

OBSAH

Jak prosím?! Každý dokáže mít vztah?	11
Nejsme však generací lidí, kteří nejsou schopni žít ve vztahu?	16
Vztahová vazba a autonomie	21
Přízpůsobení a sebeprosazení	24
Podřízenost a nadřazenost	28
Jak jsme na vztah naprogramovaní	32
Jaký typ partnera si vybíráme	35
Typický muž, typická žena	40
Strach ze ztráty zesiluje touhu, pocit jistoty nudí	45
Náhlé odeznění citů a jiné distanční techniky	49
Další příčiny ztráty pocitu zamilovanosti	54
Něco navíc: Jsem rád/-a single!	61
Vlivy okolí, nebo geny?	64
Dětství s rodiči: trénink pro milostné vztahy	67
Pradůvěra a zrcadlené vnímání vlastní hodnoty	70
Plynulý přechod od negativně formujících vlivů k traumatu	77
Odvaha být upřímný	82

Poznej svůj program pro vztahové vazby	87
První krok: Jak kvalitní vztahovou vazbu jsi měl se svými rodiči?	88
Druhý krok: Které pocity byly doma vítané a které nevítané?	90
Třetí krok: Jakou roli, jaké poslání jsi měl v rodině?	92
Čtvrtý krok: Najdi svá nevědomá dogmata	94
Pátý krok: Identifikuj svoje pocity	99
Šestý krok: Shrnutí	103
Poznej svůj program pro autonomii	105
První krok: Jak dobře naplňovali rodiče tvoji potřebu autonomie?	105
Druhý krok: Jakým vzorem ti byli rodiče?	107
Třetí krok: Jak se rodiče stavěli k tomu, když ses vztekal?	108
Čtvrtý krok: Najdi svá nevědomá dogmata	111
Pátý krok: Identifikuj svoje pocity	115
Šestý krok: Shrnutí	117
Poznej své stínové dítě	118
Náš 4D film: Ze zúžené perspektivy do pozorovatelské perspektivy	123
Naše dospělé Já	127
Stínové dítě a jeho obranné strategie	131
Extrovertní a introvertní obranné strategie	134
Sebeobrana ve službách vztahové vazby	141

Idealizování a vytěsňování	145
Potlačování vlastních pocitů	147
Usilování o harmonii	151
Syndrom pomocníka	161
Perfekcionismus	163
Věčné dítě a bezmocnost	165
Naříkání, upínání se na druhé a vyžadování pozornosti	167
Nakupování, konzum a závislosti	168
Hysterické obranné strategie	171
Obranné strategie depresivních lidí	180
Sebeobrana ve službách autonomie	185
Nedůvěra a ponižování	188
Ztráta pocitu zamilovanosti	190
Usilování o moc a soutěživost	191
Útěk a vyhýbavost	194
Napadání a útoky	197
Distancování a odmítání komunikovat	199
Intelektualizace a racionalizace	202
Narcistické obranné strategie	205
Nutkavé obranné strategie	210
Obranné strategie schizoidních lidí	216
Typické konflikty související s rodičovstvím	225
Ztráta rovnocennosti	226
Nerovnoměrné rozdělení moci	230
Nestejněměrné rozdělení dávání a přijímání	232

Uzdravení	237
Jak vlastně vypadá šťastný vztah?	239
Posiluj své dospělé Já	245
Přistihni se a přepni	246
Rozlišuj mezi fakty a jejich interpretací	256
Vymotej se z toho	259
Argumenty namísto pocitů	261
Vezmi své stínové dítě do náruče	263
Každodenní strategie pro stínové dítě	267
Objev své slunečné dítě	274
Od slunečného dítěte do pozice pozorovatele	287
Najdi své vyrovnávací strategie	289
Všeobecné vyrovnávací strategie	289
Vyrovnávací strategie ve službách autonomie:	
Nauč se vymezit, dělej si věci po svém	300
Vyrovnávací strategie ve službách vztahové vazby:	
Nauč se přizpůsobit a důvěřovat	323
Najdi své osobní vyrovnávací strategie	340
Shrnutí: Osm kroků do nového života	342
Seznam literatury	348