

# Obsah

O autorech .....	7
Předmluva autorů .....	8
Úvodem .....	11

## 1

### Základní příklady a důsledky neúspěšné párové komunikace .....

1.1 První konflikty: Dobře známé, nesprávné pokusy o řešení ....	16
1.1.1 Potlačování, zamlčování, zametání pod koberec v zájmu udržení harmonie .....	16
1.1.2 Výčitky místo vysvětlení nebo vina místo sdělení pocitu .....	27
1.1.3 Usmíření bez vysvětlení aneb „Smažme to“ .....	40
1.2 První důsledek: Vedle sebe místo spolu aneb Ochranná ulita funkční distance .....	49
1.3 Druhý důsledek: Proti sobě místo jeden pro druhého aneb „Já ti ukážu!“ .....	51
1.4 Význam neverbálních signálů .....	52

## 2

### Trocha teorie – i chyby mají svůj řád .....

2.1 Odměňování a trestání – mechanismus lásky .....	55
2.2 Trestající komunikace – láska nemá šanci .....	59
2.2.1 Osudné umění nepřímé řeči aneb Všechno, co řekneme, může být použito proti nám .....	60
2.2.2 Neblahé umění nenaslouchat aneb Dokud se nezabývám ostatními, jsem ten „silnější“ .....	70
2.3 Partnerskou komunikaci se lze naučit .....	78

2.3.1	Deset důležitých pravidel komunikace .....	80
2.3.2	Drobný rozdíl v rozhovoru aneb Co dělají muži/ženy jinak? .....	84
2.3.3	Dají se komunikační pravidla zneužít? .....	87

### 3

#### Předmanželská příprava EPL –

#### Partnerský učební program .....

93

3.1	Obsah a realizace .....	93
	Šest sezení EPL .....	94
	Realizace programu EPL .....	98
3.2	Současné rozšíření EPL .....	100
3.3	Proč EPL funguje? .....	100
3.4	EPL ve vědeckém kontextu .....	102
3.5	Preventivní využití EPL .....	104
3.6	Nástupnické programy KEK a KOMKOM .....	105

### 4

#### Tři páry, jak je zná každý, dva trenéři, jak je známe

#### my, v kurzu EPL, jak ho možná poznáte vy .....

109

4.1	Tři „typicky riskantní“ párové konstelace .....	111
	4.1.1 Miroslav Chůva s Milenou Strážnou a idealizace .....	113
	4.1.2 Karel Slabý s Dianou Železnou a jednostranná dominance .....	115
	4.1.3 Viktor Kohout s Viktorií Spurnou a oboustranná dominance .....	117
4.2	Individuální těžkosti (a silné stránky) těchto párů v kurzu a jejich pokroky .....	120
	4.2.1 Karel a Diana v párovém rozhovoru EPL .....	121
	4.2.2 Miroslav a Milena v párovém rozhovoru EPL .....	128
	4.2.3 Viktor a Viktorie v párovém rozhovoru EPL .....	134
4.3	Možnosti a hranice EPL .....	139
<b>Literatura .....</b>		<b>142</b>