

# Obsah

1. PŘEDMLUVA .....	5
2. AGRESE A VZTAH .....	9
2. 1 Co je agrese? .....	9
2. 2 Některé pojmy příbuzné s agresí: zlost, vztek, hněv, nenávisť, nepřátelství, zášť .....	14
2. 3 Různé formy agrese .....	15
Ničivé (destruktivní) agrese .....	15
Potlačené agrese .....	17
Životu prospěšné (konstruktivní) agrese .....	18
2. 4 Co je vztah? .....	18
Agrese a vztah .....	18
Jak chápat vztah? .....	20
Člověk jako samostatná a vztahová bytost .....	22
2. 5 Dějinné kořeny znehodnocujícího chápání agresí a vztahů .....	24
Celistvý obraz člověka v bibli .....	24
Dualistické tendence .....	26
Znovuzískaný celistvý pohled na člověka .....	29
2. 6 Shrnutí .....	31
3. RODIČOVSKÁ POSELSTVÍ O POCITECH, AGRESÍCH A VZTAZÍCH .....	33
3. 1 Význam pocitů pro rozvoj osobnosti .....	33
3. 2 Vypořádat se s poselstvím rodičů o pocitech - cesta k životodárnému zacházení s agresemi .....	39
3. 3 Rodičovská poselství o pocitech obecně, o agresích a vztazích .....	40
Úvod .....	40
Rodičovská poselství o pocitech .....	42
Rodičovská poselství o agresích .....	43
Rodičovská poselství o vztazích .....	46
3. 4 Některé následky negativních rodičovských poselství o agresích a vztazích .....	50
4. KONSTRUKTIVNÍ A DESTRUKTIVNÍ ZACHÁZENÍ S AGRESEMI A VZTAHY .....	53
4. 1 Agrese vytvářejí vztah k sobě .....	53
Úvod .....	53
Agresivně se vypořádat s vlastní minulostí .....	54
Životní podmínky nesprávně řízené agresí .....	57
Agrese a autentické sebepojetí .....	64
Pokyny k nácviiku uspořádané sebelásky .....	67
4. 2 Agrese vytvářejí vztah k druhým .....	75
Úvod .....	75

AGRESE A ZJEVNÉ PORUCHY VZTAHU . . . . .	79
1. Násilné agrese a poruchy vztahu . . . . .	80
2. Agrese a nenásilí . . . . .	88
Agrese a skryté poruchy vztahu . . . . .	91
Některé typické skryté poruchy vztahu . . . . .	92
Cvičení k navazování vztahů . . . . .	106
4. 3 Agrese vytvářejí vztah k životnímu prostředí . . . . .	109
Ničivé agrese vůči životnímu prostředí . . . . .	109
Teologie stvoření jako základna konstruktivního vztahu k životnímu prostředí . . . . .	112
Etické důsledky zdravého vztahu k životnímu prostředí . . . . .	116
4. 4 Agrese vytvářejí vztah k Bohu . . . . .	119
Úvod . . . . .	119
Co brání vypořádat se s Bohem . . . . .	121
Jak se vypořádat s Bohem . . . . .	129
 5. AGRESE VYTVÁŘEJÍ LÁSKU . . . . .	 142
 LITERATURA . . . . .	 154

---

KARL FRIELINGSDORF

AGRESE VYTVÁŘÍ VZTAHY

*Jak se z destruktivních sil mohou stát síly prospěšné životu*