

Obsah

Úvod	9
Nalézt správná slova	10
Jaká nevěra?	11
Po nevěře	12
I. Překročit práh nevěry	15
Předzvěst hlubšího závazku	18
Když se objeví láska	19
Lži a pocity viny	20
<i>Paralelní životy</i>	21
<i>Zvláštní loajalita</i>	22
<i>Tíživé pocity viny</i>	22
Co prožívá ten/ta třetí	24
<i>Potenciálně nebezpečná pozice</i>	25
<i>Nesoulad v očekávání</i>	26
<i>Trpí spíše ženy?</i>	27
Co prožívají muži, co prožívají ženy	28
Přiznat se, nebo nepřiznat? To je otázka	29
<i>Pokusy vztah legitimizovat</i>	29
Motivace k odhalení	31
<i>Následky pro partnerský vztah</i>	33
<i>Pocit viny</i>	34
<i>Ochrana svého prostoru</i>	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
II. Když se jednoho dne odhalí nevěra	45
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 rozhod nevyhnutelný	78

Setrvání ve vztahu	81
III. Dát se dohromady po nevěře	85
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
IV. Etapy rekonstrukce	117
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

18	Obnovení kvalitní komunikace	134
	Zvládání konfliktů	135
	Psychologická pomoc	135
28	Obnovení důvěry	137
28	Účty v citové bance	137
80	Ukončení mimomanželského vztahu	138
88	Starosti o „tu druhou“ nebo „toho druhého“	140
50	Když není možné se druhému vyhýbat	141
50	Pozor na extrémní postoje	142
70	Důvěryhodnost	143
00	Potřeba zachovat správnou míru	145
100	Odpuštění	146
400	Překážky odpuštění	147
400	Jak odpustit?	148
200	Oživení sexuální intimity	150
800	Když touha schází	151
000	Péče o vztah	154
000	Potřeba věnovat energii obnově vztahu	155
000	Péče o sebe	160
000		
	Závěr	163
	Literatura	165