

SPIS TREŚCI

Rozdział 1	
Wstęp: definicje, sposoby podejścia do problemów złości oraz cele terapii	9
Rozdział 2	
Złość i agresja a nadużywanie środków chemicznych	16
Rozdział 3	
Modele naturalnej złości, unikania złości i chronicznej złości	44
Rozdział 4	
Terapia unikania złości	61
Rozdział 5	
Problemy chronicznej złości	86
Rozdział 6	
Funkcje chronicznej złości	103
Rozdział 7	
Praca z chronicznie złościącymi się klientami. Wskazówki ogólne	126
Rozdział 8	
Praca w programach leczenia uzależnień	154
Rozdział 9	
Wybrane uwagi dotyczące terapii	179
Rozdział 10	
Chroniczna złość u par i rodzin	206
Rozdział 11	
Złość skierowana przeciwko samemu sobie	241
Rozdział 12	
Zagadnienie złości u terapeutów	263
Bibliografia	280

SPIS TABLIC

Tablica 1

Zależność między nadużywaniem środków chemicznych a behawioralnymi stanami agresji i przemocy	20
--	-----------

Tablica 2

Zależność między nadużywaniem środków chemicznych a stanami psychicznymi związanymi z odczuwaniem rozdrażnienia i złości	21
---	-----------

Tablica 3

Złość/przemoc – badania wstępne	93
--	-----------

Tablica 4

Inwentarz typów złości	99
-------------------------------	-----------

Tablica 5

Prawa partnerów	231
------------------------	------------

SPIS ĆWICZEŃ

2-1	Różne źródła złości	40
2-2	Powiązanie złości z nadużywaniem substancji chemicznych	40
3-1	Zwiększenie autoświadomości u klientów	56
3-2	Dziennik i analiza incydentów złości	57
3-3	Mężczyźni i kobiety a złość	60
4-1	Lęki związane z mitem "człowieka-miny"	83
4-2	Czy mogę być dobry i bezpieczny, a jednocześnie odczuwać złość?	83
4-3	Unikanie złości – odgrywanie ról	84
4-4	Walka "Tak/Nie"	85
5-1	Złość, zazdrość i zawiść	102
6-1	Funkcje złości	119
6-2	Drobne nawyki związane ze złością	120
6-3	Złość zamierzona	120
6-4	Instrumentalne zastosowanie złości	121
6-5	Wstyd i szacunek	123
6-6	Prawo do doznawania uczuć	124
6-7	Święte oburzenie	124

7-1	Uwolnienie od złości	148
7-2	Wewnętrzne źródła złości	149
7-3	Sterowanie agresją	150
7-4	Krzykliwa i wyciszona złość	151
7-5	Mantry wyciszające	151
7-6	Akceptowanie różnic	152
7-7	Termometr złości	152
7-8	Projekcja sterowana	153
8-1	Ocena psychoaktywnej złości	172
8-2	Sygnały uzależnienia od złości oraz jej zaprzeczanie	174
8-3	Przekazywanie, na czym polega model "uzależnienia od złości"	174
8-4	Związek między złością a nawrotem uzależnienia	176
8-5	Zależność między uczuciem wstydu a wściekłością	177
8-6	Mapa uczuć	177
8-7	Pudełko złości	178
9-1	Analiza złości	200
9-2	Sygnały powstawania złości	201
9-3	Zaproszenia do złości	202
9-4	Sejsmograf rozczarowań i nieszczęść	203
9-5	Brzemie złości	204
9-6	Wizualizacja wybaczenia	204
10-1	Panujące w rodzinie wyuczone przekonania na temat złości	233
10-2	Dziennik złości	234
10-3	Przyglądanie się zmianom	234
10-4	Wewnętrzny krąg odbiorców złości	235
10-5	Patrzenie niechętnym bądź przychylnym okiem	236
10-6	Stosowanie zasad uczciwej walki	236
10-7	Ćwiczenie się w uczciwej walce	238
10-8	Krąg pochwał	239
11-1	Zaniedbywanie się, autoagresja i sabotowanie siebie	257
11-2	Akceptowanie siebie	259
11-3	Poczucie winy tego, kto przetrwał	260
11-4	"Toksyczny wstyd"	261