

CONTENIDO

INTRODUCCION / 11

1/ **Comienzos**

Hasta los santos / 17

Aprendizaje / 18

Escuchemos el sonido de la libertad / 20

Víctimas de las víctimas / 22

Dos grandes bloques / 24

Un bloque más pequeño / 26

2/ **Perversiones**

Sofocarlo / 31

Posponerlo / 33

Transferirlo / 35

Diluirlo / 37

Indiferencia / 39

3/ **Distorsionarlo: los diversos venenos**

Ansiedad / 43

Depresión / 45

Culpa, sobrealimentación, inanición autoimpuesta / 47

Insomnio y dormir demasiado / 49

Mañana y mañana: anticipación crónica,
meditaciones obsesivas, ideas peculiares / 51

Autosabotaje / 54

Trampas: obsesiones, compulsiones, fobias / 57

“¡No, no, no! Mil veces ¡no!” Negación / 59

Dulce, dulce, dulce, y la presión arterial sube, sube,
sube / 61

Pretendamos: imitaciones de ira / 66

Hablar, hablar, hablar, y enmudecer / 69

Fanfarronear / 73

Plática empalagoza / 75

Parloteo destructivo / 77

Trabajar con exceso, relaciones sexuales excesivas,
sobre ejercitarse / 79

Sabotaje sutil / 84

Libertadores / 87

“Estoy contigo” / 87

Medio envenenamiento / 95

“No te preocupes por mí” / 97

Charla ligera / 99

Veneno automovilístico / 101

Decir la verdad / 103

“Alguien muere” / 105

Siempre cansado / 107

Bromear y aburrirse / 109

Paz ficticia / 111

“Estoy tan enfermo” / 113

Divulgarlo / 116

Para siempre / 117

Veneno ponzoñoso: drogas / 119

Agitación mental / 121

Explosiones del fondo emocional negativo / 123

Cortocircuitos / 125

4/ **Enderezar: profilaxis y antídotos**

¿Qué es esto? / 129

Blanco y negro / 131

Expresar y sentir / 133

¿Quién? / 135

La ira no aniquila / 137

¡Muérete! / 139

Perdón y olvido / 141

El momento oportuno / 142

Justificado o no / 143

Apropiado e inapropiado / 145

Por el sexo / 148

Pasión, indiferencia y término medio / 149

Por edad / 152

Todo o nada / 153

Estar enojado y estar demente / 155

El gran estallido / 157

Mientras sopla la tormenta / 158

Psiquiatras coléricos / 159

5/ **Aprovechándose de la ira**

Preguntas / 165