

# OBSAH

<b>SLOVO ÚVODEM.....</b>	<b>7</b>
<b>PRVNÍ FÁZE - ZAMILOVANOST .....</b>	<b>9</b>
<b>1. K čemu potřebujeme vztah? .....</b>	<b>10</b>
1.1 Biologické a fyzické potřeby .....	11
1.2 Potřeba jistoty a bezpečí.....	11
1.3 Potřeba lásky, přijetí a sounáležitosti.....	12
1.4 Potřeba uznání a úcty .....	13
1.5 Potřeba seberealizace .....	13
1.6 Vztah a osobní růst.....	14
<b>2. Intimita.....</b>	<b>14</b>
2.1 Intimita jako prostředek k naplnění potřeb .....	15
2.2 Schopnost projevovat intimitu .....	16
2.3 Intimita a citová vazba.....	17
2.4 Vzájemné naplňování potřeb a různá očekávání.....	19
2.5 Vášeň – sexuální intimita .....	22
<b>3. Zamilovanost.....</b>	<b>23</b>
3.1 Idealizace .....	23
3.2 Proč vylepšujeme sami sebe a idealizujeme si partnera? .....	24
3.3 Co rozhoduje o tom, do koho se zamilujeme? .....	25
3.4 Co prožíváme při zamilovanosti?.....	28
3.5 Jak dlouho zamilovanost trvá? .....	30
3.6 Přejít do další fáze .....	30
<b>DRUHÁ FÁZE - VZTAH.....</b>	<b>33</b>
<b>1. Přejít do druhé fáze .....</b>	<b>34</b>
1.1 Návrat k běžnému chování .....	35
1.2 Jak dlouho trvá druhá fáze? .....	35
1.3 Podoby vztahů .....	36
<b>2. Uzavírání dohody.....</b>	<b>38</b>
2.1 Role naší osobnosti a sebeporozumění .....	38
2.2 Vlastní emoční svět.....	39
2.3 Odkud pramení nesoulad partnerů? .....	40
2.4 Jaké je řešení? .....	41

<b>3. Přibližující a odcizující komunikace .....</b>	<b>42</b>
3.1 Jak rozumět pojmům „komunikace“ a „diskuze“?.....	43
3.2 Odcizující komunikace.....	43
3.3 Následky odcizující komunikace.....	44
3.4 Přibližující komunikace.....	45
3.5 Sdělování a naslouchání .....	46
3.5.1 Pravidla sdělování.....	46
3.5.2 Pravidla naslouchání.....	48
3.6 Funkce racionality a emocí .....	48
3.7 Porozumění emocím partnera.....	49
<b>4. Prosazování našich potřeb a uspokojování těch partnerových .....</b>	<b>52</b>
4.1 Proč se stává naplňování potřeb složitou disciplínou? .....	52
4.2 Proč k těmto situacím dochází?.....	57
4.3 Porozumění vlastním potřebám .....	58
4.3.1 Skupiny potřeb.....	60
4.3.2 Spojení skupin potřeb v celek .....	61
4.4 Další varianty špatného zacházení s potřebami .....	63
4.5 Nesmyslné hádky .....	65
4.6 Důsledky nenaplněných potřeb .....	68
4.6.1 Vyvolání nespokojenosti – frustrace.....	68
4.6.2 Důvod a smysl frustrace .....	70
4.6.3 Rezignace.....	72
4.6.4 Dopad neuspokojených potřeb.....	72
<b>5. Navyklé vzorce chování .....</b>	<b>74</b>
<b>6. Shrnutí druhé fáze .....</b>	<b>78</b>
 <b>TŘETÍ FÁZE - KRIZE VZTAHU .....</b>	 <b>81</b>
<b>1. Rozdíl mezi hádkou a krizí vztahu .....</b>	<b>82</b>
1.1 Kdy se dostáváme do krize? .....	83
1.2 U koho krize začíná? .....	84
<b>2. Vztahová rovina jako spouštěč krize .....</b>	<b>84</b>
<b>3. Individuální rovina jako spouštěč krize .....</b>	<b>90</b>
<b>4. Krize očekávatelné a neočekávatelné .....</b>	<b>91</b>
4.1 Očekávatelné krize .....	91
4.2 Neočekávatelné krize .....	93

5. Střední část krize .....	93
6. Význam krize pro vztah .....	95
7. Co krizi udržuje a prohlubuje? .....	97
8. Selhání racionální diskuze .....	101
8.1 Sebestředná komunikace .....	102
8.2 Příklad sebestředného způsobu komunikace .....	105
8.3 Odcizení .....	110
9. Vyústění krize .....	112
9.1 Rozchod .....	114
9.2 Ustrnutí .....	116
9.3 Přejít do čtvrté fáze .....	120
<b>ČTVRTÁ FÁZE - NOVÁ ÚROVEŇ VZTAHU .....</b>	<b>123</b>
1. Povzbuzení .....	124
2. Obavy, které nám brání krizi řešit .....	125
2.1 Strach, že se partner nezmění .....	126
2.2 Strach, že vztah už nepůjde spravit .....	126
2.3 Strach z neobnovitelné intimity .....	127
2.4 Obava z nenaplnění požadavků.....	128
2.5 Strach, že partner se snaží už jen kvůli dětem .....	129
2.6 Strach z pasivity partnera a odlišných požadavků .....	130
2.7 Strach ze zmatku ve vlastních emocích a tužbách .....	130
3. Přijetí odpovědnosti za ovládnutí vlastního chování .....	132
3.1 Neřešme témata, která nás do krize dostala .....	134
3.2 Snažme se vyhnout i jiným tématům, která vyvolávají hádky .....	134
3.3 Zanechme výčitek.....	135
3.4 Nepožadujme, aby se druhý změnil, protože my „víme“, jak se věci mají .....	135
3.5 Nenaplňujte potřeby partnera bez toho, aby se k vám s touto činností přidal.....	135
3.6 Nastavme se na to, že chceme druhému odpustit .....	137
3.7 Nic si nepodmiňujme a nevyhrožujme, že něco (ne)uděláme, dokud nám nebude vyhověno .....	138
3.8 Nezapomejme se tím, jakou partner (ne)má motivaci .....	139
3.9 Nereagujme hned na porušení pravidel ze strany partnera .....	139
3.10 Dohodněme si s partnerem pravidelná setkání.....	139

<b>4. Když pravidla nestačí .....</b>	<b>140</b>
4.1 Čas na vztah .....	140
4.2 Sebestřednost a osobní zranění .....	141
4.3 Asymetrie krize.....	142
4.4 Neschopnost odpouštět .....	143
4.5 Odmítání pomoci.....	145
4.6 Limity vlastní osobnosti .....	145
<b>5. Konstruktivní řešení .....</b>	<b>149</b>
5.1 Odpovědnost za vlastní frustraci .....	149
5.2 Co není smyslem odpovědnosti za frustraci?.....	154
<b>6. Revize dohody .....</b>	<b>155</b>
6.1 Předpoklady pro změnu dohody.....	156
6.2 Uvědomění si původní dohody .....	158
6.3 Definice spouštěče krize .....	160
6.4 Vzájemné ohrožování a odhalení slabin .....	161
6.5 Definování nové dohody .....	163
6.6 Nová dohoda jako proces.....	167
<b>7. Pravidla komunikace .....</b>	<b>168</b>
<b>8. Potřeby .....</b>	<b>178</b>
<b>9. Ukončení krize nemá svůj termín .....</b>	<b>182</b>
<b>SLOVO ZÁVĚREM.....</b>	<b>185</b>