

OBSAH

ÚVOD – CO JE DOBRÉ VĚDĚT O HNĚVU A ZLOSTI . . .	7
Co je hněv a zlost?	7
Čím vším je hněv a zlost	8
Jak často pocítujeme hněv a zlost	13
Co způsobuje destruktivní forma vyústění hněvu a zlosti	13
Co se dá a co se nedá dělat s hněvem a zlostí	15
✗ Falešné představy o hněvu a zlosti	17
I. PROČ A JAK DOCHÁZÍ K HNĚVU A ZLOSTI	25
✗ Jak se rodí emoce?	25
✓ Kdy se u nás objeví hněv a zlost?	28
Projevy neúcty	28
Neuspokojení potřeb	29
Naše postoje, které usnadňují volbu zlostné reakce	32
Falešné představy, které vytvářejí úrodnou půdu pro hněv a zlost	33
✓ Oprávněný a neoprávněný hněv	35
Odlišení pravého hněvu od nepravého	36
✗ Jak diagnostikovat hněv a zlost?	38
✓ Co usnadňuje a co tlumí zrod hněvu a zlosti?	39
Pýcha a pokora (skromnost)	39
Strach a autenticita	41
Pocity méněcennosti a zdravá míra sebevědomí	42
Racionalizace	43
✗ Zlobení se jako droga	44
II. HNĚV A ZLOST V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ	47
✓ Co s hněvem a zlostí v manželství?	47
✓ Hněv a zlost v rodině – v interakci rodičů s dětmi	53
✗ Učíme děti tvořivě zvládat hněv a zlost	58
✗ Mentalita reaktoru	63
III. JAK SE CHOVÁME A JAK JEDNÁME V HNĚVU A ZLOSTI	65
✓ Explosivní projevy zlosti a vzteku	65
✓ Implozivní projevy zlosti a vzteku	67

✓	Potlačení zlosti – represe a suprese	69
✗	Zastřená destruktivní forma vyjadřování hněvu a zlosti	71
✗	Sebejisté, ale ohleduplné jednání při hněvu a zlosti	73
IV.	PRAXE ZVLÁDÁNÍ HNĚVU A ZLOSTI	76
✗	Co dělat, když nás někdo nechtěně rozzlobí?	76
✗	Zvládání těžkých forem nedorozumění vedoucích k výbuchu vzteku a agresi	80
✓	Pět kroků boje s vlastním hněvem a zlostí	81
✗	Co dělat, když se my sami na někoho nebo na něco pořádně rozzlobíme?	87
	První pomoc při výbuchu hněvu, zlosti a vzteku	96
	✗ Hlavní zásady při setkání s rozlíceným člověkem	96
	✓ Jak pomoci rozlícenému člověku?	98
V.	JAK ODPUSTIT, ABY BYLO DOBŘE	102
	Neodpustím!	103
	Kde se berou naše představy o potřebě nedat se a neodpustit?	105
	Co je a co není odpuštění?	106
	Co odpuštěním není	110
	Čím tedy odpouštění je?	115
	Jak postupovat, když chceme někomu něco odpustit?	116
	Tři poznámky před startem	116
	Metoda ENRIGHT	119
	Metoda HEAL	128
	Cvičení: Učíme se odpustit těm, kteří nám uškodili	140
	Druhé domácí cvičení	144
	Co pomáhá odpuštění?	144
	Co překází odpuštění?	146
	ZÁVĚR KNIHY	149
	LITERATURA	150
	Česká literatura	150
	Cizojazyčná literatura	151
	Informace o zvládání hněvu a zlosti na internetu	154