

# Obsah

<b>Poděkování</b> . . . . .	9
<b>ČÁST PRVNÍ</b>	
<b>Závist</b> . . . . .	11
<b>Úvod</b> . . . . .	13
Pocit závisti . . . . .	13
Hledejme vlastní závist . . . . .	15
Docela běžná ukázka zacházení se závistí . . . . .	16
Co je závist . . . . .	18
Co v nás vyvolává závist . . . . .	25
Tělesné projevy závisti . . . . .	28
Interakce mezi tím, kdo budí závist, a tím, kdo závidí . . . . .	30
Reakce na destruktivní projevy závistivců agresivních nebo s potlačenou agresí . . . . .	39
Devalvace . . . . .	41
Závist a sebepojetí . . . . .	42
S čím souvisejí tyto různé formy závisti? . . . . .	44
Nevědomý pocit viny u těch, kdo budí závist . . . . .	47
Identifikace s útočníkem: . . . . .	
zacházení s importovanými pocity viny . . . . .	49
Vyhybání závisti . . . . .	51
Jak tedy jednat se závistivci? . . . . .	52

Zlý pohled . . . . .	53
Co obzvláště budí závist . . . . .	57
Metody zvládnání závisti . . . . .	60
<b>Různé biografie závisti . . . . .</b>	<b>65</b>
Skrytý závistivec . . . . .	65
Zjevný závistivec . . . . .	75
Srovnání . . . . .	82
<b>Teorie vzniku závisti . . . . .</b>	<b>88</b>
Teorie vzniku závisti podle Melanie Kleinové . . . . .	89
Kritiky teorií Melanie Kleinové . . . . .	94
Paranoidně-schizoidní pozice a depresivní pozice . . . . .	96
Projektivní identifikace . . . . .	99
Závist a celost . . . . .	101
Léčba závisti . . . . .	103
Teorie Melanie Kleinové z hlediska širších souvislostí . . . . .	104
<b>Závidění sobě samému . . . . .</b>	<b>107</b>
Závistivé snové já . . . . .	107
Závist maskovaná konfliktem . . . . .	110
Zjevná závist . . . . .	111
Závist, kterou je třeba odhalit . . . . .	113
<b>Závist v terapii . . . . .</b>	<b>117</b>
Jsou nějaké cesty z této slepé uličky? . . . . .	122
<b>Rivalita sourozenců a závist . . . . .</b>	<b>128</b>
Loajální přijetí . . . . .	133
Konstruktivní dialektika . . . . .	134
Destruktivní dialektika . . . . .	135
Polarizované odmítnutí . . . . .	137
Desidentifikace čili popření vztahu . . . . .	138

Příběh závidi rodičů . . . . .	141
Vyvolené dítě, závist a žárlivost . . . . .	144

## ČÁST DRUHÁ

<b>Žárlivost</b> . . . . .	149
----------------------------	-----

<b>Úvod</b> . . . . .	151
-----------------------	-----

Co je žárlivost? . . . . .	151
----------------------------	-----

Zacházení s tímto pocitem . . . . .	155
-------------------------------------	-----

Jak je těžké přiznat si svou žárlivost . . . . .	156
--	-----

Úplně normální žárlivost . . . . .	160
------------------------------------	-----

<b>Témata v rámci žárlivosti</b> . . . . .	162
--	-----

Strach z opuštění . . . . .	162
-----------------------------	-----

Narcistní urážka . . . . .	163
----------------------------	-----

Přání se rozejít . . . . .	165
----------------------------	-----

Sokové . . . . .	167
------------------	-----

Příklad rozrušující funkce žárlení . . . . .	170
--	-----

Ne mít, ale být . . . . .	176
---------------------------	-----

Pocity viny . . . . .	179
-----------------------	-----

<b>Úvahy na závěr</b> . . . . .	184
---------------------------------	-----

<b>Literatura</b> . . . . .	186
-----------------------------	-----

Schoeck, H., 1977: *Der Neid und die Gesellschaft*. Herder, Freiburg/Basel/Wien.