

OBSAH

Poděkování.....	11
Úvod	13
1 Pan Senzační, Paní Dokonalá a přátelé	17
Romeo/Romie: balkonová scéna bez pokračování	18
Indiana Jones: nebezpečný muž	20
Krásné tváře a jiné trofeje	22
Maminčini chlapečci a tatínkovy holčičky	24
Alkoholikové a jiní „Holikové“: sexo..., worko..., nákupo..., Coca.....	26
Emocionální Einstein: láska intelektuální bytosti	30
Ten v zrcadle: Narcisové a ostatní milovníci sebe sama	32
Úhoři a jiné kluzké potvůrky	33
James Bond: špioni a lháři	34
Zpátky na party	37
2 Pozadí	39
Pocity/emoce: základní čtyřka	39
Odkud tedy emoce přicházejí?	49
Jak se to stalo?	50
3 Zoufale hledající: Příběhy neopětované lásky	80
4 Budeme tančit: Ča-ča, tango, koleje a řetězy.....	87
5 Romeo a Julie: Muži, ženy a problémy	94
6 Když hlava přebíjí srdce: Intelektuální věž ze slonoviny	100
7 Jak si přeješ, miláčku: Mocenská nerovnováha.....	106
8 Dobrodruzi: Vztahy na hraně.....	111

9 Mám tajemství: Lži, polopravdy a skryté pasti	117
10 Příliš mnoho klidu: Emocionální skladníci	122
11 Ano, ale...: Ty, já a všechny trable světa	127
12 Jednocestné zrcadlo: Narcisisti	132
13 Já to za tebe zařídím: Příliš ochotný pomocník	138
14 Holikové	143
15 Kometa a kámen	146
16 Emocionálně nezpůsobilí rodiče	151
Nové nástroje	155
Prověřte si nejdříve sami sebe	155
17 Směrem ke změně a růstu	158
Pět políček emocionálních pozic	160
Základní emocionální pozice	161
Další spojení v tabulce	173
Kouzelná slova dr. Collinsově	178
Praktické aplikace	181
Konfrontace	188
Konfrontace versus řešení problémů	189
Asertivita	189
Nové zarámování	190
Hranice	192
Zakázané „proč“	194
Cíle a plány	195
Emocionální zodpovědnost	198
Užívání nástrojů	200
18 Individuální změna a růst	201
Systém vnitřní zpětné vazby	201
Učení, závislé na stavu	204
Spojování emocí s tělesnými pocity	206
Spojování se s ostatními	207

Rozvoj hodnot a názorů	207
Budování důvěry	209
Rozvíjení empatie	213
Cíle a plány	216
Jak se zbavit staré zátěže: problémy vazby, zneužití a opuštění	219
Výběr a využití terapeuta	220
Budování sebeúcty	222
19 Likvidace toxických odpadů a postup vpřed	226
Osobnostní poruchy	227
Lidé bez nadsázky toxičtí	229
Signály nebezpečí a varovná znamení	236
Proč jsou bídáci tak přitažliví	240
Literatura	243
Rejstřík	245