

Obsah

Úvod	9
Jak se v knize orientovat	13
1. TROCHA HISTORIE	15
Člověk je tvor společenský... a proklatě monogamní aneb Umění číst myšlenky	15
„Vědci zjistili...“	16
• Empatie	17
• Sdílení záměru	18
• Monogamie	20
• Alloparenting	22
2. PADESÁT ODSTÍNŮ SAMOTY – PŘÍBĚH JEDNÉ RODINY	25
Vyhoďme ji z kola ven	25
Dešťový mužíček	28
Falešná hra s ohněm	31
Já jsem tvé stáří... pozvi mě dál!	34
Jak chudá holka k neštěstí přišla	37
Obraz Doriana Graye	41
Psychologicky vzato...	44
Touha někam patřit a její proměny v čase	47

3. PRAVĚKÉ PUDY VE SPÁRECH MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ	51
Životní role ve zrychleném filmu	51
Facebook – moderní strategie pro přežití	53
Generační rozdíly ve virtuálním světě	55
• Rozdíl první: virtuální kontra reálná zkušenost	56
• Rozdíl druhý: osobnostní zralost	57
Dobry sluha, nebo zly pan?	60
<i>Online psychoterapie</i>	61
<i>Jaká matka, taková Katka aneb Co se máma naučí, dcera jako když najde</i>	64
Kam nemůže psycholog, přichází internet	68
• Mají Štursovi nárok na psychoterapii?	69
• Mohou sociální sítě psychoterapii nahradit?	70
Jak se ohřát (a nespálit) u internetu	72
<i>Internetová závislost</i>	73
<i>Pravidla internetového provozu</i>	75
• Pravidlo 1: Rozlišujte práci a soukromí	75
• Pravidlo 2: I doma buďte každý sám za sebe	77
• Pravidlo 3: Zamezte domácímú špehování	78
• Pravidlo 4: Nepodceňujte hesla	79
• Pravidlo 5: Citlivá data sdílejte v minimální možné míře	80
• Pravidlo 6: Facebookový dotazník není povinný	81
• Pravidlo 7: Používejte sociální sítě účelově	82
• Pravidlo 8: Vyhněte se virtuálnímu sexu	87
• Pravidlo 9: Úplně anonymní není na internetu nic	90
• Pravidlo 10: Nezapomeňte na své tělo	92

4. ANATOMIE OSAMĚLOSTI	95
Jste sami, nebo osamělí?	95
• Zdravotní rizika osamělosti	96
Co se s námi děje při odmítnutí	97
Připoutejte se, prosím!	99
<i>Typy emočního připoutání v dospělosti</i>	101
• Bezpečná vazba	102
• Úzkostně-ulpívavá vazba	102
• Vyhýbavá vazba	103
• Úzkostně-vyhýbavá vazba	104
Budu tvým zrcadlem aneb O podstatě empatie	106
• Druhy empatie a její měření	108
• Poruchy empatie	109
• Empatie a internet	110
Autismus	111
• Porucha empatie	112
• Porucha sdílení záměru	113
• Příčiny autismu	114
<i>Virtuální asistentka Siri aneb Může nás stroj naučit laskavosti?</i>	115
Duševní nemoc a osamělost	118
<i>Jak nebýt sami se svou odlišností</i>	120