

# OBSAH

<b>ÚVOD – CO JE DOBRÉ VĚDĚT O HNĚVU A ZLOSTI . . .</b>	<b>7</b>
Co je hněv a zlost? . . . . .	7
Čím vším je hněv a zlost . . . . .	8
Jak často pociťujeme 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
<b>I. PROČ A JAK DOCHÁZÍ K HNĚVU A ZLOSTI . . . . .</b>	<b>25</b>
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
<b>II. HNĚV A ZLOST V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ . . . . .</b>	<b>47</b>
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
<b>III. JAK SE CHOVÁME A JAK JEDNÁME V HNĚVU A ZLOSTI . . . . .</b>	<b>65</b>
Explozivní 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
<b>IV. PRAXE ZVLÁDÁNÍ HNĚVU A ZLOSTI . . . . .</b>	<b>76</b>
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
<b>V. JAK ODPUSTIT, ABY BYLO DOBŘE . . . . .</b>	<b>102</b>
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 odpuštění 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 překáží odpuštění? . . . . .	146
<b>ZÁVĚR KNIHY . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>LITERATURA . . . . .</b>	<b>150</b>
Česká literatura . . . . .	150
Cizojazyčná literatura . . . . .	151
Informace o zvládání hněvu a zlosti na internetu . . . . .	154