

OBSAH

Předmluva	7
-----------------	---

I. ČÁST V ZAHRADĚ POCITŮ

1. Devět mýtů o lásce	11
První mýtus „Sexualita osvobozuje“	14
Druhý mýtus „Vyřešení sexuálních problémů znamena vyřešení všech problémů“	16
Třetí mýtus „Orgasmus je cílem lásky“	18
Čtvrtý mýtus „Pro uspokojující sexuální zážitek je důležitá technika“	21
Pátý mýtus „V mládí je láska jiná než ve stáří“	24
Šestý mýtus „Velká láska trvá věčně“	27
Sedmý mýtus „Žárlivost patří k lásce“	30
Osmý mýtus „Láska je osudová záležitost“	34
Devátý mýtus „Člověk může zažít jen jednu či nanejvýš dvě velké lásky“	37
2. Láska je víc, než jsme dosud věděli	41
Láska je náklonnost	44
Láska je meditace	48

Láska je sebeobjevování	51
Láska je psychické zdraví	55
Láska je život	59
3. Schopnost lásky	62
Láska a společenské poměry	66
Frustrace ze žádostivosti	69
Láska a sebevědomí	73
Otevřenost smyslů	75
Co je krása?	78
Správné zacházení s myšlením	81
Správné zacházení s časem	84
Umění být sám	87
Rozkoš a utrpení	90
Jak lze prohloubit schopnost lásky?	92

II. ČÁST CO SE DĚJE S LÁSKOU

4. Vztah lásky prochází fázemi	99
První fáze: Pozornost	101
Druhá fáze: Fantazie	105
Třetí fáze: Sebepoznání nebo sebeuskutečnění	107
Čtvrtá fáze: První a jediná krize	109
Pátá fáze: Odloučení nebo prohloubení	112
5. Když láska vyprchává	115
Láska pod tlakem myšlení	118
Žárlivost	121
Když se z lásky stane nenávisť	123
Další psychologické poznatky o nenávisti	125

Prchavost lásky	129
Jedna neuróza střídá druhou	132
6. Důsledky zklamané lásky	135
Ztráta lásky je nejtěžší psychická bolest	138
Zklamané očekávání je příčinou duševních poruch . .	141
Zklamaná láska vede k duševnímu ustrnutí	145

III. ČÁST V UMĚNÍ MILOVAT JE SMYSL ŽIVOTA

7. Z praxe psychologa	149
„Potřebuju alkohol, abych se cítil svobodný“	150
Strach z pocitu lásky	153
Jak vzniká láska?	156
Fixace lásky na jednoho člověka	160
„Už svou ženu nemiluju“	163
„Cítím se cizí a sám“	166
„Často se hádáme“	169
„Jak důležitá je láska k druhému pohlaví?“	171
„Láska je pro mě příliš problematická“	173
„Když jsem jednou cítil všemi smysly, bylo všechno náhle jasné a snadné“	181
8. Cesty k naplněné lásce	183
Jaký význam má sexualita?	185
Intelligence a láska	188
Láska léčí	190
Slova přáteli: „Všechno, co děláš, dělej z lásky“	194