

Úvod

1. kapitola

Definujte svůj vztah aneb umění závaznosti	15
Čím jsem pro druhého?	15
Láska si žádá závaznost	16
Strach z pouta.....	19
Strach z rozchodu.....	20
Svatba proto, že je dítě na cestě?.....	22
Námítky	22
Rady.....	25

2. kapitola

Poznávejte dobře jeden druhého

aneb umění překonat cizost	27
„Strašně mě překvapilo, že jsi tak jiný (jiná)!“	27
Zájem, zvědavost a úžas.....	29
Poznávat dítě v druhém.....	31
Poznání učí lásce.....	34
Námítky	35
Rady.....	37

3. kapitola

Smiřte se s minulostí

aneb umění osvobodit se jeden pro druhého	39
Ve smíru, nebo ve sváru?.....	39

Smíření muže s matkou a ženy s otcem.....	40
Smíření muže s otcem a ženy s matkou.....	42
Smíření se sourozenci	43
Námítky	45
Rady.....	47

4. kapitola

Zdůrazňujte klady svého vztahu

aneb umění dělat si navzájem dobře	51
Jak kladné stránky vztahu ustupují do pozadí	51
Jak si tvoříme svou skutečnost.....	53
Vnímat a sdělovat klady	54
Potrava a inspirace	57
Námítky	58
Rady.....	61

5. kapitola

Učte se odpouštět jeden druhému

aneb umění odčinit urážku	63
Nezbytně si ubližujeme	63
Mluvit o věci.....	65
Pochopit, o co jde.....	66
Uznat, že to tak je.....	67
Požádat o odpuštění a odpustit	69
Odčinit urážku.....	71
Námítky	74
Rady.....	78

6. kapitola

Tvořte si příležitosti pro intimnost aneb umění blízkosti

Intimní partnerský vztah	81
Co tomu překáží?	83

Tvořte si příležitosti pro intimnost.....	86
Místo a čas pro sexuální intimitu.....	89
Námítky	92
Rady.....	95

7. kapitola

Udržujte vzájemnost a vyváženost

aneb umění rovnováhy ve vztahu	97
Spravedlnost kráčí před láskou	97
Jak se ve vztahu objevuje nespravedlnost?	98
Umění rovnováhy	99
Autonomie a vazba.....	102
Vedení a přizpůsobení.....	103
Dávat a přijímat	109
Námítky	113
Rady.....	115

8. kapitola

Učíte své problémy společnými problémy

aneb umění spolupráce.....	117
Solidní tým?.....	117
„To je tvůj problém!“	118
Když má jeden partner problém, má problém i druhý	120
Kooperace místo distance a konkurence.....	124
Námítky	127
Rady.....	129

9. kapitola

Berte krize jako vývojové šance

aneb umění přijímat výzvy a zvládat nároky	131
Krizím se nevyhneme	131
Předvídatelné a nepředvídatelné kritické životní události..	132

Životní krize a krize vztahu	135
Výzva k vývoji.....	136
Základní životní témata.....	140
Námitky	143
Rady.....	144

10. kapitola

Tvořte si společné světy a životní perspektivy

aneb umění dát soužití smysl	147
Prožitky hodnotných věcí v přítomnosti.....	148
Produktivita proti pasivitě	150
Relativizace sexuality	151
Představy o budoucnosti	152
Mladé páry	155
Páry ve stáří	156
Námitky	158
Rady.....	159

Na závěr

Test: Jak je váš vztah trvanlivý?	161
Literatura	165