

OBSAH

Předmluva	11
1. Pocity viny	15
Jak vzniká pocit viny	15
Pocit viny a uznání viny	18
Přesouvání pocitu viny na druhého	19
Pocity viny a pocit vlastní hodnoty	21
Citové vydírání	22
Duchovní zneužívání	24
Jak se vypořádat s pocitem viny pomocí terapie	27
Biblické cesty, jak řešit pocit viny	29
Jak se vypořádat s citovým vydíráním pomocí terapie	34
Biblické cesty, jak se vypořádat s citovým vydíráním	35
Jak se vypořádat s duchovním zneužíváním pomocí terapie	38
Biblické cesty, jak řešit duchovní zneužívání	39
Jak nakládat s pocitem viny	41
Odkud se bere pocit viny	41
Co se mnou pocit viny dělá	42
Jak pocit viny ničí či přinejmenším narušuje vztahy s druhými	42
Jak se od pocitu viny oprostím	42
2. Pasivní agrese	43
Jak se vypořádat s pasivní agresí pomocí terapie	48
Biblické cesty, jak řešit pasivní agresi	49

- Jak nakládat s pasivní agresí 51
 - Odkud se pasivní agrese bere 51
 - Co mi pasivní agrese přináší 51
 - Jak pasivní agrese ničí můj vztah k druhým 51
 - Jak se z pasivní agrese vymaním 52

3. Projekce 53

- Jak se vypořádat s projekcí pomocí terapie 59
- Biblické cesty, jak řešit projekci 61
- Jak nakládat s projekcí 67
 - Co je příčinou mechanismu projekce 67
 - Co mi projekce přináší 67
 - Jak mechanismus projekce ničí a kalí mé vztahy s druhými 67
 - Jak se z mechanismu projekce vymanit 68

4. Komplex méněcennosti 69

- Jak se vypořádat s projekcí pomocí terapie 72
- Biblické cesty, jak řešit pocit méněcennosti 73
- Jak nakládat s pocitem méněcennosti 77
 - Odkud pocit méněcennosti pramení 77
 - Co mi pocit méněcennosti přináší 78
 - Jak pocity méněcennosti poškozují mé vztahy s druhými 78
 - Jak se pocitu méněcennosti zbavit 78

5. Nejednoznačné a přiměřené formy vymezení se 79

- Jak se s vymečováním vypořádat pomocí terapie 84
- Biblické cesty, jak řešit vymečování se 87
- Jak nakládat s vymečováním se 92
 - Proč se vymezují 92
 - Co se skrývá za mechanismem schopnosti, resp. neschopnosti vymezit se 92

Co mi přináší vymezování se a čeho se jím snažím
dosáhnout 93

Jak se z ničivých vzorců vymezování mohu
vymanit 93

6. Proč urážíme a zraňujeme druhé 95

Jak se s potřebou urážet a zraňovat druhé vypořádat
pomocí terapie 104

Biblické cesty, jak řešit potřebu urážet a zraňovat
druhé 106

Jak se zraněními nakládat 109

Proč druhé urážím 109

Co mám z toho, že urážím druhé 110

Jak urážky kalí nebo ničí mé vztahy s druhými 110

Jak se od mechanismu urážení osvobodím 110

7. Křesťanská cesta k uzdravení: odpuštění, smíření a zdravý pocit vlastní hodnoty 111

Odpuštění 112

Smíření 119

Pocit vlastní hodnoty 130

Závěrečné myšlenky 135

Literatura 139