

---

# Obsah

Úvod	11
<b>1) Počátky</b>	13
Dokonce i světci	15
Učení	16
Svobodně se vybouřit	18
Oběti obětí	20
Dva velké bloky	23
Jeden menší blok	26
<b>2) Pokřívování</b>	29
Potlačování hněvu	31
Odsouvání hněvu	33
Přenášení hněvu	35
Rozředování hněvu	37
Zmrazování hněvu	39

---

<b>3) Překrucování: Rozmanité jedy</b>	41
Úzkost	43
Deprese	46
Vina, přejídání a sebetrestající hladovění	48
Nespat a spát, spát	50
Zítřka: chronické očekávání, obsesivní přemítání, podivné myšlenky	52
Pasti: obsese, nutkání, fobie	55
„Ne, ne a ne! Tisíckrát ne!“ – Popírání	57
Sabotování sebe sama	60
Jsem sladký, sladký, sladký a krevní tlak mi stoupá, stoupá a stoupá	63
Mluvit, mluvit, mluvit a nemluvit	68
Předstírání: imitace hněvu	72
Týrání	75
Přesladká mluva	77
Výbuchy řevu	79
Příliš práce, příliš sexu, příliš cvičení	82
Střadatelé	87
Jemná sabotáž	89
„Jsem s tebou“	92
Polojedy	98
„Nedělej si o mě starost“	101
Lehký jazyk	103
Automobilový jed	105
Říkat pravdu	107
Rozměňování hněvu	109
„Někdo umírá“	110
Pořád unavený	113

---

Žertování a nuda	115
Falešný mír	117
„Je mi tak špatně“	119
Pořád dál	122
Jed jedů: drogy	124
Péct se ve vlastní šťávě	126
Výbuchy zásoby marastu	128
Bludné kruhy	130

#### **4) Rozmotávání: Prevence a protijedy** 131

Co je to?	133
Černá a bílá	135
Cítit a říkat	137
Načasování	139
Kdo	140
Hněv nezabíjí	142
Jdi mi z očí!	144
Odpustit a zapomenout	146
Spravedlivě nebo nespravedlivě	147
Přiměřený a nepřiměřený	149
Pohlaví	152
Věk	153
Vřelost, chlad a prostor mezi tím	154
Všechno nebo nic	157
Velký výbuch	159
Zlobit se a šilet	161
Když vypukne bouře	163
Rozhněvaní psychiatři	164

<b>5) Zkusit to s hněvem</b>	167
Otázky	169
<i>O autorovi</i>	186