

Obsah

| | |
|---|-----|
| Poděkování | 9 |
| ČÁST PRVNÍ | |
| Závist | 11 |
| Úvod | 13 |
| Pocit závisti | 13 |
| Hledejme vlastní závist | 15 |
| Docela běžná ukázka zacházení se závistí | 16 |
| Co je závist | 18 |
| Co v nás vyvolává závist | 25 |
| Tělesné projevy závisti | 28 |
| Interakce mezi tím, kdo budí závist, a tím, kdo závidí | 30 |
| Reakce na destruktivní projevy závistivců agresivních nebo s potlačenou agresí | 39 |
| Devalvace | 41 |
| Závist a sebepojetí | 42 |
| S čím souvisejí tyto různé formy závisti? | 44 |
| Nevědomý pocit viny u těch, kdo budí závist | 47 |
| Identifikace s útočníkem: zacházení s importovanými pocity viny | 49 |
| Vyhýbání závisti | 51 |
| Jak tedy jednat se závistivci? | 52 |
| OBSAH 5 | |
| | |
| Zlý pohled | 53 |
| Co obzvláště budí závist | 57 |
| Metody zvládnání závisti | 60 |
| Různé biografie závisti | 65 |
| Skrytý závistivec | 65 |
| Zjevný závistivec | 75 |
| Srovnání | 82 |
| Teorie vzniku závisti | 88 |
| Teorie vzniku závisti podle Melanie Kleinové | 89 |
| Kritiky teorií Melanie Kleinové | 94 |
| Paranooidně-schizoidní pozice a depresivní pozice | 96 |
| Projektivní identifikace | 99 |
| Závist a celost | 101 |
| Léčba závisti | 103 |
| Teorie Melanie Kleinové z hlediska širších souvislostí | 104 |
| Závidění sobě samému | 107 |
| Závistivé snové já | 107 |
| Závist maskovaná konfliktem | 110 |
| Zjevná závist | 111 |
| Závist, kterou je třeba odhalit | 113 |
| Závist v terapii | 117 |
| Jsou nějaké cesty z této slepé uličky? | 122 |
| Rivalita sourozenců a závist | 128 |
| Loajální přijetí | 133 |
| Konstruktivní dialektika | 134 |
| Destruktivní dialektika | 135 |
| Polarizované odmítnutí | 137 |
| Desidentifikace čili popření vztahu | 138 |
| 6 ZÁVIST, ŽÁRLIVOST A JEJICH SMYSL | |
| | |
| Příběh závisti rodičů | 141 |
| Vyvolené dítě, závist a žárlivost | 144 |
| ČÁST DRUHÁ | |
| Žárlivost | 149 |
| Úvod | 151 |
| Co je žárlivost? | 151 |
| Zacházení s tímto pocitem | 155 |
| Jak je těžké přiznat si svou žárlivost | 156 |
| Úplně normální žárlivost | 160 |
| Témata v rámci žárlivosti | 162 |
| Strach z opuštění | 162 |
| Narcistní urážka | 163 |
| Přání se rozejít | 165 |
| Sokové | 167 |
| Příklad rozrušující funkce žárlení | 170 |
| Ne mít, ale být | 176 |
| Pocity viny | 179 |
| Úvahy na závěr | 184 |
| Literatura | 186 |