

Obsah

O autorovi	8
Poděkování	9
Řekli o knize	11
Předmluva	14
Autorova poznámka k revidovanému vydání	19

Část první

Poznáváme manipulativní osobnosti

Úvod ■ Skrytá agrese: jádro manipulace	23
Obvyklý problém	23
Jádro problému	24
Povaha lidské agrese	25
Dva důležité typy agrese	27
Skrytá a pasivní agrese	27
Skrytě agresivní jednání vs. skrytě agresivní osobnost	28
Proces viktimizace	28
Jak poznat agresora	30
Nezbytnost nové psychologické perspektivy	32
Kapitola 1 ■ Agresivní a skrytě agresivní osobnost	35
Osobnost	35
Charakter	36
Některé základní typy osobností	37
Neurotické osobnosti a osobnosti s narušeným charakterem	38
Agresivní osobnosti a podtypy agresivní osobnosti	44
Skrytě agresivní osobnost	49
Jak odlišit skrytě agresivní osobnost od pasivně agresivní a od ostatních osobnostních typů	52

Jak se z člověka stane skrytý agresor	55
Plodná půda pro skrytou agresi	57
Jak porozumět manipulátorům a jak s nimi jednat	58
Kapitola 2 ■ Vítězství za každou cenu	61
Tatínek, který chtěl samé jedničky	61
Když se manipulátor před ničím nezastaví	63
Jak Joe ovládá Mary	65
Kapitola 3 ■ Bezohledné tažení za mocí	69
Misionář na misi	69
Jamesův neviditelný plán	71
Jak James ovládá Jean	72
Kapitola 4 ■ Sklony ke klamání a svádění	75
Příběh o Donovi a Ałovi	75
Šikovný manipulátor	78
Kapitola 5 ■ Špinavý boj	79
Nejoddanější zaměstnankyně	80
Špinavá hra	82
Co nevíte, to vám může ublížit	83
Reaktivní vs. predátorská agrese	83
Kapitola 6 ■ Oslabené svědomí	87
Příběh Mary Jane	88
Když vám projde i vražda	91
Svědomí, ale ne chování sociopata	91
Kořeny „zla“ pana Jacksona	92
Bezvýchodná situace	92
Kapitola 7 ■ Nerovné a manipulativní vztahy	95
Žena, která nemohla odejít	95
Dokonalá oběť	98
Syndrom automatu na mince	99
Agresivní osobnosti při „lčeni“	100
Podstata zneužívajících vztahů	103

Kapitola 8 ■ Manipulativní dítě	105
Malý tyran Amanda	106
Šikanování trochu jinak	108
Jádro problému	109
Jak správně rozeznat oběť a útočníka	109
Několik důležitých slov o sebevědomí	110
Rozdíl mezi sebevědomím a sebeúctou	111
Největší rodičovský strach	113

Část druhá

Jak se efektivně vypořádat s manipulativními lidmi

Kapitola 9 ■ Jak rozeznat taktiky manipulace a ovládání	117
Obranné mechanismy a útočné taktiky	117
Kapitola 10 ■ Měníme pravidla interakce	141
Mylné představy o lidském chování	142
Jak umět lépe posoudit charakter	143
Poznej sám sebe	143
Co můžete očekávat a co potom dělat	146
Nepouštějte se do prohraných bitev	146
Vynaložte energii tam, kde je síla	147
Obrňte se	159
Helenin příběh	160
Férový boj	161
Epilog ■ Nedisciplinovaná agrese v liberální společnosti	163
Sociální prostředí a lidská agrese	163
Jak učit odpovědnosti	166
Krise charakteru	168
Budování charakteru a odpovědný život	170
Poznámky	172