

Obsah

NALADĚNÍ NA TÉMA	9
Jedna emoce středem zájmu	10
EMOČNÍ POLE HNĚVU	12
Agrese motivovaná hněvem	13
Hněv jako protiklad uspokojení	15
Co v nás probouzí hněv	17
<i>Vyjasnění pojmů: hněv – vztek – zlost – nenávisť</i>	20
Záchvaty vzteku	22
Kontrola emocí	24
My, kteří hněv sami produkujeme	25
FUNKCE HNĚVU	26
BIOGRAFIE HNĚVU	31
FANTAZIE HNĚVU	35
Fantazie hněvu a pocit vlastní hodnoty	36
Fantazie hněvu zahrnující akci a reakci	40
Fantazie hněvu s cílem obnovit narcistickou homeostazi	42
Destruktivní fantazie hněvu	43
Rozčlenění fantazií hněvu zahrnujících akci a reakci	44
<i>Fantazie hněvu jako fantazie úzkostné</i>	44
<i>Fantazie hněvu jako obrana před úzkostí</i>	47
<i>Hněv ve starostlivé fantazii</i>	49

ZÁBRANY HNĚVU A AGRESE	52
Obranné koncepce v souvislosti s hněvem	52
<i>Projekce</i>	52
<i>Projekce s reaktivním výtvořem</i>	53
<i>Masochistická obrana</i>	55
<i>Identifikace s útočníkem</i>	55
<i>Popření a vlastní výklad</i>	57
<i>Přesunutá agrese</i>	57
Žádoucí zábrana agrese	58
Problematická zábrana agrese	61
<i>Zábrana agrese jako umělé sebeomezení</i>	62
<i>Zábrana agrese jako „stísněná nálada“</i>	65
<i>Nedorozumění lidí s brzděnou agresí</i>	67
Psychosomatické průvodní jevy zlosti	69
Pasivní agrese	71
<i>Příklady pasivní agrese</i>	72
<i>Pasivní agrese delegovaná na tělo</i>	75
<i>Pasivní agrese: mlčení</i>	77
<i>Odhlování pasivní agrese</i>	79
Autoagrese – sebeagrese	84
<i>Každodenní sebeobžaloby</i>	85
<i>Depresivní struktura</i>	87
<i>„Já“ a „druhý“</i>	87
<i>Sebevražedné sklony</i>	93
<i>Sebepoškozování</i>	96
HLUBINNĚ PSYCHOLOGICKÉ ZÁKLADY RŮZNÝCH FOREM HNĚVU	98
Já a my	98
Komplexové otisky: srážka vlastní vůle s cizí vůlí	101
<i>Projikovaný rodičovský pól komplexu</i>	103
<i>Chybějící jáský pól komplexu</i>	105

CIT PRO SPRAVEDLNOST	108
Náprava	111
Pomsta	113
<i>Pomsta cestou pomoci</i>	114
<i>Hyperaktivace citu pro spravedlnost</i>	114
PROVINILOST	119
<i>Proč pocit viny?</i>	120
<i>Jak prožíváme pocit viny</i>	122
<i>Agresivní nakládání s pocity viny</i>	123
<i>Nejlepší obrana je útok – příklad</i>	124
<i>Depresivní zacházení s pocity viny</i>	126
<i>Konfrontační přístup k hněvu a provinilosti</i>	128
HÁDKY	129
<i>Jak ze zlosti vzniká hádka</i>	132
SÍLA SLOV	138
Verbální vybroušenost	139
Otevřené verbální vyjadřování zlosti	140
<i>Užívání nadávek</i>	141
<i>Ztrapňování</i>	144
Nepřímé verbální projevy hněvu	146
<i>Pomluva</i>	146
<i>Drby</i>	148
NESMIŘITELNOST	150
Narcistická porucha osobnosti	152
Narcistický vztek neboli strach z odloučení	154
O KONSTRUKTIVNÍM ZACHÁZENÍ S HNĚVEM A AGRESÍ	160
Uznat, že hněv má smysl	160

Je třeba hněv a agresi odhalovat	162
Odpovědnost za pocit vlastní hodnoty	163
Konstruktivní zacházení s hněvem a agresí – prakticky	166
POHLAVNĚ SPECIFICKÉ ROZDÍLY	168
Předsudky a jejich následky	171
Pohlavně specifické rozdíly na základě příhod hněvu	173
NÁSILÍ A TEORIE AGRESE	178
Teorie agrese	178
<i>K teorii pudů</i>	179
<i>K teoriím „frustrace-agrese“</i>	180
<i>K teoriím motivace</i>	182
<i>Teorie „hněv-agrese“</i>	183
PŘÍSPĚVEK K DISKUSI O NÁSILÍ	184
Zpředmětnění lidí, polidštění věcí	185
Nekrofilie	188
Analýza paranoidního postoje	191
Poděkování	194
Seznam literatury	195