

Depressão

Caminhos
de superação
da noite escura da alma

RÜDIGER DAHLKE

Cultrix

Resumo de Depressão. Caminhos de Superação da Noite Escura ...

A psicodinâmica da depressão, que, em última análise, corresponde a uma discrepância entre as expectativas e a realidade subjetiva do indivíduo é examinada por Rüdiger Dahlke neste livro. O estopim pode ser um casamento desfeito, dificuldades financeiras ou a perda do emprego.

Mas, além desses fatores individuais, o autor também aborda fatores coletivos: o ritmo frenético dos tempos atuais, a pressão para se manter informado, a complexidade da vida moderna, o colapso das estruturas sociais e o estilo de vida independente e muitas vezes solitário dos grandes centros urbanos.

Dahlke mostra que a depressão pode ser encarada como uma etapa benéfica no percurso de vida de cada um de nós, e seu sentido consiste em aprender a fazer a vida fluir novamente, mas num plano bem diferente.

Podemos superar padrões antigos e aprender a fazer a vida fluir conhecendo um pouco mais as causas dessa doença e praticando exercícios que nos ajudem a desbloquear a energia vital para "tomar pé" da realidade e recuperar o prazer de viver.

Dahlke também aborda as terapias hoje em uso, as desvantagens dos antidepressivos e maneiras naturais para se pre-venir e curar este mal, que já atingiu proporções epidêmicas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)