

# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Slovo o autorovi</b> .....  | <b>2</b>  |
| <b>Motto, nebo spíše podnět k (auto)diagnostickému zamyšlení</b> ... | <b>10</b> |
| <b>Předmluva k prvnímu vydání</b> .....                              | <b>11</b> |
| <b>Úvodem</b> .....  | <b>12</b> |
| <b>1. Proč je takový aneb „On snad za to ani nemůže“</b> .....       | <b>15</b> |
| Schizothym a schizoid .....  | 15        |
| <i>Příčiny schizoidní poruchy</i> .....                              | 16        |
| <i>Povaha člověka a uspokojování jeho potřeb</i> .....               | 17        |
| <i>Výchova korunovaných hlav</i> .....                               | 22        |
| <i>Jak vychovat schizoida</i> .....                                  | 23        |
| <b>2. Typ – typizace – typologie</b> .....                           | <b>24</b> |
| Kretschmerova teorie temperamentu .....                              | 26        |
| Střípky poznání kolem schizoidů .....                                | 30        |
| <i>Žena schizoid</i> .....   | 31        |
| <i>Jaký je vlastně schizoid otec?</i> .....                          | 33        |
| <i>Jaká je vlastně schizoidní matka?</i> .....                       | 33        |
| <b>3. Naši výtečníci</b> .....                                       | <b>35</b> |
| Trocha historických souvislostí .....                                | 38        |
| Jaký vlastně je schizoid? .....                                      | 39        |
| Schizoidní příběhy či snad další příběhy schizoidů? .....            | 40        |
| Typologie interakcí v manželství se schizoidem .....                 | 49        |
| <i>Jeden hot a druhý čehý</i> .....                                  | 49        |
| <i>„Jo-jo“ vztah</i> .....   | 50        |
| <i>Manželství naučené bezmocnosti</i> .....                          | 50        |



|   |           |
|---|-----------|
| <i>Infantilní manželství</i> .....  | 50        |
| <i>Manželství à la Luisa a Lotka</i> .....                                      | 50        |
| <i>Manželství poněkud falešné...</i> .....                                      | 51        |
| <b>4. Ty a já v nedbalkách</b> .....  | <b>52</b> |
| Manžel očima manželky .....   | 52        |
| Manželka očima manžela .....  | 54        |
| <b>5. Raději být Kamilou než Dianou</b> .....                                   | <b>55</b> |
| Krok první .....  | 57        |
| <i>Inventura v babiččině krabičce dívčího snění</i> .....                       | 57        |
| Vlídna nezávislost aneb růžice vztahu .....                                     | 59        |
| <i>Kotvicí cvičení přesunu pozornosti od katastrofických<br/>myšlenek</i> ..... | 62        |
| <i>Pozitivní myšlení</i> .....  | 63        |
| Může pomoci asertivita? .....   | 66        |
| <b>6. První pomoc</b> .....   | <b>70</b> |
| Relaxace a stop technika .....  | 70        |
| Meditace... Ne však „po česku“ .....  | 72        |
| Postupy „první pomoci“, jejichž cílem je nenechat se otrávit .....              | 73        |
| <i>Protistresový balíček rad (volně podle L. Kostroně)</i> .....                | 73        |
| <i>Popište přesně požadované chování!</i> .....                                 | 76        |
| <i>Uvědomte si, čím „spouštíte“ chování, jež vám<br/>u partnera vadí</i> .....  | 77        |
| <i>Jednám tak, že žádoucí chování posiluji?</i> .....                           | 78        |
| Strategie změny podnětu aneb „všechno bude jinak“ .....                         | 82        |
| <i>Měnit svou reakci na podněty</i> .....                                       | 82        |
| <i>Chování (své i partnerovo) oddělte od své osoby</i> .....                    | 82        |
| <i>Připravte svoji proklamaci nezávislosti</i> .....                            | 83        |
| Co dělat, když se nám ve vztahu nedaří? .....                                   | 84        |
| <i>Přeznačkovat způsob vlastní aktivity</i> .....                               | 85        |
| <i>Přeznačkovat, co je úspěch a co je neúspěch</i> .....                        | 85        |
| <i>Přeznačkovat směr naší aktivity</i> .....                                    | 85        |
| <i>Přeznačkovat pocity zodpovědnosti</i> .....                                  | 86        |
| <i>Přeznačkovat hodnocení vlastní aktivity</i> .....                            | 86        |



|   |            |
|---|------------|
| <i>Co mohu změnit, pokud nedokážu změnit svého partnera? . . .</i>                                      | 86         |
| <i>Jak uzavřít smlouvu sám se sebou aneb Když se chce,<br/>tak alespoň něco přece jen jde . . . . .</i> | 87         |
| Závěr . . . . .   | 89         |
| <b>7. Nezlobte se na zrcadlo . . . . .</b>  | <b>90</b>  |
| Test: Má váš život smysl? . . . . .   | 90         |
| Test: Jaký je váš styl sociálního jednání? . . . . .  | 92         |
| Test: Jste reaktivní, nebo proaktivní? . . . . .  | 94         |
| <b>Místo závěru . . . . .</b>   | <b>97</b>  |
| Jak s mrzoutem zacházet . . . . .   | 97         |
| <b>Slovníček pojmů . . . . .</b>  | <b>99</b>  |
| <b>Použitá literatura . . . . .</b>   | <b>103</b> |
| <b>Přečtěte si . . . . .</b>  | <b>104</b> |