

| | |
|--------------------------------------|----|
| Předmluva k českému vydání | 13 |
|--------------------------------------|----|

PRVNÍ ČÁST

| | |
|---|-----------|
| Mužská přátelství dnes | 17 |
|---|-----------|

1. kapitola

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Muži ve víru změn | 19 |
|------------------------------------|-----------|

| | |
|------------------------------------|----|
| Jak zvládat citové výzvy | 21 |
|------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------------|----|
| Dilema citové intimity | 22 |
|----------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Nejde o mužské hnutí vašich otců | 24 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Jak se naučit dovednostem citové intimity (CI) | 26 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Pomáhat mužům lépe se napojit na druhé | 27 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| 1. Uznávat mužskou dobrotu a tradiční mužské hodnoty | 27 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| 2. Prezentovat dovednosti CI jako chování, jemuž se muži mohou naučit | 28 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| 3. Jak docenit sílu, kterou muži mají pro vzájemnou podporu | 29 |
|---|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Terapeutické mužské skupiny | 30 |
|---------------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Posilování intimity prostřednictvím mužského přátelství | 32 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Přehodnocení role mužského přátelství | 33 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Rozvíjení vašich vlastních přátelství | 35 |
|---|----|

2. kapitola

| | |
|---|-----------|
| Jak rozluštit mužský kód | 37 |
|---|-----------|

| | |
|---|----|
| Skryté překážky pro blízká mužská spojení | 37 |
|---|----|

| | |
|----------------------|----|
| Mužský kód | 38 |
|----------------------|----|

| | |
|--|----|
| Proč má mužský kód takovou setrvačnost | 40 |
|--|----|

| | |
|----------------------------------|----|
| Život mezi dvěma světy | 41 |
|----------------------------------|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Skutečná cena mužského kódu | 43 |
|---------------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| „Mozkomorové“ našeho přátelství | 44 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Mačo | 45 |
| Homofob | 47 |
| Zabedněnec | 49 |
| Sexista | 52 |
| Jak rozeznat své vlastní mozkomory přátelství | 54 |

3. kapitola

| | |
|--|-----------|
| Stručná historie mužského přátelství | 57 |
| Mužská citová intimita v průběhu historie | 58 |
| Viktoriánský vliv | 60 |
| Mužská přátelství dnes | 61 |
| Zpráva o postavení muže: přátelství bok po boku | 63 |
| Kde jsi, kámo? | 66 |
| Jak změnit obsah přátelství | 67 |
| <i>Navazování pouta kvůli výlučnosti a dominanci</i> | 68 |
| <i>Navazování pouta, abyste dokázali, že jste pravým mužem</i> | 68 |
| <i>Navazování pouta kvůli jednotě a shodě</i> | 69 |
| Ženská přátelství: výhoda „vynaloženého potu“ | 70 |

4. kapitola

| | |
|---|-----------|
| Fáze mužského přátelství | 73 |
| Chlapecká přátelství | 74 |
| Kamarádský bezpečnostní alarm | 76 |
| Z chlapce mužem | 78 |
| Kamarádství mladých dospělých | 79 |
| S bráchou se hraje fér | 80 |
| Nebo ... přetvářka | 81 |
| Legální lest | 82 |
| Střední věk | 84 |
| Jak si udržet záchranné lano | 84 |
| Přemostit propast | 85 |
| Silný ročník rozkvétá pozdě | 87 |
| Ne tak úplně mlčenlivá generace | 89 |
| Někdy je chodítko prostě jen... | 90 |

DRUHÁ ČÁST

| | |
|-------------------------------------|----|
| Základy přátelství | 93 |
|-------------------------------------|----|

5. kapitola

| | |
|--|-----|
| Na startovní čáře | 95 |
| Navazování vztahů, na kterých záleží | 95 |
| Obřady a ohledy | 96 |
| „Co“: zkoumání vlastních očekávání týkajících se přátelství s muži | 96 |
| „Kdo“: volba kamarádů | 98 |
| „Kdy“: udělat si čas na sblížení | 101 |
| „Kde“: hledání míst k setkávání | 103 |
| „Jak“: jak požádat muže o setkání | 106 |
| <i>Umění pozvat na setkání</i> | 107 |
| <i>Vytvořit si prostor</i> | 107 |
| <i>Pozitivní komunikace</i> | 108 |
| <i>Trpělivost a vytrvalost</i> | 109 |

6. kapitola

| | |
|--|-----|
| Hovory od srdce | 113 |
| Proč miluji povrchní chlapské řeči | 113 |
| Citová intimita: krátký kurz | 115 |
| <i>Bezpečí na prvním místě</i> | 115 |
| <i>Otevřít se</i> | 119 |
| <i>Vyjadřování emocí</i> | 123 |
| <i>Aktivní naslouchání a empatie</i> | 130 |

7. kapitola

| | |
|---|-----|
| Držet správný směr | 137 |
| Jak udržet přátelství v dobré kondici | 137 |
| 1. Udržujte pravidelný kontakt | 138 |
| <i>Plánujte!</i> | 138 |
| <i>Flexibilita a vytrvalost</i> | 140 |
| 2. Ať vaše rozhovory stojí za to | 141 |
| 3. Do zaběhlých kolejí zařadte nové rituály | 142 |

| | |
|--|-----|
| 4. Nacvičujte každodenní věrnost | 143 |
| Návštěvy | 144 |
| 5. Buďte ke svým přátelům upřímní | 145 |
| 6. Zapojte své kamarády do dalších důležitých vztahů | 146 |
| 7. Považujte své přátelství za dlouhodobou investici | 148 |
| Deníky z hřiště | 148 |
| Pružné přátelství | 150 |

8. kapitola

| | |
|---|------------|
| První pomoc pro přátelství | 153 |
| Zvládání konfliktu | 153 |
| Důležitá přestávka | 155 |
| Cena bezradnosti | 155 |
| Nevymáchaná huba | 156 |
| Vítězství vedoucí k porážce | 158 |
| Objevování pout, která spojují | 160 |
| Vědět kdy skončit | 162 |
| Resuscitace přátelství | 164 |

TŘETÍ ČÁST

| | |
|--|------------|
| Rozšiřování bohatství | 167 |
|--|------------|

9. kapitola

| | |
|--|------------|
| Muži za vaším manželstvím | 169 |
| Proč muži o svém manželství nemluví | 170 |
| Mezi akciemi a dluhopisy | 170 |
| Uvnitř laboratoře přátelství | 172 |
| Být dobrým partnerem: přehled a revize našich modelů | 172 |
| Jak mluvit o manželství s kamarádem | 173 |
| Jak získat od kamarádů pomoc do manželství | 178 |
| Mlčenlivost a úcta | 178 |
| Výhody důvěrnosti a složitost tajemství | 179 |
| Zotavení z milostné zápletky: vykročit vpřed | 181 |

| | |
|---|-----|
| Vyhnout se sexuální zradě | 182 |
| Jak řešit žárlivost a nevraživost | 183 |

10. kapitola

| | |
|---|-----|
| Klub otců | 187 |
| Jak tátové navazují vzájemné kontakty | 188 |
| Naši otcové, naše přátelství | 188 |
| Zacelování ran, budování mostů | 189 |
| Mezitím, zpátky v oáze přátelství... | 192 |
| Přehodnotil jsem svůj vlastní kód | 193 |
| Změna směru | 195 |
| Rozvíjení otcovství v laboratoři přátelství | 196 |
| Využívat své silné stránky | 196 |
| Rádce pro otcovství | 197 |

11. kapitola

| | |
|--|-----|
| Výkonný výbor | 209 |
| Vaši kamarádi na pracovišti | 209 |
| Jak si na pracovišti vytvořit osobní výkonný výbor | 210 |
| Zprovoznění vašeho osobního výkonného výboru | 211 |
| DOSLOV | 221 |

PŘÍLOHA

| | |
|---|-----|
| PRŮZKUM MUŽSKÉHO PŘÁTELSTVÍ A CITOVÉ INTIMITY (MPCI) . . . | 223 |
| První verze zprávy | 223 |
| Základní informace | 223 |
| Úvod do problematiky | 223 |
| Výzkumný tým | 224 |
| Plán výzkumu | 224 |
| Respondenti | 224 |
| Co muži řekli o svém přátelství | 225 |
| Rozsah citové intimity | 226 |
| Co muži říkají o své zkušenosti | 227 |

| | |
|---|------------|
| Jak se muži spoléhají na své kamarády | 228 |
| Rozdíly v komunikaci s kamarádkami a kamarády | 229 |
| Napětí v mužských přátelstvích | 229 |
| Vliv společenského stigma | 229 |
| Změny v přátelských vztazích v průběhu času | 230 |
| Vliv vztahu mezi otcem a synem | 231 |
| Na přátelství záleží – a na důvěrném, intimním mužském přátelství záleží velmi | 232 |
| PODĚKOVÁNÍ | 233 |
| Vlivy | 233 |
| Psaní | 234 |
| Osobní podpora | 235 |