnější a těžší deprese</i>	71
Nedostatek životní energie a spojení s bytostným jádrem	74
Chybějící rezonance	78
Posedlost cizími bytostmi nebo energiemi?	80
Duševní utrpení z pohledu buddhismu	84
<i>»Zakuklená« deprese</i>	86
<i>Bipolární afektivní porucha: Mánie střídající se s depresí</i>	89
Jak poznám, že jsem v depresi?	92
<i>O používání dotazníků</i>	94
<i>Otázky k vyhodnocení vlastní situace</i>	95

Pozadí deprese	97
Společenské a sociální příčiny	97
<i>Globalizace a konkurenční boj</i>	98
<i>Hospodářská deprese</i>	99
<i>Hmotné přesycení</i>	101
<i>Povolání v krizi</i>	104
<i>Konflikty v životních vztazích</i>	106
<i>Individualismus namísto individuace</i>	109
<i>Moderní egoistický trip</i>	111
<i>Zklamání, špatná nálada, otrávenost, ztráta smyslu</i>	115
<i>Pohodlnost a chybějící diskuse</i>	118
<i>Potlačování umírání a smrti a odstraňování smutku</i>	120
<i>Opomíjení obsahu a kvality</i>	127
Tělesné příčiny a osobní životní styl	129
<i>Stres</i>	129
<i>Depresivní mozek</i>	134
Zdůrazňování pravé mozkové hemisféry	137
Změny ve stavu stresu	141
Souhra a rivalita citového a přemýšlivého mozku	143
Úlohy emocionálního mozku	145
<i>Nervový systém a polarita</i>	148
<i>Pružnost a přizpůsobivost</i>	150
<i>Traumata</i>	152
<i>Ztráta náplně a smyslu života</i>	154
<i>Chybějící seberealizace</i>	157
<i>Workoholismus</i>	160
<i>Přetížení a vyčerpání</i>	161
<i>Rodinný systém</i>	164
<i>Neplnohodnotná strava a znečištění životního prostředí</i>	166
Duševní základ deprese	169
Rozdělení do typů podle čtyř živlů	169
Rozdělení do typů podle kosmických zákonitostí	171
<i>Revoluce – kroužení kolem něčeho většího</i>	171
<i>Rotace – kroužení kolem sebe samotného</i>	172
<i>Gravitace – setrvání na pevné půdě</i>	173
<i>Vznosná síla – dobývání světa</i>	173
Typy deprese	174
<i>Převaha ženských živlů a sil</i>	175

<i>Převaha mužských živelů a sil</i>	175
Symfonie sil	177
Depresivně strukturovaný člověk	179
Výchozí situace	179
Vývoj jako problém	182
Tvorba depresivní osobnostní struktury	186
<i>Charakteristický vtisk v mateřském lůně a v raném dětství</i>	186
<i>Problémy v období symbiózy</i>	190
Nemilosrdnost, odmítání	190
Rozmazlování, přílišná péče	194
<i>Strach, pocity viny a útěk do religiozity</i>	199
Pozitivní stránky depresivní osobnostní struktury	201
<i>Povolání pro lidi s depresivní strukturou osobnosti</i>	202
Deprese v zrcadle primárních principů	204
V hlubinách plutonských vod	204
<i>Podzemní proudy</i>	208
Saturn jako strážce prahu a ochránce Země	210
Dvanáct primárních principů ve stručném přehledu	212
Různé formy deprese a jejich příčiny	216
Deprese podle věku a při životních milnících	216
<i>Dětství</i>	216
<i>Puberta</i>	218
<i>Svatba a partnerství</i>	221
<i>Rodičovství</i>	227
Deprese v šestinedělí	227
Syndrom prázdného hnízda	229
<i>Střed života</i>	231
Odstoupení neboli důchodový šok	233
<i>Stáří</i>	234
Spirituální krize	236
Ženské hormony a práce s agresivitou	237
Podzimní a zimní neboli sezónní deprese	239
Předstíraná deprese	241

Výklad a interpretace deprese	243
Řeč symptomů	244
<i>Nedostatek energie a hnací síly</i>	247
<i>Pocity dluhu a viny</i>	250
<i>Pocit ztráty smyslu</i>	253
<i>Myšlenky na sebevraždu</i>	255
<i>Psychózy</i>	259
<i>Zklamání</i>	267
<i>Nechutenství</i>	268
<i>Nespavost</i>	270
<i>Neklid</i>	272
<i>Další symptomy</i>	272
Obrazné popisy stavu	274
Maskování symptomů	276
Terapeutické možnosti	278
Řešení v močálu života	278
<i>Průzkum říše stínů</i>	280
Psychoterapeutické aplikace	284
<i>Terapie stinné stránky neboli regresní terapie</i>	284
<i>Postupy, které uznává školská medicína</i>	287
Medikamentózní terapie	289
<i>Cesty školské medicíny</i>	289
Různá psychofarmaka	291
Ať už to budeme opakovat sebečastěji, nikdy to nebude dost často	294
K praxi medikamentózně-farmakologické terapie	295
<i>Přírodní prostředky</i>	296
<i>Homeopatie</i>	297
<i>Bachovy květové esence</i>	298
Další terapie školské medicíny	299
<i>Elektrošoky</i>	299
<i>Transkraniální magnetická stimulace</i>	299
<i>Elektrická stimulace nervů</i>	300
Alternativní aplikace, nové i osvědčené léčitelské metody	301
<i>Psychoterapeutická metoda EMDR</i>	301
<i>Řízené meditace a šamanské cesty</i>	303
<i>Zenová meditace</i>	304
<i>Posilování základní čakry</i>	306
<i>Vytrvalostní trénink</i>	308

<i>Harmonizace mozkových hemisfér</i>	308
<i>Plynulé pohyby</i>	311
<i>Rezonanční a vibrační terapie</i>	312
<i>Terapie rytmem</i>	314
<i>Posilující opatření</i>	317
<i>Tvůrčí terapie</i>	319
<i>Terapie světlem</i>	321
<i>Terapie stravou</i>	324
Omega-3 mastné kyseliny	324
Tipy z ortomolekulární medicíny	326
Čokoláda a ostatní sladkosti	327
Podpora jater	328
<i>Trénink koherence srdce</i>	329
Kombinovaná optimální terapie	333
<i>Při těžké depresi</i>	333
<i>Při reaktivní depresi</i>	334
Prevence	335
O lásce jako nejvyšší formě rezonance, jako protipólu deprese a jako největším ze všech léků	337
Cesta stínem ke světlu – shrnutí	342
Poetické dozvuky	347
Poznámky	350
Rejstřík	356