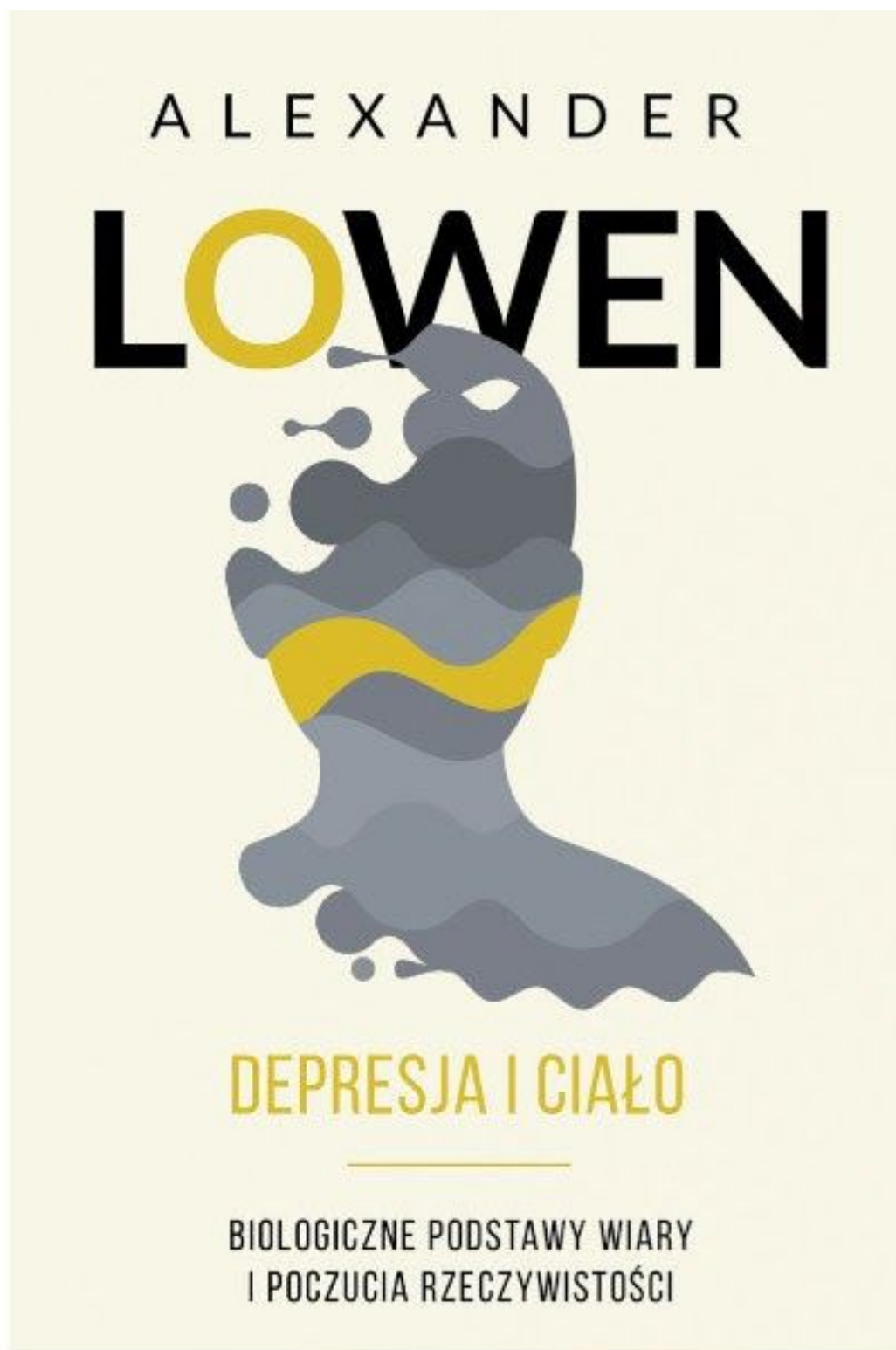


SPIS TREŚCI



Książka “Depresja i ciało” - Alexander Lowen

dostępna tutaj:

<https://akumata.pl/sklep/depresja-i-cialo-alexander-lowen/>

WSTĘP

1. DLACZEGO DOTYKA NAS DEPRESJA

Depresja i nierzeczywistość

W pogoni za iluzją

Osoba wewnątrzsterowna

2. UGRUNTOWANIE W RZECZYWISTOŚCI

Euforia a depresja

Ugruntowanie jednostki

Kilka bioenergetycznych ćwiczeń gruntujących

3. ENERGETYCZNA DYNAMIKA DEPRESJI

Stan depresyjny

Tłumienie uczuć

Samobójstwo i negatywność

Brak energii

4. PRZYPADEK DEPRESJI

Problem Leczenie

5. DEPRESJA W PERSPEKTYWIE PSYCHOANALITYCZNEJ

Utrata przedmiotu miłości

Ponury obraz

Reakcje na utratę

Stosowna żałoba

6. OSZUSTWO I SAMOOSZUKIWANIE SIĘ

Rozgrywka

Kobieta na piedestale

Miłość a dyscyplina

7. WIARA

Znaczenie wiary

Wiara a władza

Psychologia wiary

Wzrost wiary

8. UTRATA WIARY

Podgryzanie korzeni

Epidemia depresji

Śmierć Boga

9. RZECZYWISTOŚĆ

Wchodzenie w kontakt z rzeczywistością

Być w kontakcie

10. WIARA W ŻYCIE

Animizm

Libido i energia

Duchowość ciała