



OBSAH

Úvodem	9
Podobné nebo různé?	11
Z čeho lze v partnerském vztahu slevit, co je možné ještě tolerovat?	15
Ke kořenům stresu v manželství	17
Fáze stresu a problémového manželství	18
Varování – fáze varovná	18
Odolávání – fáze odolávání	19
Debakl – fáze vyčerpání	19
V manželství strádám – okolnosti a představy	22
První pomoc v takové situaci může nabídnout malá partnerská inventura	22
Poučené rozhodnutí je úleva	25
Přehnaná sebekritičnost škodí	27
Ovšem i zbrklost je škodlivá	27
Hedvábné a smirkové starosti	29
Albert Ellis a „smirek v hedvábí“	30
Vize partnerské krize	37
Každý přece ví, že...	38
Věno z rodiny	41
Vlastníci a vlastnění – jak se to rýmuje?	43
Yang a Yin v českých reáliích	45
Představa ženy	47
Představa muže	48
Horší než hornice?	54
Na Havaji stejně jako na Hané...	56



Protějšek v manželství coby velké dítě	57
Jak poznat, oč mu jde?	58
Co s tím?	60
S kým je těžké pořízení?	61
Kdo je kdo a co je co?	62
K čemu to směřuje?	63
Schizoidní osobnost	64
Schizoid a manželství	68
Takoví jsou všichni?	71
Pohled partnerky	71
Jak přežít manželství se schizoidem?	72
Paranoidní osobnost – vztahovačnost jako princip	75
Získá 4 ze 7?	76
Paranoidní v manželství	78
Pohled partnerky	79
Jak přežít manželství s paranoidním partnerem	80
Emočně nestabilní porucha osobnosti	82
Manželství s emočně nestabilním partnerem	83
Pohled partnerky	85
Jak přežít manželství s emočně nestabilním partnerem	85
Histrionská porucha osobnosti	87
Manželství s histrionem	89
Pohled partnerky	90
Jak přežít manželství s histrionem?	90
Dissociální porucha osobnosti	92
Manželství s partnerem trpícím dissociální poruchou osobnosti	94
Jak přežít manželství s mužem trpícím dissociální poruchou osobnosti?	94
Hraniční typ emočně nestabilní osobnosti	97
Manželství s muži spadajícími mezi „hraniční“ typy osobnosti	98
Pohled partnerky	99
Jak přežít manželství s „hraničním“ partnerem	100



Narcistická osobnost	102
Jak přežít manželství s narcistickým partnerem	106
Úzkostná (vyhýbavá) porucha osobnosti	109
Manželství s partnerem trpícím úzkostnou (vyhýbavou) poruchou osobnosti	111
Jak přežít manželství s úzkostným (vyhýbavým) partnerem	112
Závislá porucha osobnosti	113
Manželství se závislým partnerem	114
Jak přežít manželství se závislým mužem	115
Anankastická porucha osobnosti – přílišné puntičkářství	118
Manželství s partnerem trpícím anankastickou poruchou osobnosti	120
Pohled partnerky	120
Jak přežít manželství s partnerem trpícím anankastickou poruchou osobnosti	121
Nemoc zvaná závislost na alkoholu	123
Test: Manželství, stres a...?	124
Manželství s osobou závislou na alkoholu	127
Pohled do zrcadla?	127
Jak přežít v manželství s osobou závislou na alkoholu	131
Hyperkinetická porucha revival	134
Utajené leváctví	134
Jak přežít manželství s osobou potýkající se s dozvuky hyperkinetického syndromu?	136
Mrzouti	137
Jak přežít manželství s mrzoutem	139
Krabička poslední záchrany realistické partnerky muže, který soužití kazí	141
Protistresové zásady	146
Co čekat od soužití s problémovým partnerem?	151



Test: Dokážete předcházet hádkám a krizím svého manželství?	153
Test: Koledujete si ve vztahu o problém?	156
Test: Chcete si v manželství skutečně užít hádek, krizí i těžkého stresu?	158
Test: Máte na manželství s partnerem, který je kazí? . .	159
Subtest 1	159
Subtest 2	161
Subtest 3	162
Trochu optimismu místo závěru	164
Přečtěte si	165