

OBSAH

ÚVOD	13
Kdy jsem pochopil, že máme problém.....	13
Dva typy rozhněvaných lidí.....	15
Pro koho je tato kniha určena	16
Pro koho tato kniha není.....	17
Pocit nejistoty a zmatku	17
Patero upozornění	19
Jednotlivé části knihy	23

PRVNÍ ČÁST **JAK POROZUMĚT ROZHNĚVANÝM LIDEM**

25

KAPITOLA 1

ČLOVĚK SE SKLONEM K HNĚVU, NEBO ČLOVĚK, KTERÝ SE ZLOBÍ?

26

Hněv může mít dvě podoby	26
Případová studie: Izzy – „Jeho povaha se výrazně mění podle toho, zda je rozčilený nebo v klidu.“	26
Hněv jako emoce	29
Co je to osobnostní rys?	31
Spor mezi vlivem rysů osobnosti a situace	34
Jaký typ osobnostního rysu představuje hněv?	37
Osobnost se sklonem k hněvu	38
Vznětliví lidé se projevují různě	39
Co je důvodem hněvu?	40

KAPITOLA 2

CO SE DĚJE V TĚLE LIDÍ, KTERÍ SE ZLOBÍ.....

41

„Jak je patrné z častých rvaček nebo fyzických útoků“	41
Případová studie: Nathan – „Nechci být tyran“	42
Interakce genetiky a prostředí	45
Genetika hněvu	46
Hněv a mozek	48
Složitý vliv testosteronu	50

Vliv prostředí	53
----------------------	----

KAPITOLA 3

CITOVÁ VÝCHOVA

Naučené výrazy	55
Případová studie: Simone – „V dětství jsem často měla pocit, že mi nikdo nerozumí.“	56
Emoce malých dětí	58
Odměňování, trestání a napodobování	59
Pravidla pro vyjadřování emocí	64
Citový vývoj nikdy nekončí	65
Závěrečné zamýšlení nad odměnami a tresty	66
Hněv je nakažlivý	68

KAPITOLA 4

HNĚV JE NAKAŽLIVÝ

„Prostě jsem se neovládl!“	69
Případová studie: Sarah – „Tahle zloba byla naprosto nepřiměřená“	70
Nakažlivá povaha emocí	74
Adrenalin, radost a hněv	75
Naše okolí je důležité	78
„Skupina, která nepřispívá k dobru společnosti“	79
Návyky a trvalá negativita	81

KAPITOLA 5

JAK LIDÉ SE SKLONEM K HNĚVU VNÍMAJÍ SVĚT

Přemýšlení na základě mylných předpokladů	83
Případová studie: Ephraim – „Pokud si někdo myslí, že toho ví více než já“	84
Životní postoje, které ovlivňují náš hněv	86
Tři hlavní kategorie myšlenek, které se navzájem překrývají	88
Jak vzniká náš životní postoj	95
„Dopřejte mi čas“	97

DRUHÁ ČÁST
**DESET STRATEGIÍ,
JAK JEDNAT S ROZHŇEVANÝMI LIDMI 99**

KAPITOLA 6

**PRVNÍ STRATEGIE: UVĚDOMTE SI,
ČEHO CHCETE DOSÁHNOUT 100**

„Neměl se mě ptát, pokud nechtěl slyšet, co si myslím.“	100
Co bychom rádi udělali a co bychom udělat měli	101
Instinktivní touha po pomstě	102
Překonání touhy po pomstě: cesta k lepšímu řešení konfliktů	104
Tři kroky k tomu, jak si ujasnit své cíle	107
Jak zůstat klidný v emocionálně vypjatých okamžicích	108

KAPITOLA 7

DRUHÁ STRATEGIE: ZACHOVEJTE SI KLIDNOU HLAVU .. 109

Pot, třes, zvýšený tep a zarudlá tvář	109
Čemu se vyhnout	110
Jak zkrátit oněch dvacet minut	112
Příprava a nácvik.....	117
Ne všichni křičí a nadávají.....	119

KAPITOLA 8

**TŘETÍ STRATEGIE: UVĚDOMTE SI, ŽE HNĚV SE
MŮŽE PROJEVOVAT MNOHA RŮZNÝMI ZPŮSOBY 120**

Žádný křik, žádné výbuchy hněvu.....	120
Obvyklé projevy zlosti.....	122
Tři způsoby, jak vám tyto poznatky mohou pomoci při jednání s prchlivými lidmi	128
Pochopení hněvu z pohledu rozhněvaného jedince	129

KAPITOLA 9

**ČTVRTÁ STRATEGIE: KDYŽ JE NĚKDO ROZHŇEVANÝ,
POPIŠTE SITUACI Z JEHO ÚHLU POHLEDU 130**

Zlobí se, protože.....	130
Mapování události, jež vyvolala hněv	132

Jak může toto porozumění pomoci?	134
Situace z pohledu toho, kde se zlobí	135
Jak tyto informace využít k uklidnění situace?	138
Je-li hněv oprávněný	139

KAPITOLA 10

PÁTÁ STRATEGIE: ZAMYSLETE SE, ZDA JE HNĚV NA MÍSTĚ

140

Jestliže se z jednoduché věci stane složitá záležitost	140
Jak poznat, zda je něčí hněv oprávněný?	140
Obranné chování	141
Hrozba pro naše vnímání sebe samých	143
Jak zjistit, že zaujímáte defenzivní postoj, a co s tím dělat	145
Rozdíl mezi tím, co člověk udělá a co cítí	148
Jak se omluvit	149
Ne každý, kdo se zlobí, vám to dá přímo najevo...	150

KAPITOLA 11

ŠESTÁ STRATEGIE: SNAŽTE SE NAJÍT ZPŮSOBY, JAK NAVÁZAT KONTAKT S TĚMI, KDO NECHTĚJÍ KOMUNIKOVAT

151

Přerušení kontaktu	151
„Není na mně, abych řešil něčí emoce.“	152
Co za tím vězí?	153
Pokus o opětovné navázání kontaktu	155
Nepřátelství přes internet	158

KAPITOLA 12

SEDMÁ STRATEGIE: VYHNĚTE SE HNĚVU V ONLINE PROSTŘEDÍ

160

„Neopomenutelná role“ hněvu přes internet	160
Jak jsou emoce na internetu podobné či odlišné	161
Změna nálady ještě předtím, než dojde k vyprovokování	163
Proč je internet plný nepřátelství?	164
Jak se vyrovnat s hněvem v online prostředí	166
Zůstat v přítomném okamžiku	170

KAPITOLA 13

OSMÁ STRATEGIE: VYHNOUT SE OSOBNÍM ÚTOKŮM.... 171

Osobní útoky mohou mít různou podobu 171

Co když ale existuje nějaký opakující se
problém? 174

Jak vést obtížný rozhovor..... 175

Nebude to vždy fungovat 177

KAPITOLA 14

DEVÁTÁ STRATEGIE: UMĚNÍ ROZPOZNAT, KDY JE ČAS VZTAH UKONČIT 179

Je těžké o tom přemýšlet i psát,
a také v této věci jednat..... 179

Dva příklady 180

Vytváření hranic s lidmi, kteří jsou pro nás špatní ... 182

Kdy se stáhnout..... 183

Jak se odpoutat..... 185

Umění, jež vyžaduje praxi a rozvahu..... 188

KAPITOLA 15

DESÁTÁ STRATEGIE: KOMBINUJTE RŮZNÉ STRATEGIE..... 190

Budování vlastní identity 190

Pátero upozornění 191

Kombinace strategií 192

Závěrečná úvaha 195

PODĚKOVÁNÍ 197