

Obsah

ÚVODEM	9
1. I STRES JE RELATIVNÍ	11
Matka a dcera – jak se to (ne)rýmuje aneb Nebyla babička nechtěně těhotná?	11
Kořeny postojů k druhým lidem	14
2. ÚSEKY ČASTÝCH NEHOD	21
Test: Ach ty jsi úžasná!!!	22
My o voze a on, že zchromila kozu	27
3. KOMUNIKAČNÍ ROZCVIČKA	35
Na co již „velká děvčata“ vzpomínají?	37
Mohou se čtyři životní pozice rovnat dvěma?	39
Scénář tragédie nebo komedie?	41
4. KOMUNIKAČNÍ ROZCVIČKA PRO POKROČILÉ	43
Skryté významy, skryté programy	44
Dvojná vazba	46
Okovy tradice	47
1+1=3	47
Nejlepší obrana je útok	48
Alergie	48
Bulvár	49
Testování	49
Nadměrná očekávání	50
Špatná smlouva z pomyslné pojišťovny	51
Na kom jiném než na tobě...	52
Jekyll a Hyde	52
Nepřiznaná rivalita	53

Sexismus	53
Kulturní a sociální odlišnosti	54
Předsudky	54
Titanic jde ke dnu	55
Systém Zavřel	55
Vztahová konstelace	56
Vztahový terorismus	57
Co vám matka sdělí, když vám něco sdělí	59
Koktejl hrůzy	60
Soukromí	61
5. MŮJ VZOR I VZDOR – MATKA A JÁ	63
Případ otrávené bonboniery	63
Odpovědnost za štěstí druhých	68
Otevřený dopis	71
Chci být jiná, ale...	74
Týrání, o němž se nemluví	78
Kauza dům	81
Test: Vy a vaše matka	85
Test: Vaše matka pod drobnohledem	88
Test: Znáte svoji matku?	89
Test: Jsou v poslední době vaše vztahy s matkou plné stresu?	91
Test: Vzpomínky na maminku	93
Test: Jaký je váš vztah k matce?	95
Test: Jak vás vychovávala matka a jak vychováváte své děti vy?	97
6. CO TO JE, KDYŽ SE ŘEKNE AMBIVALENCE	99
Schizogeneze – nemoc nebo věda?	101
Mýtus nejlepších kamarádek	102
Bez závazků je, ale...	104
Pro pravdu se lidé nejvíce zlobí...	105
Idea štafetové pomoci	106
Nejen dlužník, ale i věřitel. A co s tím?	108
Test: Štafetová pomoc nebo sociální kontrola?	109
Model zdravé a nezdravé rodiny	110

7. PŘÍLIŠ VELKÁ TRÁPENÍ	117
8. CO S TÍM?	121
Retrotest sociální opory	122
První pomoc v realitě dneška	123
Bez přijetí zodpovědnosti to nepůjde	130
ZÁVĚR – PONĚKUD OSOBNÍ	133
Závěrečná rada	133
PŘEČTĚTE SI	135