
Obsah

<i>Úvod</i>	11
1) Počátky	13
Dokonce i světci	15
Učení	16
Svobodně se vybouřit	18
Oběti obětí	20
Dva velké bloky	23
Jeden menší blok	26
2) Pokřívování	29
Potlačování hněvu	31
Odsouvání hněvu	33
Přenášení hněvu	35
Rozředování hněvu	37
Zmrazování hněvu	39

3) Překrucování: Rozmanité jedy	41
Úzkost	43
Deprese	46
Vina, přejídání a sebetrestající hladovění	48
Nespat a spát, spát	50
Zítřka: chronické očekávání, obsesivní přemítání, podivné myšlenky	52
Pasti: obsese, nutkání, fobie	55
„Ne, ne a ne! Tisíckrát ne!“ – Popírání	57
Sabotování sebe sama	60
Jsem sladký, sladký, sladký a krevní tlak mi stoupá, stoupá a stoupá	63
Mluvit, mluvit, mluvit a nemluvit	68
Předstírání: imitace hněvu	72
Týrání	75
Přesladká mluva	77
Výbuchy řevu	79
Příliš práce, příliš sexu, příliš cvičení	82
Střadatelé	87
Jemná sabotáž	89
„Jsem s tebou“	92
Polojedy	98
„Nedělej si o mě starost“	101
Lehký jazyk	103
Automobilový jed	105
Říkat pravdu	107
Rozmělňování hněvu	109
„Někdo umírá“	110
Pořád unavený	113

Žertování a nuda	115
Falešný mír	117
„Je mi tak špatně“	119
Pořád dál	122
Jed jedů: drogy	124
Péct se ve vlastní šťávě	126
Výbuchy zásoby marastu	128
Bludné kruhy	130

4) Rozmotávání: Prevence a protijedy 131

Co je to?	133
Černá a bílá	135
Cítit a říkat	137
Načasování	139
Kdo	140
Hněv nezabíjí	142
Jdi mi z očí!	144
Odpustit a zapomenout	146
Spravedlivě nebo nespravedlivě	147
Přiměřený a nepřiměřený	149
Pohlaví	152
Věk	153
Vřelost, chlad a prostor mezi tím	154
Všechno nebo nic	157
Velký výbuch	159
Zlobit se a šílet	161
Když vypukne bouře	163
Rozhněvaní psychiatři	164

5) Zkusit to s hnevem

167

Otázky

169

O autorovi

186