



OBSAH

ÚVOD	7
Proč psát jen o mužích?	11
I. KTERÝ JE ON, VAŠEHO SRDCE ŠAMPION?	13
„Hypotéka“ z výchozí rodiny	14
Nabídka k partnerské maturitě	15
Epištola matkám	31
Jak jste na tom?	32
II. LZE SNÁŠET (NE)SNESITELNÉ?	48
Proč je takový?	51
Jak s ním žít?	53
III. OD TOTÁLNÍ ZÁVISLOSTI K „OCHRANNÉMU ŠTÍTU“ KONSTRUKTIVNÍ PARTNERSKÉ NEZÁVISLOSTI	60
Lidská práva v problematickém manželství	61
Jak vytvářet „kruh bezpečí“?	67
IV. MANUÁL TAKTICKÝCH STABILIZÁTORŮ PŘI POCITU „MÉ MANŽELSTVÍ SE OPRAVDU NEDÁ VYDRŽET“	70
První pomoc	70
V. KRABIČKA POSLEDNÍ ZÁCHRANY	95
Malá rukověť odpouštění	99
Malá recenze s odstupem času a poučením místo závěru	104
PŘEČTĚTE SI	106