

OBSAH

Prolog 11

1. Milost odolnosti 13

Tři stránky odolnosti 14

Psychická odolnost 17

Zdroje psychické odolnosti 19

Co je odolnost a jak ji v sobě objevit 21

Zasadit selhání do nového rámce 23

Použité zdroje 25

2. Osobní odolnost – Role emocí 27

Případová studie odolnosti: Kongresmanka Gabrielle
Giffordsová 31

Vyvažování strachu, odvahy a trpělivosti 32

Odvaha jakožto vytrvalost 35

Uklidňující povaha spokojenosti 36

Použité zdroje 38

3. Odolnost a podoby moci 41

Podoby osobní moci 43

Síla a slabost 51

Použité zdroje 53

4. Sociální odolnost – Krize a adaptabilita 55

Dva vraky: Podobenství o odolnosti 57

Příběhy, symboly, rituály sounáležitosti a vítězství 62

Použité zdroje 66

5. Duchovní odolnost – Schopnost proměnit nesnáze
a strasti 67

Obnovený zájem o duchovní odolnost	68
Biblické příběhy o duchovní odolnosti	72
Duchovní odolnost a role víry	74
Použité zdroje	76
6. Odolnost vojáků – Síla a zranitelnost	79
Příběhy a symboly odolnosti vojáků	80
Zkouška odolnosti	82
Zkáza odolnosti	83
Dilema vojáka: Zranitelnost	86
Duchovní odolnost v armádě	88
Znovunabytá odolnost: Uzdravení „trosek osobnosti“	90
Použité zdroje	92
7. Občanská odolnost – Kultivace emocí v politickém životě	95
Politické emoce	96
Politické emoce a občanská odolnost	98
Občanské truchlení a veřejně angažované umění	99
New Orleans: Odolnost ve zpusťošeném městě	101
Uplatňování práva v bráně	104
Zhodnocení občanské odolnosti:	
Boston a New Orleans	106
Použité zdroje	107
8. Odolnost v utrpení	109
Když už je řeč o utrpení – Kdy říkat ne a kdy říkat ano	111
Utrpení v občanském životě: Projevy zármutku po občanské válce	113
Odolnost v utrpení: Zranitelnost	114
„Uzdravení bez léčby“	117

Použité zdroje	118
9. Odolnost v riskantní situaci – zkouška charakteru	119
Úskalí života v sounáležitosti: Falešné já	120
Milost krize	123
Integrita jako charakterová vlastnost	124
Použité zdroje	127
10. Rozvíjení odolnosti – všímavost a humor	129
Vykupování času	131
Odolnost: Objevit humor	134
Fyziologie humoru	134
Psychologie humoru	135
Víra bez humoru	136
Humor a odolnost	138
Použité zdroje	139
11. Cvičení odolnosti – naděje a vděčnost	141
Naučit se správně doufat	144
Význam náboženské naděje	145
Cvičení se ve vděčnosti	147
Ctnost vděčnosti	149
Použité zdroje	151
12. Odolnost ve stáří	153
Posilování odolnosti	154
Odolnost získaná zasazením do nových souvislostí	156
Revize životního příběhu	157
Síla zralé odolnosti	161
Ctnost moudrosti	162
Použité zdroje	165
Použitá literatura	167
Rejstřík	175