

OBSAH

Každý je jedinečný 11

PŘEJI SI LÉPE POROZUMĚT TOBĚ I SOBĚ . . . 13

Beata a Gerd: „Tak už se mnou konečně mluv“ 14

„Tak se zkrátka dám rozvést!“ 14

„To je k zoufání“ 15

„Odcizili jsme se jeden druhému?“ 16

„Jsem tady už jen proto, abych odevzdával
své peníze!“ 17

„V posteli se toho taky děje čím dál méně“ 17

Co to má všechno společného se mnou? 18

Být zamilovaný ještě automaticky neznamená být
celý život šťastný 19

Záleží na kořenech 23

Kde je světlo, je i stín 24

Poznejte je podle kořenů 26

Základní potřeby naší duše 27

Dětská duše se podobá hluboké studni 28

Navzdory rozdílným kořenům 29

TŘI ZÁKLADNÍ CHARAKTEROVÉ STRUKTURY 31

Kořeny, dílky skládanky našeho charakteru 31

Stavební kameny naší základní charakterové struktury 32

ORÁLNÍ charakterová struktura 35

„Chtěla bych naše manželství zachránit“ 35

„Dostalo se mi příliš málo lásky“ 36

Orální autoritářský člověk a agresivní vztekloun 37

Úvod do orální charakterové struktury 38

Jako dítě přišel člověk emocionálně velmi zkrátka 38

| | |
|--|----|
| Slunné stránky orální struktury | 39 |
| Většinou otevřený, živý a dobrosrdečný | 39 |
| Svět otevřeně prožívaných citů | 40 |
| Orální matky | 41 |
| Láska, chvála a uznání | 42 |
| Sexualita jako řešení problémů | 42 |
| Stinné stránky orální struktury | 43 |
| Když se opět ohlásí poraněné dětství | 43 |
| Často nevypočitatelný, náladový, hlučný a vzteklý ... | 44 |
| Nestálý, nevypočitatelný a chaotický | 45 |
| Vytahuje se, předvádí a bezhlavě jde za svým | 47 |
| Cholerikové a lidé autoritářští | 47 |
| Strach před odpovědností - neprůhledný životní postoj | 48 |
| Orální typ hledající a závislý | 49 |
| Orální boj s kilogramy, mezi dietou a nestřídmostí ... | 50 |
| Tělesný styk a sexualita jsou důležité | 50 |
| Pasti života | 51 |
| Očekávání a naděje | 51 |
| Ženy smějí ukazovat city | 52 |
| Kompenzovaně orální typ | 53 |
| Skrytě orální typ (utajeně orální) | 53 |
| Pro dobré slovo udělají všechno | 54 |

SCHIZOIDNÍ charakterová struktura

| | |
|--|----|
| Nenechám se zlomit | 58 |
| Moje žena je stejně hrozná jako moje matka | 58 |
| Naučit se stisknout zuby | 59 |
| Vždycky jsem tvrdě pracoval | 60 |
| Úvod do schizoidní charakterové struktury | 61 |
| Strach vázat se, problémy s city | 62 |
| Slunné stránky schizoidní struktury | 64 |
| Život v povinnosti, pořádku a věčnosti | 64 |
| Klidná láska, korektní oblečení | 65 |
| Nic ho tak snadno nevyvede z míry | 66 |
| Citlivý posluchač a vyhledávaný rádce | 67 |
| Schizoidní matky | 68 |
| Stinné stránky schizoidní struktury | 69 |

| | |
|---|-----------|
| Když se opět ohlásí poraněné dětství | 69 |
| Sama žiji klidněji | 70 |
| Lékaři jsou pro ně červený šátek | 71 |
| Stinné stránky schizoidní struktury | 71 |
| „Vědecké“ schizoidní typy a kritici | 71 |
| Schizoidní varianty | 72 |
| Tvrdý a rigidní schizoidní typ | 73 |
| Už tři roky mám těžké deprese | 74 |
| Problémy? Ostatní je mají také | 75 |
| Měkký schizoidní typ s pochopením | 77 |
| Společnost orientovaná na výkon: ženy dotahují | 78 |
| ORÁLNÍ a SCHIZOIDNÍ. Dva protikladné póly | 81 |
| Polarita je rozdělení jednoty | 81 |
| Naučit se žít podle chybějícího principu | 83 |
| NARCISTICKÁ charakterová struktura | 84 |
| Chtěl bych rozumět své ženě | 84 |
| Nespokojenost a svalování viny | 85 |
| Manžel vypráví o manželce | 86 |
| Mluvením všechno zničí a rychle mění nálady | 87 |
| Morální apoštol a chaotická sexualita | 88 |
| „Nemoci jsou její oblíbené téma“ | 89 |
| Narcis: řecký mýtus | 90 |
| Narcismus: barevný jako duha | 91 |
| Úvod a vzor vzniku narcistické struktury | 92 |
| Dětinský svět plný problémů | 93 |
| Rozmazlení jedináčci | 94 |
| Rodičovský postoj: příliš málo směrnic a stálosti | 95 |
| Slunné stránky narcistické struktury | 96 |
| Milý, chápavý typ ochotný pomáhat, obětavý a citlivý | 97 |
| Náboženství, mystika a esoterika | 98 |
| Umění a narcismus | 99 |
| Zdraví je důležité | 100 |
| Naše společnost je stále narcističtější | 101 |
| Muž s citem a vlastním profilem | 101 |
| Náhle je všechno jinak | 102 |

| | |
|---|-----|
| Stinné stránky narcistické struktury | 103 |
| Když se opět ohlásí poraněné dětství | 103 |
| Psychologická literatura vysvětluje | 104 |
| Citový zmatek je hypotéka minulosti | 104 |
| Zrcadlo, zrcadlo, pověz mi... | 105 |
| Svět pochyb o sobě | 106 |
| Kdo není se mnou, je proti mně! | 107 |
| Předsunutí filtru | 107 |
| Svět pohádek je plný narcistických typů | 108 |
| Narcistické matky | 108 |
| Narcističtí vyučující | 109 |
| V partnerství často nevypočitatelní | 110 |
| Nenávidím karafiáty | 110 |
| Tak ani nemusíš chodit | 111 |
| Hypochondričtí stálí pacienti | 114 |
| ... a nezbavili se duchů, jež vyvolali | 115 |
| Podivná vyrážka | 116 |
| Léčivá myšlenka - dospět | 117 |

SMÍŠENÉ CHARAKTEROVÉ STRUKTURY122

| | |
|--|-----|
| Orálně-narcistické, schizoidně-narcistické | 122 |
| Rozdílné charakterové struktury - větší flexibilita | 123 |
| Nuceně strnulé struktury | 124 |
| Za vším stojí neviditelná úzkost | 126 |
| Jazyk a chování úzkosti | 127 |
| Zůstane-li studna prázdná, určuje duševní svět praúzkost | 129 |
| O praúzkosti v pohádkách (Jeníček a Mařenka) | 130 |
| Úzkostné matky | 131 |
| Téměř za každou výchovou je neviditelná úzkost | 132 |
| Neviditelná úzkost řídí naše cítění, myšlení, mluvení a jednání | 134 |
| Každé dítě vnímá výchovu jinak | 136 |
| Opravdu tvrdohlavé, zbabělé, hloupé a méněcenné? .. | 137 |
| Úzkost neviditelně řídí náš charakter | 139 |
| ... věčně usměvavý, mírný a adaptovaný | 140 |
| Od základního charakteru k osobnosti | 141 |

| | |
|---|-----|
| VÝVOJ K OSOBNOSTNÍ STRUKTUŘE | 142 |
| Osobnost trpící neurotickou úzkostí | 144 |
| Strach před vším a před každým | 144 |
| Lékaři a léky nemohou pomoci | 145 |
| Byt se podobal ordinaci | 146 |
| Úvod: osobnost neuroticky úzkostná | 147 |
| Partnerství | 148 |
| Osobnost depresivní | 149 |
| Už ani nestihnu svou práci | 149 |
| Všechno je to tak nesmyslné | 150 |
| Nikdy jsem za nic nestála | 150 |
| Jak by bylo možné vysvětlit příčiny? | 152 |
| Neradostnost a nízké mínění o sobě | 153 |
| Útlum popudů, neschopnost rozhodnout | 155 |
| Když chybí energie k žití... .. | 156 |
| ... a najednou udělají konec | 158 |
| Osobnost masochistická | 159 |
| Měřítko „poraněnosti“ | 160 |
| Formy deprese | 161 |
| Osobnost hysterická | 162 |
| Vy jste hřebíky do mé rakve | 162 |
| Ošklivá úzkost často řídí pocitový svět | 164 |
| Všechno je jenom divadlo? | 165 |
| Představa o sobě a potřeba uplatnit se | 166 |
| Sebemučivý masochismus | 167 |
| Osobnost agresivně hystericky úzkostná | 169 |
| Útok je nejlepší obrana | 169 |
| Agresivně-hysterický vzorec | 170 |
| Naučit se být pokorný a popustit | 171 |
| Člověk agresivně hystericky úzkostný, nebo skrytý psychopat? | 172 |
| Často skrytí psychopaté | 173 |
| Osobnost s hraničními stavy | 174 |
| Tak se prostě zabiju | 174 |
| Už jen křičela a zuřila | 175 |
| S tebou je to k blití | 176 |
| Hranice: přechod od bílého k černému | 178 |

| | |
|--|------------|
| Extrémní případ vyprovokovaného strachu | 179 |
| Chybná diagnóza: neidentifikovaná hranice | 181 |
| Charakter - vepsaný do obličeje | 182 |
| Poznatek, který všechno staví na hlavu | 183 |
| Charakterové tváře | 184 |
| | |
| PŘEJI SI LÉPE ROZUMĚT TOBĚ I SOBĚ | 186 |
| Cesta ke vzájemnému porozumění | 187 |
| Moje pravda - tvoje pravda | 187 |
| Obviňování nic nezmůže! | 188 |
| Druhého sotva dokážeme změnit | 188 |
| Každá změna nejprve vyvolá strach | 190 |
| Naučit se stavět mosty | 191 |
| Vysílání poselství o vlastním JÁ | 191 |
| Životní partneři jsou naši nejlepší učitelé | 192 |
| Vnitřní kritici | 194 |
| Vlastní kritici nás blokují a utiskují | 194 |
| Konečně se rozloučit s rušivými rodičovskými a učebními programy... | 195 |
| Cesta k vlastnímu JÁ | 196 |
| Být opravdový | 197 |
| Připravit si cestu k vlastnímu JÁ | 198 |
| Kdo vlastně jsem? | 199 |
| Žal - cesta k poznání sebe sama? | 199 |
| Proč se to děje zrovna mně? | 199 |
| „Proč jen jsem taková?“ | 200 |
| | |
| Doslov a poděkování | 202 |
| | |
| VÝVOJ CHARAKTEROVÝCH STRUKTUR | 203 |
| POZNÁVÁNÍ CHARAKTEROVÝCH STRUKTUR | 204 |
| AUTORŮV ŽIVOTOPIS | 206 |
| LITERATURA | 207 |