

Indice

<i>Introduzione</i>	5
1. Non riuscire a sopportarsi	19
2. Essere psichicamente e fisicamente bloccati	33
3. Non avere più occhi per il mondo circostante	43
4. Sfuggire alla tristezza.	55
5. Non essere soddisfatti di se stessi.	71
6. Essere afflitti fino all'esaurimento.	81
7. Essere depressi per una situazione dolorosa	91
8. Essere troppo sensibili a questo mondo.	99
9. Provare nausea della vita.	107
10. Essere depressi nonostante il successo	115

11. Arrestarsi a un dialogo interiore negativo	123
12. Non trovare aiuto nei vecchi modelli	131
13. Cercare in se stessi la colpa di ogni cosa	137
14. Non riuscire a sentirsi a casa propria nella vita . .	145
15. Accarezzare desideri insoddisfatti	153
16. Essere interiormente paralizzati per la perdita subita	163
17. Non trovare quiete	169
18. Essere delusi perché la depressione ritorna	179
19. Avere un profondo desiderio di interiorità e profondità	189
20. Attraversare la 'notte oscura' dell'anima	197
<i>Conclusione</i>	213
<i>Bibliografia</i>	217