

Obsah

Předmluva.....	7
Úvod.....	11

První část

Co?

Co jsou emoce?	17
Psychodynamický přístup	19
Evoluční přístup	26
<i>Užitečné podněty</i>	32
<i>Několik otázek</i>	37

Druhá část

Jaké?

Emoce vyhýbající se	41
Kritéria posouzení	42
Panika	46
Tíseň	51
Strach.....	54
Fobie	56
Úzkost	58
Nechuť	60
Stud.....	64
Vina.....	65

<i>Užitečné podněty</i>	67
<i>Několik otázek</i>	71
Emoce opoziční	73
Hněv	77
Pohrdání	78
Lhostejnost	79
Nepřátelství	80
Závist	81
Žárlivost	85
Pozitivní funkce	90
<i>Užitečné podněty</i>	93
<i>Několik otázek</i>	97
Emoce nedostatku	99
Prázdno	100
Ztráta	102
Strádání	106
<i>Užitečné podněty</i>	109
<i>Několik otázek</i>	112
Emoce lnoucí	113
Cítit se dobře sám se sebou	114
Cítit se dobře s druhými	118
<i>Užitečné podněty</i>	129
<i>Několik otázek</i>	132

Třetí část

Jak?

Neadekvátní reakce	135
Teorie tlakového hrnce	135
Teorie klece	138
Jaký postoj zaujmout ke zmíněným teoriím?	138
Impulzivní reakce	146
Obranná reakce	150

Nepřijetí vlastní zranitelnosti	155
Nepřijetí potřeby	156
Nepřijetí agresivity	157
Nepřijetí smutku	159
Nepřijetí viny	160
<i>Užitečné podněty</i>	163
<i>Několik otázek</i>	167
Zralé reakce	169
Schopnost odložit uspokojení	170
Schopnost integrace	171
Zralé mechanismy neboli techniky zvládnání napětí	174
Uvědomění	176
<i>Užitečné podněty</i>	184
<i>Několik otázek</i>	187
Návrhy na cestu životem	189
První fáze: Zkušenost (úroveň vědomí empirická)	190
Druhá fáze: Porozumění (úroveň vědomí intelektuální)	192
Třetí fáze: Posouzení (úroveň vědomí racionální)	195
Čtvrtá fáze: Odpovědnost (úroveň vědomí morální)	202
<i>Užitečné podněty</i>	216
<i>Několik otázek</i>	220