

# Obsah

Slovo čtenářům	7
Poděkování	8
Úvod	9

## Část 1

<b>Obava z toho, co bychom si přáli</b>	<b>17</b>
1 O jakou obavu vlastně jde?	19
2 Obavy a přání ve vztazích	45
3 Útěky a návraty – aktivní postoje ke vztahovým problémům	67
4 Oběti a milé typy – pasivní postoje ke vztahovým problémům	93
5 „Miluji tě, ale...“	117
6 Získat odstup	139

## Část 2

<b>Porozumět obavám a otevřeně se postavit problémům</b>	<b>157</b>
7 Pochopit vlastní chování	159
8 Prozkoumat vlastní pocity a obavy	175
9 Porozumět mechanismu problémů	199
10 Jen vztahy, které za to stojí	227

## Příloha

<b>Řešení problémů a změna vztahů – příručka pro vás a vašeho partnera</b>	<b>245</b>
1 Naučit se novému chování	247
2 Ukončení problematického vztahu	277