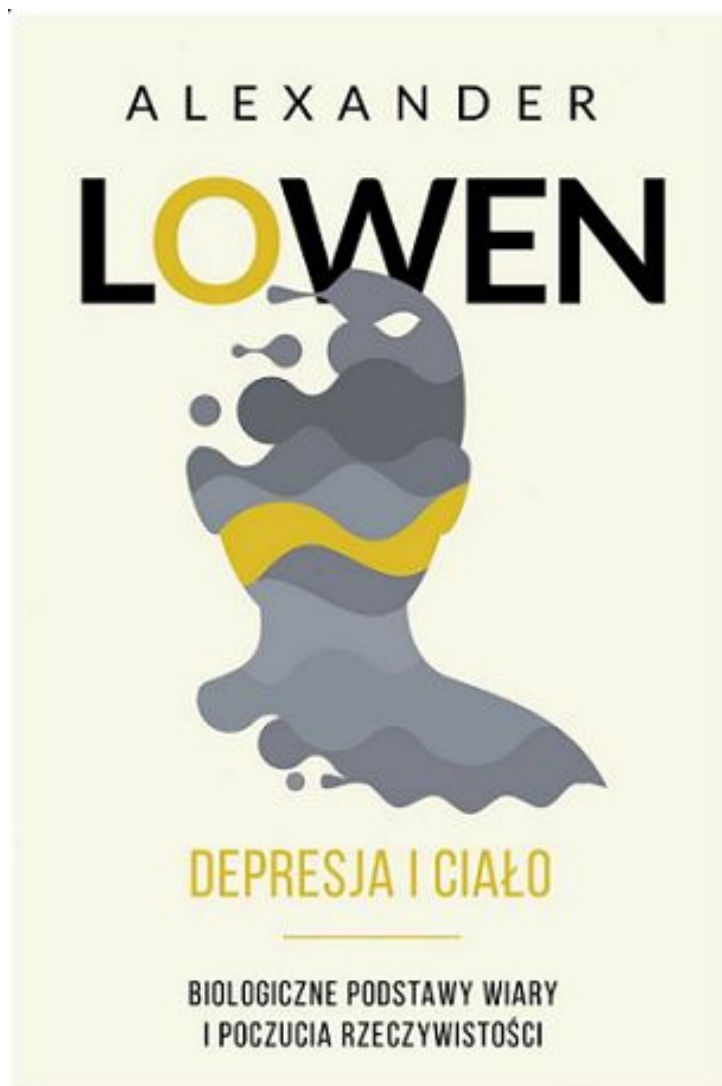


## Spis treści



**“Depresja i ciało” - Alexander Lowen**

Dostępna tutaj:

<https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/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