

# Obsah

Úvod	9
Nalézt správná slova	10
Jaká nevěra?	11
Po nevěře	12
<b>I. Překročit práh nevěry</b>	<b>15</b>
Předzvěst hlubšího závazku	18
Když se objeví láska	19
Lži a pocity viny	20
Paralelní životy	21
Zvláštní loajalita	22
Tíživé pocity viny	22
Co prožívá ten/ta třetí	24
Potenciálně nebezpečná pozice	25
Nesoulad v očekávání	26
Trpí spíše ženy?	27
Co prožívají muži, co prožívají ženy	28
Přiznat se, nebo nepřiznat? To je otázka	29
Pokusy vztah legitimizovat	29
Motivace k odhalení	31
Následky pro partnerský vztah	33
Pocit viny	34
Ochrana svého prostoru	35
Takže povědět pravdu, nebo ne?	36
Když partner zná pravdu, ale nic neřekne	38
Právo podvádět?	40
A internet?	41

Tisíc a jeden důvod . . . . .	43
<b>II. Když se jednoho dne odhalí nevěra . . . . .</b>	<b>45</b>
Projevy . . . . .	47
Reakce nevěrné osoby . . . . .	48
Co se děje po doznání? . . . . .	50
Emoce podvedeného . . . . .	51
Šok . . . . .	51
Nutkové myšlenky a ruminace . . . . .	51
Chronický stres a neklid . . . . .	52
Vyhýbavé chování . . . . .	53
Hněv . . . . .	53
Strach a pocit nejistoty . . . . .	56
Depresivní reakce . . . . .	57
Individuální zranitelnost . . . . .	59
Co prožívá nevěrná osoba v prvních týdnech . . . . .	60
Úleva . . . . .	61
Hněv nebo rozhořčení . . . . .	61
Pocity viny, hanba . . . . .	62
Strach . . . . .	63
Truchlení . . . . .	64
Co prožívá třetí strana . . . . .	65
Bezmoc a hněv . . . . .	66
Příležitost k růstu? . . . . .	67
Po prvotním šoku . . . . .	68
Zvládání citového dopadu . . . . .	68
S kým si promluvit? . . . . .	69
Mají to vědět děti? . . . . .	71
Na křižovatce . . . . .	72
Nejistá pozice . . . . .	73
Adaptační strategie . . . . .	73
Když je rozchod nevyhnutelný . . . . .	78



Setrvání ve vztahu . . . . .	81
<b>III. Dát se dohromady po nevěře . . . . .</b>	<b>85</b>
Čas nejistoty . . . . .	87
Překážky při obnovování vztahu . . . . .	88
Překážky ze strany nevěrné osoby . . . . .	88
Překážky na straně podvedeného partnera . . . . .	92
Nutnost pochopit, co se stalo . . . . .	97
Nevěra jako hledání řešení . . . . .	97
„Přešlap“ neboli náhodná nevěra . . . . .	99
Nevěra jako záminka . . . . .	101
Co mimomanželský vztah prozrazuje o partnerském vztahu . . . . .	104
Nedostatek lásky . . . . .	104
Potřeba kompenzace . . . . .	105
Co mimomanželský vztah prozrazuje o nevěrné osobě . . . . .	108
Potřeba zahojit staré rány nebo napravit nedostatky . . . . .	109
Potřeba najít sám sebe . . . . .	110
Zvláštní případ: krize středního věku . . . . .	111
Problém se zvládáním životních situací . . . . .	114
Potíže psychologického nebo psychiatrického rázu . . . . .	115
Způsob života . . . . .	116
<b>IV. Etapy rekonstrukce . . . . .</b>	<b>117</b>
Běh na dlouhou trať . . . . .	121
Potřeba znovu se naučit žít každodenním životem . . . . .	122
Trochu lehkosti . . . . .	123
Obnovení komunikace . . . . .	125
Odkud začít? . . . . .	127
Jak spolu mluvit konstruktivně? . . . . .	128
Probírání niterných otázek . . . . .	130
Je třeba říkat všechno? . . . . .	133

<i>Obnovení kvalitní komunikace</i> . . . . .	134
<i>Zvládání konfliktů</i> . . . . .	135
<i>Psychologická pomoc</i> . . . . .	135
<i>Obnovení důvěry</i> . . . . .	137
<i>Účty v citové bance</i> . . . . .	137
<i>Ukončení mimomanželského vztahu</i> . . . . .	138
<i>Starosti o „tu druhou“ nebo „toho druhého“</i> . . . . .	140
<i>Když není možné se druhému vyhýbat</i> . . . . .	141
<i>Pozor na extrémní postoje</i> . . . . .	142
<i>Důvěryhodnost</i> . . . . .	143
<i>Potřeba zachovat správnou míru</i> . . . . .	145
<i>Odpuštění</i> . . . . .	146
<i>Překážky odpuštění</i> . . . . .	147
<i>Jak odpustit?</i> . . . . .	148
<i>Oživení sexuální intimity</i> . . . . .	150
<i>Když touha schází</i> . . . . .	151
<i>Péče o vztah</i> . . . . .	154
<i>Potřeba věnovat energii obnově vztahu</i> . . . . .	155
<i>Péče o sebe</i> . . . . .	160
<b>Závěr</b> . . . . .	163
<b>Literatura</b> . . . . .	165