

# Obsah

Poděkování	7
Předmluva	9
A s láskou děkuji své ženě Kristině. Za všechno.	
1 Jak deprese vleze pod kůži	15
2 Depresíme spolu	25
3 Proč to vlastně děláme?	39
4 Terapeut v depresivní bažině	49
5 Co vlastně děláme?	61
6 Umožnit cítit bolest	83
7 Umění „dělat nic“	95
8 Vzdát se naději	111
9 Hlavně nepřekážet	133
10 Pozvat cizince	143
11 Na cestu	161
DODATKY	
12 Diagnóza jako opěradlo židle	173
13 Nehádat se s léky	187
14 Pohyb v sebevražedném poli	199
Literatura	209