

Obsah

1. Úzkost – a jak ji zvládnout	11
Úvod	11
Úzkostné fantazie – jak působí na naše prožívání	14
Podněty k úzkosti – tíseň a nebezpečí	16
Vyjádření úzkosti – jak se úzkosti projevují	17
Zvládání úzkostí – jak s úzkostmi zacházíme	18
Okruh emocí kolem úzkosti – protipól naděje	22
2. Úzkost jako hnací síla – podněty existenciální filozofie	25
Volání nekonečna – Kierkegaard	25
Nálada úzkosti – Heidegger	27
Co z toho plyne – odvaha k úzkosti	30
3. Aspekty úzkosti	35
Napětí – možnosti uvolnění	36
Nejistota – najít nové jistoty	37
Hodnoty v ohrožení – hledat nové jistoty	38
Bezmocnost – rozvíjet kompetenci	40
Základní úzkost a aktuální úzkostné prožitky	41
Spirála uhýbání – útěk, strategie uhýbání a korektivní zážitky	43
<i>Příklad spirály vyhýbání</i>	45

Kontrafobické chování – odvaha nepřiznat úzkost	47
Snaha o kontrolu nad nebezpečím – vznik sekundárních úzkostí	51
Magické praktiky a jejich působení	54
Práce na vlastní identitě	56
<i>Přechodové fáze a jejich zákonitosti</i>	57
Úzkost a zloba – spirála násilí	62
Kontrola úzkosti pomocí mechanismů jejího zvládnutí	63
<i>Projekce a strach ze tmy</i>	65
<i>Transformace intrapsychických, interpersonálních a psychosomatických obranných mechanismů</i>	71
<i>Sekundární zisk z obranných mechanismů</i>	75
V jakých situacích vzniká úzkost	76
<i>Sebeuskutečnění a úzkost z odpoutání – fáze separace a individuace</i>	76
<i>Rozvoj autonomie a způsobilost ke vztahům – význam stálosti objektu</i>	81
<i>Zkoumání světa – co způsobují řídicí vztahové osoby</i>	89
4. Úzkostné poruchy	95
Nutkové poruchy	95
Nutková struktura	101
Panické poruchy	105
<i>Generalizovaná úzkost</i>	105
<i>Panické ataky a panické poruchy</i>	106
<i>Zrod, projevy a vývoj panické poruchy</i>	108

Srdeční fobie – touha po bezpečí a touha po odloučení	112
<i>Příklad srdeční fobie</i>	113
Fobická charakterová struktura	121
Traumatické úzkosti a posttraumatická stresová porucha	123
<i>Zpracovávání traumat</i>	124
<i>Proces truchlení a fáze truchlení</i>	124
<i>Když nemůžeme trauma zpracovat</i> – <i>posttraumatická stresová porucha</i>	130
O terapii panických poruch	132
5. Vztahové úzkosti	145
– Úzkosti z možné ztráty – a jaké hodnoty jsou v pozadí	145
Úzkost z možného rozchodu – skryté agrese	149
Úzkost z blízkosti – dynamika a jak z ní ven	151
Úzkost z možné ztráty vlastního já	163
Když se agrese směřující k odpoutávání změní v brutální sílu	170
Když se agrese směřující k odpoutávání změní ve lhostejnost	173
Každodenní zdroje zklamání	178
Sexualita – mezi bezpečím a úzkostí	183
Úzkost z intenzity milostných citů	186
Úzkost ze ztráty intenzity milostných citů	190
6. Symboly úzkosti	197
Úzkostné sny	197
Ohrožení a kompetentnost snového já	198
<i>Jsme v úzkých – zaberme pro sebe prostor</i>	199

<i>Jsmo napadeni – navazování kontaktů a komunikace</i>	200
<i>Cizí řízení – sebeurčení</i>	200
<i>Jsmo odhaleni – nebýt průhlední</i>	201
<i>Ostuda – osvědčovat vlastní představu o sobě samém</i>	201
<i>Ztratili jsmo se – myslet na sebe sama</i>	202
<i>Úzkost ze stínu – přijmout svůj stín</i>	202
<i>Úzkost svědomí – odpovědnost</i>	203
<i>Co je nám cizí – co důvěrně známe</i>	203
<i>Jsmo vyvrženci – najít nový vztah k lidem</i>	204
<i>Zabloudili jsmo – najít orientaci</i>	205
<i>Smrtelná úzkost – tvůrčí síla</i>	205
Scénáře stupňování úzkosti	206
1. <i>Kumulace nebezpečí</i>	206
2. <i>Není možná komunikace s tím, co v nás budí úzkost</i>	206
3. <i>Omezení jáských a tělesných funkcí</i>	208
4. <i>Není pomoci „zvenčí“</i>	208
5. <i>Symboly smrti</i>	209
Kolektivní úzkostné symboly	210
<i>Had</i>	210
<i>Krev</i>	211
<i>Tma a temné vody</i>	212
<i>Výšky</i>	213
Jak ve snech zacházíme s úzkostí	214
1. <i>Procitneme</i>	214
2. <i>Podíváme se a zaujmeme odstup</i>	215

3. Zpomalení	215
4. Nacházíme průvodce a pomocníky	217
5. Útěk do grandiozity	218
Noční můry	218
Pohádky nám ukazují cesty z úzkosti	219
7. Odvaha k úzkosti	223
Co potřebujeme: uklidnit se	225
Poděkování	229
Literatura	231