

OBSAH

ROZHNĚVANÉ ŽENY – osobní předmluva	9
---	---

Úvod

HNĚV, ZLOST, ZLOBA, VZTEK – POJMOSLOVÍ	15
Neurobiologie, příčiny a různorodé projevy agrese	21

1. kapitola

ŽENSKÉ VZORCE HNĚVU A VZTEKU	29
Je vztek neženský?	29
Jak se děti učí zlosti a vzteku?	33
<i>První způsob reakce – správné vnímání</i>	33
<i>Druhý způsob reakce – na vztek se reaguje vztekem</i>	33
<i>Třetí způsob reakce – vnímání a moralizování</i>	34
<i>Čtvrtý způsob reakce – vyvolání pocitu viny</i>	34
<i>Pátý způsob reakce – vztek, morální apel a přerušení</i> <i>kontaktu</i>	35
<i>Šestý způsob reakce – klamné vnímání</i>	35
Otázky k zamyšlení	36
Otázky k zamyšlení	41
Typická přesvědčení o hněvu a vzteku	42
Otázky k zamyšlení	46
Nesmím se vztekat – potlačená zlost	47
Pasivní agrese aneb Já za to přece nemůžu	52
Otázky k zamyšlení	55

Smutek místo vzteku – nebo vztek místo smutku	57
Otázky k zamyšlení	68
Když sbíráme zlost jako slevové kupony	69
Otázky k zamyšlení	76
Zlobné fantazie a zahořklost	77
Otázky k zamyšlení	83
Vztek a pocity viny	85
Otázky k zamyšlení	93
Bolesti žaludku místo vzteku – když se zlost skrývá v těle . . .	94
Otázky k zamyšlení	101
Přílišný vztek	103
Otázky k zamyšlení	106
Vztek v pracovním životě – tabu pro ženy ve vedoucím postavení?	107
Otázky k zamyšlení	114
Kdo nebo co se v nás vzteká?	
Vztek a stavy já	116
Otázky k zamyšlení	121
2. kapitola	
JAK PRO SEBE POZITIVNĚ VYUŽÍT HNĚV A VZTEK	123
Jak nalézt cestu ke svému vzteku	124
Přístup přes tělo	126
Přístup přes city	127
Rozumový přístup	127
Prozkoumání vzteku	128
<i>Reálné pohnutky a důvody vzteku</i>	<i>128</i>
<i>Nereálné pohnutky vzteku</i>	<i>129</i>
Čeho chceme vztekem dosáhnout?	130
Jak konstruktivně zacházet se vztekem	132

Co se závislostí	134
Vztek a odpovědnost	138
Vztek dává sílu k činu	140
Vztek, strach a smutek	144
Otázky k zamyšlení	147

3. kapitola

ROZHŇEVANÉ ŽENY A MUŽI	149
---	------------

Závěr

DOBŘÝ VZTEK ANEB NAUČME SE AKCEPTOVAT SVŮJ VZTEK A MÍT HO RÁDI	153
---	------------

PODĚKOVÁNÍ	155
-----------------------------	------------

SEZNAM LITERATURY	157
------------------------------------	------------

POZNÁMKY	163
---------------------------	------------