

Obsah

Předmluva	9
PRVNÍ KAPITOLA	
Trvalé vztahy – jsou dnes ještě možné?	11
Záleží na kvalitě	12
Partnerská láska – co to vlastně je?	13
DRUHÁ KAPITOLA	
Pravidla lásky	17
Děti potřebují oba rodiče	18
Úroveň párová a rodičovská	18
Děti nejsou partneři	19
TŘETÍ KAPITOLA	
Rozdíly mezi ženou a mužem – co nás dráždí a co nám prospívá	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	
Rovnocennost – co je to?	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	
Chyby toho druhého	33
Mechanismus obětního beránka	33
Trám ve vlastním oku	34
Stín v nás	35
Být poctivý sám k sobě	36

ŠESTÁ KAPITOLA

Moc, která ničí lásku	39
Moc a komunikace	39
Moc a její zdroje	40
Dobré a špatné formy výkonu moci	41

SEDMÁ KAPITOLA

Jak dát agresi správný směr	45
Prosazování	45
Ohrazování	46
Destruktivní agrese	47

OSMÁ KAPITOLA

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

DEVÁTÁ KAPITOLA

Když si vzájemně ubližujeme	53
Zraněním se nelze vyhnout	53
Nezametat pod koberec	54
Opravdu se smířit	54
Zbraně oběti	55

DESÁTÁ KAPITOLA

Pracovití muži a rodinně založené ženy	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

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

DVANÁCTÁ KAPITOLA

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

TŘINÁCTÁ KAPITOLA

Když uhasíná vášně...	75
Příliš mnoho jistoty?	76
Spát s vlastní matkou?	77
Příliš mnoho práce a povinností?	78
Oddělené světy?	78

ČTRNÁCTÁ KAPITOLA

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

PATNÁCTÁ KAPITOLA

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

ŠESTNÁCTÁ KAPITOLA

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

SEDMNÁCTÁ KAPITOLA

Krize jsou vývojové šance	101
Krize vyvolávají chaos	101
Krize podporují vývoj	102
Jak se ke krizi postavit	103

OSMNÁCTÁ KAPITOLA

Když se páry rozejdou	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

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

DVACÁTÁ KAPITOLA

Co přináší do manželství stabilitu?	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

Eros, sex a náboženství	129
Křesťanství a předsudky vůči sexualitě	130
Zážitek oddělení a touha po sjednocení	131
Přijímám tě	132

Doporučená literatura	133
------------------------------------	-----