

## Obsah

<b>Cíl úvahy</b>	13
Předběžné porozumění pojmu sdílení	18
<b>Proč člověk mluví/vypráví, i když to nemá praktický smysl</b>	21
Promluvy a emoce	22
Touha sdílet se	26
Potřeba souhlasu?	27
„To musíš také!“	29
Mluvení – snaha řešit vnitřní napětí	33
Zpřesnění pojmu sdílení: sebepotvrzování	37
Praktické důsledky principu sebepotvrzování	43
<b>Pochybnosti o sobě</b>	49
Na co si lidé stěžují	49
„To jsem ale hloupý/hloupá...!“	56
Silná slova (nadávky)	56

Sebe a své blízké mohu hanit jen já sám/sama	63
Krajní frustrace – sebevražda	69
<b>Krajní radost a krajní smutek</b>	73
Konec světa – nicota světa	74
Hluboká vina – nicota já	77
Struktura sdílení	79
<b>Nebýt na to sám/sama</b>	85
„Nechci radu, ale podporu“	85
Pomoc druhého?	87
Zpřesnění pojmu sdílení – zájem na existenci druhého	90
<b>Nezdařené sdílení</b>	95
Přeslechnutí výzvy	95
Špatné načasování	96
Zásadní odmítnutí sdílení	97
Zahlcení posluchače	98
Ukradený zážitek	99
Podmínky sdílení	99
Jde o hodnoty!	100
<b>Partnerské sdílení</b>	103
Úrovně partnerského sdílení	104
Historický exkurz: romantická láska	107
Vzájemnost v partnerském sdílení	114

<b>Závěry</b>	119
Rozdílné pojmy sdílení	119
Sdílení v užším, pravém slova smyslu: blízkost a důvěra, potvrzení kvality druhého	123
Shrnutí postupu analýzy	126
Výsledné teze	130

*Jarim, které mě inspirovaly,  
a Mariánským Lidem*