

Obsah

Úvodem: Mezi nebem, kůží a hanbou	9
Stud jako tabuizované téma	9
Stud narušuje citění, myšlení a fyzické zdraví	11
Pocitový deník	13
Není stud jako stud	15
1. Akutní stud	17
Afekt stud	17
Stud patří k základnímu vybavení člověka	18
Průběh afektu stud	21
Co afekt stud způsobuje	23
2. Chronický stud	27
Stud jako psychobiologický proces	27
Symptomy chronického studu	30
Kognitivní aspekt	32
Stud a sebeobraz	37
Za co se stydíme	42
Zkušenosti s násilím zostuzují	46
Regulace studu	56
Chronický stud jako strategie přežití	60
Chronický stud jako začarovaný kruh	64
Důsledky chronického studu	67
Jak stud zůstane chronickým	70

3. Sourozenci studu	79
Vina	80
Strach	82
Vztek	85
Plachý a rozpačitý	90
Odpor, nevolnost	90
Samota	91
Vnitřní kritici	91
4. Jak se chráníme před studem: Styly přežití	93
5. Stud v partnerství	109
Strategie, jak se vyhnout studu	109
Stud a sexualita ve vztazích	119
Dynamika pohlaví	120
6. Cvičení, s jejichž pomocí se osvobodíte od studu	123
Poznámka úvodem	123
Cvičení	130
Slovo závěrem	183
Stud není řešením	183
Chraňte (své) děti	186
Přílohy	189
Poděkování	189
Seznam cvičení	190
Literatura	194
O autorovi	198