

# 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
<b>Depresivně strukturovaný člověk</b> . . . . .	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
<b>Deprese v zrcadle primárních principů</b> . . . . .	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
<b>Různé formy deprese a jejich příčiny</b> . . . . .	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