

OBSAH

Úvod	9
Salutogeneze v partnerském vztahu	13
Jak přilákat „mušku zlatou“?	15
Partnerská „muška zlatá“ se zárukou?	16
Himálajské hrubé domácí štěstí	20
Štěstí v nás... u nás	21
Manželství, rodina a štěstí	23
<i>Co chceme?</i>	23
Minitest partnerského štěstí	26
Partnerský a rodinný stres	27
Nebojte se stresu	29
Coping není doping, ale zvládání	30
Obranné mechanismy	32
Obranné strategie	36
Inspirace AIKI	40
Kde (na) to vzít	41
Naučená bezmocnost	41
Poučení z krizového vývoje	43
Vztahová údržba	45
„Údržba“ a koncepce manželství	46
Když běžná vztahová údržba nestačí	48
„Přichýlit se k silnému dubisku“ aneb Sociální opora	48
Co je psáno, to je dáno a vědeckými výzkumy prokázáno	50
My se nikdy nevzdáme aneb Odolnost, nezdolnost, resilience	52
Co ovlivňuje resilienci	52
Rodinná resilience	53
Inspirace klasiky	54
Aaron Antonovsky – Sence of Coherence (SOC)	54
Suzan Kobasová, Salvatore Maddi a Stephen Khann – hardiness	56
John Cleese, Robin Skynner: Život a jak v něm zůstat naživu	57
K čemu a proč to všechno?	58



Partnerské vztahy z pohledu osobních konstruktů	60
„Sudičky“ v podobě transgeneračního přenosu	60
Dispoziční optimismus kontra pesimismus a partnerský vztah	62
Dědíme, nebo se učíme?	62
Internalisté kontra externalisté	63
„Veký“ a „malý“ optimismus a pesimismus	64
Strategie zvládání zátěže související s partnerským vztahem	66
Pravidlo 20 %	72
Jak na manželskou spokojenost?	73
Test: Jak daleko máte ke „slunečné rodině“?	76
Nevstoupíš dvakrát do stejné řeky	78
Manželské a rodinné mýty a jejich souvislosti v rámci	
spokojeného manželství	80
<i>Mýty a manželské poradenství</i>	87
„Dědictví“ a partnerský vztah	88
Životní pozice a citová vazba	90
Pozitivně o konfliktech v partnerských vztazích	93
Brát a dávat, dávat a brát... Rýmuje se to jako závazek?	95
Komunikace a spokojené manželství	98
Opakování: Jak se vyhnout úvodu do (komunikačního) neštěstí	101
Dá se komunikovat v manželství manažersky?	102
Jazyky lásky coby inspirace	105
Osobnostní souvislosti partnerské spokojenosti	107
Big Five a vy	107
Psychologie zdraví a partnerské konflikty	114
Co podporuje nezdolnost v péči o rodinu a v odolávání	
partnerským problémům?	115
<i>Pomocníci srozumitelnosti, smysluplnosti, zvládnutelnosti</i>	118
<i>Salutogenetický přístup ke zdraví rodinného systému</i>	119
Vše zlé je k něčemu dobré	122
Test: Malá životní inventura	124
Komu je rady, tomu je i pomoci aneb MIR a MOR + BON	126
MIR – minulé rady	127
MOR – moderní rady	130
Porovnání retro a současnost	132
BON: Bonusy	132



Jak to vidí muž zralého věku?	133
Psycholog – vzor nebo jen (vyvolává) vzdor?	134
Závěr	136
Místo doslovu: Jak si zajistit šťastný domov aneb Memento napsané před stoletím	139
Přečtěte si	140