

Ižanga... 8

1. Kodėl susergame depresija... 10
Depresija ir atotrūkis nuo realybės
Iliuzijos vaikymasis
Į save orientuotas žmogus
2. Išitvirtinimas tikrovėje ... 32
Pakilimai ir nuosmukiai
Kūno įžeminimas
Keli bioenergetinio įžeminimo pratimai
3. Depresijos energijos dinamika... 64
Depresinė būseną
Jausmų slopinimas
Savižudybė ir nihilizmas
Energijos stoka
4. Depresijos atvejis ... 87
Problema
Gydymas
5. Psichoanalitinė depresijos apžvalga... 114
Meilės objekto netektis
Niūrus vaizdelis
Reakcijos į netektį
Tinkamas gedėjimas

6. Apgaulė ir saviapgaulė ... 142
Žaidimai
Moteris ant pjedestalo
Meilė prieš discipliną
7. Tikėjimas... 171
Tikėjimo svarba
Galia prieš tikėjimą
Tikėjimo psichologija
Stiprėjantis tikėjimas
8. Prarastas tikėjimas... 197
Nykstančios šaknys
Depresijos epidemija
Dievo mirtis
9. Realybė... 226
Grįžimas į realybę
Jaučiant ryšį
10. Tikėjimas gyvenimu ... 247
Animizmas
Libido ir energija
Kūno dvasingumas