
OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	7
1. IDENTITA	10
A. „NENÍ DOBRÉ, ABY BYL ČLOVĚK SÁM. MUSÍM MU UDĚLAT POMOCNÍCI, KTERÁ BY SE K NĚMU HODILA.“	10
B. OBJEVOVÁNÍ MUŽSKÉ A ŽENSKÉ IDENTITY	11
1. Ženská identita	11
2. Mužská identita	14
C. CO JSEM SI ODNESL DO ŽIVOTA Z RODINY, KDE JSEM VYRŮSTAL, A JAK TOTO RODIČOVSKÉ DĚDICTVÍ OVLIVŇUJE MOU OSOBNOST A MOJE POJÍMÁNÍ MUŽSKÉ ČI ŽENSKÉ IDENTITY?	20
1. Naše společná historie	20
2. Jediněčná osobní historie	21
D. CO SI POČÍT S IDEÁLNÍ PŘEDSTAVOU MUŽE A ŽENY, KTEROU V SOBĚ NOSÍME?	26
E. TAK KDO TEDY JSEM?	27
F. K ZAMYŠLENÍ	30

2. CO JE TO MILOVAT?	32
A. FALEŠNÉ PŘEDSTAVY O LÁSCĚ	32
1. Láska není totéž co vášně	32
2. Láska není jen cit	33
3. O opravdové lásce člověk nepochybuje	34
4. Hledání spřízněné duše	35
5. Splynutí duší	36
6. Láska přinášející dokonalé naplnění	39
7. Láska jako v ráji	40
B. CO JE TO MILOVAT?	42
C. NAVÁZAT OPRAVDOVÝ VZTAH	45
1. Pozor na bujnou fantazii!	45
2. Prožít si smutek	47
3. Ochoč si mě...	49
4. Ten správný odstup	52
3. PŘEKÁŽKY HARMONICKÉHO VZTAHU	59
A. ZRANĚNÍ V RODINNÉM PROSTŘEDÍ	59
1. Zranění spjatá s rodinnou historií	59
2. Zranění týkající se naší identity	61
B. ZRANĚNÍ VYPLÝVAJÍCÍ ZE VZTAHŮ	69
1. V přátelství	69
2. Přelétavost	70
3. Milostná zklamání	70
4. Soužití bez svatby	72

C. ZRANĚNÍ SPOJENÁ SE SEXUALITOU	73
D. JAK SE S VNITŘNÍMI ZRANĚNÍMI VYROVNAT?	81
4. CO DÁL?	88
A. SMÍŘIT SE S MINULOSTÍ	88
B. JE ODPUŠTĚNÍ VŽDYCKY MOŽNÉ?	91
1. Mylné představy o odpuštění	91
2. Odpuštění krok za krokem	94
C. PĚSTOVAT SEBEÚCTU	101
1. Sebeúcta a identita	104
2. Vědět, co chci a zda jsem svobodný	108
3. Naučit se svobodně a pravdivě komunikovat	109
4. Posilovat sebedůvěru	113
D. OPUSTIT OTCE I MATKU A DOSPĚT	114
1. Opustit otce i matku	114
2. Být dospělý	119
E. PŘESTAT HRÁT ROLI OBĚTI, SKONCOVAT S OBVIŇOVÁNÍM A SE ŽIVOTNÍMI SCÉNÁŘI Z DĚTSTVÍ	121
F. NAJÍT TO PRAVÉ MÍSTO	121

5. A CO KDYBYCHOM DO TOHO ŠLI?	123
A. ROZPOZNAT SVOU NEJHLUBŠÍ TOUHU	125
1. Rozlišit potřebu a touhu	125
2. Osvobodit touhu z pout, kvůli nimž se nemůže rozvinout	126
B. ROZHODNOUT SE PŘED BOHEM	128
 ZÁVĚR	 132
 SVĚDECTVÍ	 133
David a Anna	133
Jan	136
Alexandr a Soňa	145