

# OBSAH

Motto, nebo spíše podnět k (auto)diagnostickému zamyšlení	vii
<b>Předmluva</b>	<b>viii</b>
<b>Úvodem</b>	<b>ix</b>
<b>Kapitola 1: Proč je takový aneb „on snad za to ani nemůže“</b>	<b>1</b>
Schizothym a schizoid	2
Příčiny schizoidní poruchy	3
Povaha člověka a uspokojování jeho potřeb	4
Výchova korunovaných hlav	9
Jak vychovat schizoida	10
<b>Kapitola 2: Typ – typizace – typologie</b>	
<b>Jak se to s psychologickou tradicí rýmuje?</b>	<b>11</b>
Kretschmerova teorie temperamentu	13
Střípky poznání kolem schizoidů	18
Žena schizoid	19
Jaký je vlastně schizoid otec?	20
Jaká je vlastně schizoidní matka?	21
<b>Kapitola 3: Naši výtečníci</b>	<b>23</b>
Trocha historických souvislostí	27
Jaký je vlastně schizoid?	28
Schizoidní příběhy či snad další příběhy schizoidů?	29
Typologie interakcí v manželství se schizoidem	38
Jeden hot a druhý čehý	39
„Jo-jo“ vztah	39
Manželství naučené bezmocnosti	39
Infantilní manželství	40
Manželství à la Luisa a Lotka	40
Manželství poněkud falešné...	40
<b>Kapitola 4: Raději být Kamilou než Dianou</b>	<b>41</b>
Krok první	44
Inventura v babiččině krabicičce dívčího snění	44
Vlídna nezávislost aneb růžice vztahu	46
Kotvicí cvičení přesunu pozornosti od katastrofických myšlenek	49

Pozitivní myšlení	50
Může pomoci asertivita?	54
<b>Kapitola 5: První pomoc</b>	<b>59</b>
Relaxace a STOP technika	60
Meditace... ne však „po česku“	62
Postupy „první pomoci“, jejichž cílem je nenechat se otrávit	63
Protistresový balíček rad (volně podle L. Kostroně)	63
Popište přesně požadované chování	66
Uvědomte si, čím „spouštíte“ chování, jež vám u partnera vadí	67
Jednám tak, že žádoucí chování posiluji?	68
Strategie změny podnětů aneb „všechno bude jinak“	72
Měnit svou reakci na podněty	72
Chování (své i partnerovo) oddělte od své osoby	72
Připravte svoji proklamaci nezávislosti	73
Co dělat, když se nám ve vztahu nedaří	74
Přeznačkovat způsob vlastní aktivity	75
Přeznačkovat, co je úspěch a co je neúspěch	75
Přeznačkovat směr naší aktivity	75
Přeznačkovat pocity zodpovědnosti	76
Přeznačkovat hodnocení vlastní aktivity	76
Co mohu změnit, pokud nedokáži změnit svého partnera	76
Jak uzavřít smlouvu sám se sebou aneb když se chce, tak alespoň něco přece jen jde	77
Závěr	79
<b>Kapitola 6: Nezlobte se na zrcadlo</b>	<b>81</b>
Test: Má váš život smysl?	82
Test: Jaký je váš styl sociálního jednání?	85
Test: Jste reaktivní nebo proaktivní?	
<b>Slovníček pojmů</b>	<b>91</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>95</b>
<b>Slovo o autorovi</b>	<b>97</b>
<b>Použitá literatura, přečtěte si</b>	<b>98</b>