

# OBSAH

Předmluva .....	7
-----------------	---

## I. V ZAHRADĚ POCITŮ

1. Devět mýtů o lásce .....	11
První mýtus „Sexualita osvobozuje“ .....	14
Druhý mýtus „Vyřešení sexuálních problémů znamená vyřešení všech problémů“ .....	17
Třetí mýtus „Orgasmus je cílem lásky“ .....	19
Čtvrtý mýtus „Pro uspokojující sexuální zážitek je důležitá technika“ .....	22
Pátý mýtus „V mládí je láska jiná než ve stáří“ .....	25
Šestý mýtus „Velká láska trvá věčně“ .....	28
Sedmý mýtus „Žárlivost patří k lásce“ .....	31
Osmý mýtus „Láska je osudová záležitost“ .....	35
Devátý mýtus „Člověk může zažít jen jednu či nanejvýš dvě velké lásky“ .....	38
2. Láska je víc, než jsme dosud věděli .....	41
Láska je náklonnost .....	43
Láska je meditace .....	46
Láska je sebeobjevování.....	49
Láska je psychické zdraví .....	52
Láska je život .....	55
3. Schopnost lásky .....	58
Láska a společenské poměry .....	61
Frustrace ze žádostivosti .....	64
Láska a sebevědomí.....	66
Otevřenost smyslů .....	69

Co je krása? .....	71
Správné zacházení s myšlením .....	73
Správné zacházení s časem .....	76
Umění být sám.....	78
Rozkoš a utrpení .....	81
Jak lze prohloubit schopnost lásky? .....	83

## II. CO SE DĚJE S LÁSKOU

4. Vztah lásky prochází fázemi .....	89
První fáze Pozornost .....	91
Druhá fáze Fantazie .....	94
Třetí fáze Sebepoznání nebo sebeuskutečnění.....	96
Čtvrtá fáze První a jediná krize .....	98
Pátá fáze Odloučení nebo prohloubení .....	100
5. Když láska vyprchává .....	102
Láska pod tlakem myšlení .....	104
Žárlivost.....	107
Když se z lásky stane nenávisť .....	108
Další psychologické poznatky o nenávisti .....	110
Prchavost lásky .....	113
Jedna neuróza střídá druhou .....	115
6. Důsledky zklamané lásky .....	118
Ztráta lásky je nejtěžší psychická bolest .....	120
Zklamané očekávání je příčinou duševních poruch .....	123
Zklamaná láska vede k duševnímu ustrnutí .....	126

## III. V UMĚNÍ MILOVAT JE SMYSL ŽIVOTA

7. Z praxe psychologa .....	131
„Potřebuji alkohol, abych se cítil svobodný“ .....	132
Strach z pocitu lásky .....	135
Jak vzniká láska? .....	138
Fixace lásky na jednoho člověka .....	141
„Už svou ženu nemiluji“ .....	144
„Cítím se cizí a sám“ .....	147

„Často se hádáme“ .....	150
Jak důležitá je láska k druhému pohlaví? .....	152
„Láska je pro mě příliš problematická“ .....	154
„Když jsem jednou cítil všemi smysly, bylo všechno najednou jasné a snadné“ .....	157
8. Cesty k naplněné lásce .....	162
Jaký význam má sexualita? .....	164
Inteligence a láska .....	166
Láska léčí .....	168
„Všechno, co děláš, dělej z lásky“ Slova příteli .....	170