



OBSAH

| | |
|---|----------|
| ÚVOD | 9 |
| Příběh jako uvedení do problematiky | 9 |
| O čem je tato kniha | 25 |
| Co je to asertivita | 28 |
| Pasivita, agresivita, manipulace a asertivita | 29 |
| Ještě jeden inspirativní příběh | 35 |

I. ČÁST

| | |
|--|-----------|
| CO JSME SE NAUČILI JAKO DĚTI, V PARTNERSTVÍ JAKO KDYŽ NAJDEME | 45 |
|--|-----------|

| | |
|--|-----------|
| I. KOMUNIKAČNÍ ZLOZVYKY | 46 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| Zlozvyky při naslouchání | 49 |
| Čtení myšlenek | 49 |
| Přerušování a skákání do řeči | 50 |
| Nereagování na sdělení – nedostatek zpětné vazby | 50 |
| Neverbální odmítání | 51 |
| Zlozvyky při sdělování | 51 |
| Vyjadřování pocitů oklikou | 51 |
| Neupřímnost | 52 |
| Nejasnost a nekonkrétnost sdělení | 53 |
| Přehánění | 53 |
| Značkování | 54 |
| Zevšeobecňování | 55 |
| Připisování úmyslu | 56 |
| Překrucování skutečnosti | 57 |
| Nesoulad slovního a mimoslovního projevu | 57 |
| Únik od tématu | 57 |
| Přehnané emoční reakce | 58 |

| | |
|---|-----------|
| II. VÝCHOVA V DĚTSTVÍ A OČEKÁVÁNÍ OD PARTNERSKÉHO VZTAHU | 59 |
|---|-----------|



| | |
|--|-----------|
| III. MÝTY O PARTNERSKÉM VZTAHU A JEJICH DŮSLEDKY | 65 |
| Skupina mýtů o lásce – mocné čarodějce | 69 |
| Skupina mýtů zdůrazňujících, co je třeba, aby vztah vydržel | 72 |
| Skupina mýtů o vině v případě konfliktů | 74 |
| Skupina mýtů o absolutnosti věcí | 76 |
| IV. TO, CO SI V DUCHU ŘEKNEME, ROZHODNE O TOM, JAK SE BUDEME CHOVAT | 78 |
| Automatické myšlenky v partnerském vztahu | 78 |
| Testování automatických myšlenek | 80 |
| Krok 1: Spojení emoční reakce s automatickými myšlenkami | 81 |
| Krok 2: Praktické rozpoznání automatických myšlenek | 84 |
| Krok 3: Otázka pravděpodobnosti, nakolik mohou automatické myšlenky být pravdivé | 85 |
| Krok 4: Použití rozumnějších odpovědí | 86 |
| Práce s vlastním očekáváním | 88 |
| Testování vlastních předpovědí a očekávání | 88 |
| Přerámování | 89 |
| V. POSTOJE K SOBĚ, DRUHÝM A SVĚTU A JEJICH VLIV NA PARTNERSKÝ VZTAH | 92 |
| Problémové postoje k sobě | 97 |
| Problémové postoje k druhým lidem | 101 |
| Technika padajícího šípku | 110 |

II. ČÁST

| | |
|---|------------|
| O LÁSCE, SVOBODĚ, HRANICÍCH A ROZDÍLNÝCH POTŘEBÁCH | 113 |
|---|------------|

| | |
|---|------------|
| VI. LÁSKA K PARTNEROVI, SVOBODA A ZODPOVĚDNOST | 115 |
| Proměny lásky | 116 |
| Jsi osobnost a zajímá mě, kdo jsi | 125 |
| Láska k partnerovi | 132 |
| VII. O MANIPULACI ANEB JAK MŮŽU LSTIVĚ ZÍSKAT VÝHODU ANEBO JAK RADĚJI NEKOŘISTIT | 136 |
| Nejčastější formy manipulace | 138 |



| | |
|---|-----|
| Lichocení | 139 |
| Výčitky a obviňování | 139 |
| Svalování zodpovědnosti | 139 |
| Vytváření závislosti a „pseudoaltruismus“ | 140 |
| Porovnávání s druhými | 140 |
| Poučování | 140 |
| Moralizování | 141 |
| Zastrašování a vyhrožování | 141 |
| Ironie a despekt | 141 |
| Přímá agrese | 142 |
| Předstírání emocí | 142 |
| Předstíraná nesmělost | 142 |
| Stavění se do role oběti | 143 |
| Charakteristické znaky manipulujícího | 143 |
| Manipulace a životní postoje | 146 |

III. ČÁST

UČÍME SE SEBEPROSAZENÍ, LASKAVOSTI A KOMPROMISŮM 151

| | |
|--|-----|
| VIII. ASERTIVNÍ IMAGINACE 154 | |
| Seznam osobních problémů | 154 |
| Sebeprosazující představy | 156 |
| Přenesení z představ do života | 158 |
| Ohodnoťte svůj pokrok | 158 |

IX. KOUZLO LÁSKYPLNÉHO NASLOUCHÁNÍ, VYJADŘOVÁNÍ CITŮ A NOTOVÁNÍ SI ANEB KONEČNĚ MI ROZUMÍ . . 159

| | |
|--|-----|
| Umění citlivého naslouchání | 159 |
| O tom, proč a jak vyjadřovat svoje pocity | 162 |
| Hrát na společnou strunu aneb kouzlo notování si | 164 |
| Navazování rozhovoru | 166 |
| Neverbální povzbuzování | 166 |
| Přítakání a vyjádření souhlasu | 168 |
| Otázky s otevřeným koncem | 169 |
| Využití informací získaných od partnera | 170 |
| Volné informace o sobě | 170 |
| Empatické poznámky | 171 |
| Sebeotevření | 171 |
| Míra sebeotevření | 172 |



| | |
|---|------------|
| X. JAK POSILOVAT PARTNERA | 173 |
| Reakce zpětnou vazbou | 173 |
| Pozitivní aserce | 177 |
| Pochvala a ocenění | 179 |
| Vyjádření blízkosti a vřelosti | 180 |
| Povzbuzení | 180 |
| Kompliment | 181 |
| Žádost o laskavost | 183 |
| XI. STANOVENÍ HRANIC VŮČI SOBĚ I VŮČI PARTNEROVI | 186 |
| Vyjádření nesouhlasu | 186 |
| Asertivní „ne“ | 187 |
| Reakce na odmítnutí | 189 |
| Persistence aneb umění stát si na svém | 190 |
| Deska | 193 |
| Umění kritizovat, a přitom neponižovat a nezraňovat | 195 |
| XII. JAK SE NEBÁT PARTNEROVY KRITIKY | 197 |
| Asertivní souhlas – technika otevřených dveří | 200 |
| Zpětná vazba při přijímání kritiky | 202 |
| Negativní aserce | 203 |
| Negativní dotazování | 205 |
| Empatie při reakci na kritiku | 211 |
| Obrana před manipulativními výčitkami | 212 |
| XIII. HLEDÁNÍ KOMPROMISŮ ANEB SPOLUPRÁCE JE LEPŠÍ NEŽ SOUBOJ | 215 |
| Asertivní obligace | 215 |
| Partnerská dohoda | 217 |
| XIV. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ | 219 |
| Řešení problémů ve dvojici | 222 |
| Definování problému | 222 |
| Řešení problému | 226 |
| ZÁVĚR | 232 |
| LITERATURA | 234 |