



OBSAH

ÚVOD	9
Příběh jako uvedení do problematiky	9
O čem je tato kniha	25
Co je to asertivita	28
Pasivita, agresivita, manipulace a asertivita	29
Ještě jeden inspirativní příběh	35

I. ČÁST

CO JSME SE NAUČILI JAKO DĚTI, V PARTNERSTVÍ JAKO KDYŽ NAJDEME	45
--	-----------

I. KOMUNIKAČNÍ ZLOZVYKY	46
--	-----------

Zlozvyky při naslouchání	49
Čtení myšlenek	49
Přerušování a skákání do řeči	50
Nereagování na sdělení – nedostatek zpětné vazby	50
Neverbální odmítání	51
Zlozvyky při sdělování	51
Vyjadřování pocitů oklikou	51
Neupřímnost	52
Nejasnost a nekonkrétnost sdělení	53
Přehánění	53
Značkování	54
Zevšeobecňování	55
Připisování úmyslu	56
Překrucování skutečnosti	57
Nesoulad slovního a mimoslovního projevu	57
Únik od tématu	57
Přehnané emoční reakce	58

II. VÝCHOVA V DĚTSTVÍ A OČEKÁVÁNÍ OD PARTNERSKÉHO VZTAHU	59
---	-----------

III. MÝTY O PARTNERSKÉM VZTAHU A JEJICH DŮSLEDKY	65
Skupina mýtů o lásce – mocné čarodějce	69
Skupina mýtů zdůrazňujících, co je třeba, aby vztah vydržel	72
Skupina mýtů o vině v případě konfliktů	74
Skupina mýtů o absolutnosti věcí	76

IV. TO, CO SI V DUCHU ŘEKNEME, ROZHODNE O TOM, JAK SE BUDEME CHOVAT **78**

Automatické myšlenky v partnerském vztahu	78
Testování automatických myšlenek	80
Krok 1: Spojení emoční reakce s automatickými myšlenkami	81
Krok 2: Praktické rozpoznání automatických myšlenek	84
Krok 3: Otázka pravděpodobnosti, nakolik mohou automatické myšlenky být pravdivé	85
Krok 4: Použití rozumnějších odpovědí	86
Práce s vlastním očekáváním	88
Testování vlastních předpovědí a očekávání	88
Prerámování	89

V. POSTOJE K SOBĚ, DRUHÝM A SVĚTU A JEJICH VLIV NA PARTNERSKÝ VZTAH **92**

Problémové postoje k sobě	97
Problémové postoje k druhým lidem	101
Technika padajícího šípu	110

II. ČÁST

O LÁSCE, SVOBODĚ, HRANICÍCH A ROZDÍLNÝCH POTŘEBÁCH **113**

VI. LÁSKA K PARTNEROVI, SVOBODA A ZODPOVĚDNOST **115**

Proměny lásky	116
Jsi osobnost a zajímá mě, kdo jsi	125
Láska k partnerovi	132

VII. O MANIPULACI ANEB JAK MŮŽU LSTIVĚ ZÍSKAT VÝHODU ANEB JAK RADĚJI NEKOŘISTIT **136**

Nejčastější formy manipulace	138
--	-----



X. JAK POSILOVAT PARTNERA	173
Reakce zpětnou vazbou	173
Pozitivní aserce	177
Pochvala a ocenění	179
Vyjádření blízkosti a vřelosti	180
Povzbuzení	180
Kompliment	181
Žádost o laskavost	183
XI. STANOVENÍ HRANIC VŮČI SOBĚ I VŮČI PARTNEROVI	186
Vyjádření nesouhlasu	186
Asertivní „ne“	187
Reakce na odmítnutí	189
Persistence aneb umění stát si na svém	190
Deska	193
Umění kritizovat, a přitom neponižovat a nezraňovat	195
XII. JAK SE NEBÁT PARTNEROVY KRITIKY	197
Asertivní souhlas – technika otevřených dveří	200
Zpětná vazba při přijímání kritiky	202
Negativní aserce	203
Negativní dotazování	205
Empatie při reakci na kritiku	211
Obrana před manipulativními výčitkami	212
XIII. HLEDÁNÍ KOMPROMISŮ ANEB SPOLUPRÁCE JE LEPŠÍ NEŽ SOUBOJ	215
Asertivní obligace	215
Partnerská dohoda	217
XIV. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	219
Řešení problémů ve dvojici	222
Definování problému	222
Řešení problému	226
ZÁVĚR	232
LITERATURA	234