

# OBSAH

Poděkování	7
Co jsme se dozvěděli z odpovědí 10 000 mužů	8
Proděláváte syndrom mrzutého muže?	10
Zažíváte mužskou depresi?	10
Jak používat tuto knihu	11
Část 1: Problém	12
Kapitola 1: Syndrom mrzutého muže	13
<b>Co to je a existuje to vůbec?</b>	<b>13</b>
Pohled ženy	13
Pohled muže	14
Vícerozměrný životní problém	15
Co je syndrom mrzutého muže?	16
Zblízka a osobně	19
Carlinin pohled	21
Co jsem se naučil o syndromu mrzutého muže	23
Syndrom mrzutého muže, dospívání a andropauza	23
Zrození nové diagnózy	25
Původ názvu syndromu mrzutého muže	26
Z čeho se název skládá? Mrzutý, muž, syndrom	27
Je SMM reálný nebo vymyšlený?	28
Kapitola 2: Nalezení faktů, vyslechnutí pravdy	29
<b>„Trpím syndromem mrzutého muže?“ „Žiji s mužem s tímto syndromem?“</b>	<b>29</b>
Probuzení lékařů a mužské reakce	31
Syndrom mrzutého muže je koneckonců o násilí	33

Proč jsou muži tak naštvaní na ženy?	34
Dotazník syndromu mrzutého muže	36
Příběhy těch, kdo syndrom mrzutého muže prožili	39
Úspěšný příběh o syndromu mrzutého muže	47
Kapitola 3: „Představení“ syndromu mrzutého muže	51
<b>Podrážděnost, vztek a násilí</b>	<b>51</b>
Varovná znamení ve vztahu spějícímu k rozpadu	52
Proč kolem sebe staví zeď většinou muži	55
Násilí proti intimním partnerům	56
Můj vlastní příběh vzteku a násilí	59
Podrážděnost a vztek mezi otci a dcerami	61
Podrážděnost a vztek mezi otci a syny	64
Japonští chlapi předvádějí svůj hněv a ukrývají svou bolest	66
Kapitola 4: Niterné prožívání syndromu mrzutého muže	67
<b>Podrážděnost, deprese a sebevražda</b>	<b>67</b>
Příběh mého otce	67
Co je deprese a proč je důležité jí porozumět?	70
Proč je mužská deprese skrytá (moje osobní zkušenosti)	72
Deprese mužů a žen	73
Dotazník o mužské depresi	77
Sebevražda: když deprese zvítězí a život se stane příliš bolestivý	81
<b>Část 2: Porozumění</b>	<b>86</b>
Kapitola 5: Konec muže	87
<b>Jsou muži ohrožený druh?</b>	<b>87</b>
Co znamená být mužem?	89
Budou mé geny pokračovat?	89
Taktika namlouvání a páření: malá spermie, velké vajíčko	90
„Y“ – jsem to já?	91
Psychologický hazard být mužem	92
Co jsme udělali pro své syny?	93
Muži se stávají novým druhým pohlavím	93
Emoce a muži	94
Stát se mužem	97
Kapitola 6: Mrzutost, láska a práce	98
<b>Stávají se muži druhým pohlavím?</b>	<b>98</b>
Pracovní stres a vypětí	99
Produkce a reprodukce: muži ztrácejí na obou frontách	100
Osamělé matky na vzestupu	103
Muž, rozvod a sebevražda	103

Kapitola 7: Syndrom mrzutého muže a stres	104
<b>Proč chtějí muži od všeho utéct</b>	<b>104</b>
Co je stres?	105
Co je dobrý stres?	105
Problémy se stresem dnes	106
Boj, nebo útěk proti péči a spřátelení	107
Jak se zbavit stresu?	108
Samota škodí	110
Mrzutí muži v zuřivých časech	111
Poruchy pozornosti	111
Odklon od manuální dřiny	112
Sex a imaginárno	112
Kapitola 8: Tělo mrzutého muže	114
<b>Geny, mozek, biochemie a hormony</b>	<b>114</b>
Vyšetření těla, mysli a duše	114
Niterné prožívání syndromu mrzutého muže a genetické dědictví	116
Syndrom mrzutého muže, další poruchy nálady a dědičnost	117
Vnější prožívání syndromu mrzutého muže a naše geny	118
Mužský mozek a styl mužského cítění	119
Mozek mrzutého muže	119
Trauma z dětství a jeho dopad na tělo, mysl, duši	121
Ženy pláčou a muži utíkají	123
Komunikace v mozků a molekuly emocí	123
Hormony a zdraví	124
Testosteron mění náladu muže	125
Hormonální cykly: muži to mají také	126
Vztah mezi testosteronem, stresem a syndromem mrzutého muže	128
<b>Část 3: Co s tím?</b>	<b>130</b>
Kapitola 9: Jednání s odmítáním	131
<b>Co dělat, když mrzutý muž říká: „Nejsem podrážděný. To ty máš problém.“</b>	<b>131</b>
Proč muži nepřiznají, že udělali chybu	132
Co dělat, když nechce uznat, že má problém	135
15 věcí, které můžete udělat	136
Co dělat, když přemýšlíte o odchodu	138
Co dělat, když chce odejít nebo již odešel	139
Jak vycházet s odporujícím mladým mužem	141
Odvaha postavit se syndromu mrzutého muže	142

Kapitola 10: Posílení těla	146
<b>Uzdravení pochroumaného mozku cvičením a zdravou stravou, obnova hormonální rovnováhy</b>	<b>146</b>
Přestaňte narážet hlavou do zdi	146
Dotýkejte se svých synů častěji	147
Neberte otcům děti	148
Cvičte nebo umřete	149
Naučte se cvičení, pro která byl člověk stvořen	150
Vhodná strava pro mrzuté muže	152
Veźměte si na pomoc léky	154
Alternativní pomocníci	155
Jste chlap s vysokým nebo nízkým množstvím testosteronu?	156
Snížená hladina testosteronu se někdy hodí	158
Máte málo testosteronu?	159
Obnovení testosteronu	160
Kapitola 11: Rozšíření mysli	162
<b>Emocionální dlouhověkost a usilování o štěstí</b>	<b>162</b>
Stíny minulosti: jak vyléčit dědictví po rodičích?	163
Změňte svůj rozum, své emoce, své srdce	165
Co můžete udělat teď, abyste byli méně mrzutí a více optimističtí	168
Snížte podrážděnosti udržováním a prohlubováním intimního vztahu	173
Nebezpečí! Vyhledání terapeuta může být pro vaše zdraví škodlivé	174
Kapitola 12: Prohlubování duše	177
<b>Hojení syndromu mrzutého muže v nás, našich vztazích a našem světě</b>	<b>177</b>
Proč jsme tady?	178
Setkání s našimi démony	178
Hlas našeho poslání	179
Volání přichází v krizi	181
Nenásilná komunikace	183
Dar vedení mladých mužů	185
Důtklivý muž, nedůtklivá žena a proč muži potřebují patřit do mužské party	186
Návrat domů do našeho domova a času	188
Budoucnost muže: od mrzutosti k srdečnosti	190
Epilog	193
Použitá literatura	194