

Obsah

| | |
|--|----|
| 1. Úzkost – a jak ji zvládnout | 11 |
| Úvod | 11 |
| Úzkostné fantazie – jak působí na naše prožívání | 14 |
| Podněty k úzkosti – tíseň a nebezpečí | 16 |
| Vyjádření úzkosti – jak se úzkosti projevují | 17 |
| Zvládání úzkostí – jak s úzkostmi zacházíme | 18 |
| Okruh emocí kolem úzkosti – protipól naděje | 22 |
| 2. Úzkost jako hnací síla – podněty existenciální filozofie | 25 |
| Volání nekonečna – Kierkegaard | 25 |
| Nálada úzkosti – Heidegger | 27 |
| Co z toho plyne – odvaha k úzkosti | 30 |
| 3. Aspekty úzkosti | 35 |
| Napětí – možnosti uvolnění | 36 |
| Nejistota – najít nové jistoty | 37 |
| Hodnoty v ohrožení – hledat nové jistoty | 38 |
| Bezmocnost – rozvíjet kompetenci | 40 |
| Základní úzkost a aktuální úzkostné prožitky | 41 |
| Spirála uhýbání – útěk, strategie uhýbání a korektivní zážitky | 43 |
| <i>Příklad spirály vyhýbání</i> | 45 |

| | |
|--|-----|
| Kontrafobické chování – odvaha nepřiznat úzkost | 47 |
| Snaha o kontrolu nad nebezpečím – vznik sekundárních úzkostí | 51 |
| Magické praktiky a jejich působení | 54 |
| Práce na vlastní identitě | 56 |
| <i>Přechodové fáze a jejich zákonitosti</i> | 57 |
| Úzkost a zloba – spirála násilí | 62 |
| Kontrola úzkosti pomocí mechanismů jejího zvládnání | 63 |
| <i>Projekce a strach ze tmy</i> | 65 |
| <i>Transformace intrapsychických, interpersonálních a psychosomatických obranných mechanismů</i> | 71 |
| <i>Sekundární zisk z obranných mechanismů</i> | 75 |
| V jakých situacích vzniká úzkost | 76 |
| <i>Sebeuskutečnění a úzkost z odpoutání – fáze separace a individuace</i> | 76 |
| <i>Rozvoj autonomie a způsobilost ke vztahům – význam stálosti objektu</i> | 81 |
| <i>Zkoumání světa – co způsobují řídicí vztahové osoby</i> | 89 |
| 4. Úzkostné poruchy | 95 |
| Nutkové poruchy | 95 |
| Nutková struktura | 101 |
| Panické poruchy | 105 |
| <i>Generalizovaná úzkost</i> | 105 |
| <i>Panické ataky a panické poruchy</i> | 106 |
| <i>Zrod, projevy a vývoj panické poruchy</i> | 108 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| | Srdeční fobie – touha po bezpečí a touha po odloučení | 112 |
| | <i>Příklad srdeční fobie</i> | 113 |
| | Fobická charakterová struktura | 121 |
| | Traumatické úzkosti a posttraumatická stresová porucha | 123 |
| | <i>Zpracovávání traumat</i> | 124 |
| | <i>Proces truchlení a fáze truchlení</i> | 124 |
| | <i>Když nemůžeme trauma zpracovat</i> – <i>posttraumatická stresová porucha</i> | 130 |
| | O terapii panických poruch | 132 |
| 5. | Vztahové úzkosti | 145 |
| | Úzkosti z možné ztráty – a jaké hodnoty jsou v pozadí | 145 |
| | Úzkost z možného rozchodu – skryté agrese | 149 |
| | Úzkost z blízkosti – dynamika a jak z ní ven | 151 |
| | Úzkost z možné ztráty vlastního já | 163 |
| | Když se agrese směřující k odpoutávání změnila v brutální sílu | 170 |
| | Když se agrese směřující k odpoutávání změnila ve lhostejnost | 173 |
| | Každodenní zdroje zklamání | 178 |
| | Sexualita – mezi bezpečím a úzkostí | 183 |
| | Úzkost z intenzity milostných citů | 186 |
| | Úzkost ze ztráty intenzity milostných citů | 190 |
| 6. | Symboly úzkosti | 197 |
| | Úzkostné sny | 197 |
| | Ohrožení a kompetentnost snového já | 198 |
| | <i>Jsme v úzkých – zaberme pro sebe prostor</i> | 199 |

| | |
|---|-----|
| <i>Jsmenapadeni – navazování kontaktů a komunikace</i> | 200 |
| <i>Cizí řízení – sebeurčení</i> | 200 |
| <i>Jsmenodhaleni – nebýt průhlední.</i> | 201 |
| <i>Ostuda – osvědčovat vlastní představu o sobě samém</i> | 201 |
| <i>Ztratili jsme se – myslet na sebe sama</i> | 202 |
| <i>Úzkost ze stínu – přijmout svůj stín</i> | 202 |
| <i>Úzkost svědomí – odpovědnost</i> | 203 |
| <i>Co je nám cizí – co důvěrně známe</i> | 203 |
| <i>Jsmevyvrženci – najít nový vztah k lidem</i> | 204 |
| <i>Zabloudili jsme – najít orientaci</i> | 205 |
| <i>Smrtelná úzkost – tvůrčí síla</i> | 205 |
| Scénáře stupňování úzkosti | 206 |
| 1. Kumulace nebezpečí | 206 |
| 2. Není možná komunikace s tím, co v nás budí úzkost. | 206 |
| 3. Omezení jáských a tělesných funkcí | 208 |
| 4. Není pomoci „zvenčí“ | 208 |
| 5. Symboly smrti | 209 |
| Kolektivní úzkostné symboly | 210 |
| <i>Had</i> | 210 |
| <i>Krev</i> | 211 |
| <i>Tma a temné vody</i> | 212 |
| <i>Výšky</i> | 213 |
| Jak ve snech zacházíme s úzkostí | 214 |
| 1. Procitneme | 214 |
| 2. Podíváme se a zaujmeme odstup | 215 |

| | |
|---|------------|
| 3. Zpomalení | 215 |
| 4. Nacházíme průvodce a pomocníky | 217 |
| 5. Útěk do grandiozity | 218 |
| Noční můry | 218 |
| Pohádky nám ukazují cesty z úzkosti | 219 |
| 7. Odvaha k úzkosti | 223 |
| Co potřebujeme: uklidnit se | 225 |
| Úvod | |
| Poděkování | 229 |
| Literatura | 231 |