

# Obsah

Předmluva .....	9
PRVNÍ KAPITOLA	
<b>Trvalé vztahy – jsou dnes ještě možné?</b> .....	11
Záleží na kvalitě .....	12
Partnerská láska – co to vlastně je? .....	13
DRUHÁ KAPITOLA	
<b>Pravidla lásky</b> .....	17
Děti potřebují oba rodiče .....	18
Úroveň párová a rodičovská .....	18
Děti nejsou partneri .....	19
TŘETÍ KAPITOLA	
<b>Rozdíly mezi ženou a mužem – co nás dráždí a co nám prospívá</b> .....	21
Věcný problém versus vztah – jaký je v tom rozdíl? .....	21
Řešit problém, nebo se vžít do partnera .....	22
Soutěž, nebo spojenectví .....	22
Zdrženlivost, nebo expresivita .....	23
Co z toho vyplývá? .....	24
ČTVRTÁ KAPITOLA	
<b>Rovnocennost – co je to?</b> .....	27
Nejčastější začarovaný kruh .....	27
Jsme polapeni do starých vzorců rolí? .....	28
Nevyrovnaná bilance dávání a braní .....	29
Nestejný přístup ke zdrojům moci .....	30
PÁTÁ KAPITOLA	
<b>Chyby toho druhého</b> .....	33
Mechanismus obětního beránka .....	33
Trám ve vlastním oku .....	34
Stín v nás .....	35
Být poctivý sám k sobě .....	36

## ŠESTÁ KAPITOLA

<b>Moc, která ničí lásku</b> .....	39
Moc a komunikace .....	39
Moc a její zdroje .....	40
Dobré a špatné formy výkonu moci .....	41

## SEDMÁ KAPITOLA

<b>Jak dát agresi správný směr</b> .....	45
Prosazování .....	45
Ohrazování .....	46
Destruktivní agrese .....	47

## OSMÁ KAPITOLA

<b>Musíš mě brát takového, jaký jsem!</b> .....	49
Přání, aby se partner změnil .....	49
Otázky na odmítajícího partnera .....	49
Otázky na partnera, který si něco přeje .....	50

## DEVÁTÁ KAPITOLA

<b>Když si vzájemně ubližujeme</b> .....	53
Zraněním se nelze vyhnout .....	53
Nezametat pod koberec .....	54
Opravdu se smířit .....	54
Zbraně oběti .....	55

## DESÁTÁ KAPITOLA

<b>Pracovní muži a rodinně založené ženy</b> .....	59
Zajištěné patriarchální manželství zatím není výběhový model .....	59
Muž patří do práce a žena do domácnosti .....	60
Společný problém .....	61
Muž velice potřebuje rodinu a žena zase zaměstnání .....	62

## JEDENÁCTÁ KAPITOLA

<b>Věčně nespokojené ženy</b> .....	65
Fantazie a „realismus“ .....	66
Postavit se na vlastní nohy .....	66
Co vlastně chce? .....	67
Vzájemné sblížení .....	67

## DVANÁCTÁ KAPITOLA

<b>Je dovoleno tajemství?</b> .....	69
Přiznání a kontrola .....	70
Kdybys to býval řekl! .....	70
Mlčet může být zlato .....	71
Ale i mluvit může být zlato .....	72

## TŘINÁCTÁ KAPITOLA

<b>Když uhasiná vášně...</b> .....	75
Příliš mnoho jistoty? .....	76
Spát s vlastní matkou? .....	77
Příliš mnoho práce a povinností? .....	78
Oddělené světy? .....	78

## ČTRNÁCTÁ KAPITOLA

<b>Žárlivost oživuje a ničí</b> .....	81
Chci, abys mi patřil .....	81
Ničivá žárlivost .....	82
Co za tím vším vězí? .....	83
Jak dohnat partnera k žárlivosti .....	83

## PATNÁCTÁ KAPITOLA

<b>Když nám zahýbá...</b> .....	87
O hodnotě věrnosti .....	87
Nevěra zraňuje .....	88
Co v manželském vztahu schází? .....	89
Přiznat se, nebo držet v tajnosti? .....	89

## ŠESTNÁCTÁ KAPITOLA

<b>Tělesné dotyky mimo párový vztah</b> .....	93
Lidé by měli být přístupnější tělesnému kontaktu .....	93
Hlad po doteku .....	95
Dotyky nás uvádějí do pohybu .....	96
Překonání starých vzorů .....	97
Obohacení párového vztahu .....	98

## SEDMNÁCTÁ KAPITOLA

<b>Krizе jsou vývojové šance</b> .....	101
Krizе vyvolávají chaos .....	101
Krizе podporují vývoj .....	102
Jak se ke krizi postavit .....	103

## OSMNÁCTÁ KAPITOLA

<b>Když se páry rozejdou</b> .....	105
Mezi pocity katastrofy a osvobození .....	105
Kde najít oporu .....	106
Nové perspektivy a cesty .....	106
Bolest kvůli dětem .....	107
Rozvod až nakonec .....	109
Rovina páru a rovina rodičů .....	109
Důstojné místo v srdci .....	110

## DEVATENÁCTÁ KAPITOLA

<b>Druhé sňatky jsou jiné</b> .....	113
Ničivá touha po harmonii .....	113
Nový partner je ten druhý .....	114
Jak se vyrovnat s minulostí .....	115
Spolehlivost a kontinuita .....	116

## DVACÁTÁ KAPITOLA

<b>Co přináší do manželství stabilitu?</b> .....	121
Počáteční zamilovanost .....	121
V mnoha životních oblastech jsme si podobní .....	122
Samostatnost obou partnerů .....	122
Rovnováha mezi dáváním a braním .....	123
Jak se do partnera vžít .....	123
Umění vyjednávat .....	124
Umění spolupráce .....	124
Společné touhy a cíle .....	125

## DVACÁTÁ PRVNÍ KAPITOLA

<b>Eros, sex a náboženství</b> .....	129
Křesťanství a předsudky vůči sexualitě .....	130
Zážitek oddělení a touha po sjednocení .....	131
Přijímám tě .....	132
<b>Doporučená literatura</b> .....	133