

Obsah

Úvod	9
Atlas verbálního násilí: Co všechno je slovní útok?	11
Podoby verbálního násilí	13
Verbální násilí v nejbližších vztazích	28
Oběti verbálního násilí	32
Dopady slov na muže a ženy	33
Verbální a fyzické násilí	34
Proč nás urážky a negativní komentáře tak bolí?	37
Slova a mozková centra bolesti	37
Nebezpečí slovních útoků	38
Vše začíná v dětství	40
Dlouhodobé vzorce z dětství	43
Teorie vazby a reakce na bolest	45
Komunikace s dětmi	51
Naučené vzorce a jejich mezigenerační přenos	52
Verbální násilí v dětství a vytěsněné vzpomínky	54
Co si k nám nikdo nikdy nemůže dovolit	57
Slova a fráze typické pro verbální útoky	58
Tón hlasu a jeho význam	60
Typické znaky verbálně násilné mluvy	61
Neverbální komunikace spojená s verbálním útokem	62
Kontext a situace: Kdy nejčastěji dochází k verbálním útokům?	64
Rozdíl mezi kritikou a verbálním útokem	66

Emoční první pomoc: praktické rady	68
Jak zvládat vypjaté situace	72
Konflikt skončil. Co teď?	88
Když nám někdo zahraje na citlivou strunu	92
Proč nás určitá slova bolí více	94
Hledání spouštěčů	98
Pojetí mysli dle Sigmunda Freuda	100
Obranné mechanismy	103
Další pomoc v odhalování našich spouštěčů	107
Emoční odolnost	109
Sebevědomí a práce na sobě samém jako klíč k vnitřnímu klidu	119
Jak tedy na naše sebevědomí?	120
Zdravý životní styl a sebevědomí	124
Podporující lidé okolo nás	129
Vliv sociálních sítí na sebevědomí	130
Kdy je na čase oslovit terapeuta?	135
Proč někdo ubližuje slovem?	136
Kompenzace vnitřní nejistoty	137
Mechanismus projekce	139
Frustrace nebo hněv, které neumíme vyjádřit jinak	143
Naučené chování	146
Manipulace skrz slova	147
Nedostatek empatie	150
Útok jako obrana	151
Bludný kruh násilí	153
Vliv kultury a řev zdravotních sestřiček	153

Kultura kritiky	158
Individualismus a kolektivismus	159
Kritika v Česku	160
Kulturně podmíněné reakce na kritiku	160
„Správná“ kritika?	164
Pohlaví, gender a kultura	165
Jak z toho ven?	168
Závěr	169
Zdroje	171
Rejstřík	175