

Obsah

1. Je možné žít v páru, aniž bychom se hádali?	9
2. Proč jsou hádky nevyhnutelné?	13
Sdílení společného teritoria	13
Rozdílný rytmus partnerů	15
Rozdílná výchova	16
3. Důvody hádek	19
Péče o domácnost	19
Peníze	20
Děti	22
Sexualita	24
Původní rodina	26
Volný čas	27
4. Všechno, co jste kdy chtěli vědět o hádkách...	29
Jak dochází k hádce	29
Klasické fáze prudké hádky	30
Hněv: nepostradatelná součást hádky	34
Když hněv pomine	47
5. Skryté motivace hádek	59
Závazek	60
Hierarchie	62

Odstup	64
Následek problémů prožitých v původní rodině	65
6. Hádky a polarity v páru	69
Cholerik s necholerikem	70
Dva cholerici	74
Dva necholerici	74
7. Hádky a sexualita	77
Sexualita a hněv	79
8. Jak se vyhnout některým hádkám	81
Uznání emocí	81
Potřeba samoty	87
Vnímání hněvu toho druhého	91
Přijetí stinné stránky vztahu	92
9. Co dělat, když jeden z partnerů nechce zlepšovat způsob hádání?	95
10. Kdy je vhodné jít do manželské psychologické poradny ..	97
11. K čemu nám mohou být prospěšné pravidelné hádky	99
Spory mohou být velmi intenzivní, ale zato krátké	99
Trucování nebude trvat tak dlouho	100
Celkové klima ve vztahu bude uvolněnější, klidnější, něžnější, radostnější	101