



OBSAH

ÚVOD	9
FÁZE VZTAHU	11
Zamilovanost	11
0–3 měsíce	11
3–6 měsíců	12
Déle než 6 měsíců	13
Láska	14
Přátelství – přátelská láska	15
PARTNERSKÉ KRIZE	16
Krise 3. roku	16
Krise 7. roku	17
Co dál?	18
Jak dál?	20
NĚKOLIK PILÍŘŮ DLOUHOLETÉHO VZTAHU	21
Tolerance	21
Podobný životní styl a hodnoty	22
Přátelství	24
Sexuální přitažlivost	25
Emocionální otevřenost	28
JAK SI PARTNERY VOLÍME?	30
Teorie volby partnera	31
Duplikační teorie rodičovského principu (Budy)	31
Duplikační sourozenecký princip (Toman)	31
Teorie komplementarity potřeb (Winch)	31
Teorie výměny	31
Teorie návratu domů (De Angelis)	32
Teorie dokončování neuzavřených emocionálních situací z dětství (De Angelis)	32
Zamiluji se do vlastností a způsobů, které já nemám	33
Zachránce	33



<i>Citově chladný partner</i>	36
<i>Odmítající partner</i>	37
<i>Opak mého předchozího partnera</i>	37
<i>Souznění v jednotlivosti</i>	38
FALEŠNÁ KOMUNIKACE	41
Negativní pochvala	41
Zevšeobecňování	45
Nepřímé vyjadřování citů	49
Falešné projevení žádosti o pomoc	55
MÝTY VE VZTAHU	66
Pravá láska překoná vše	67
Pravou lásku poznám na první pohled	68
MANIPULACE V PARTNERSKÉM VZTAHU	86
Technika nedobrovolného výběru	87
Technika neverbálních projevů	93
Technika falešného sdělení	95
Jak se naučit bránit se manipulaci?	98
HRA NA RODIČE A DĚTI	99
<i>Vztah rodič–dítě</i>	101
<i>Vztah dospělý–dítě</i>	102
<i>Vztah dítě–dospělý</i>	103
<i>Vztah dítě–rodič</i>	105
<i>Vztah dospělý–dospělý</i>	106
ŽIVOTNÍ A PARTNERSKÉ HRY	108
Životní hry	108
<i>Vidiš, k čemu jste mě dohnali!</i>	108
<i>Počkej ty darebáku, já ti ukážu!</i>	109
<i>Kopejte do mě</i>	110
<i>Dlužník</i>	111
<i>Alkoholik</i>	112
Partnerské hry	113
<i>Kout</i>	113
<i>Soud</i>	114
<i>Frigidní žena</i>	114



Otrokyně	115
Kdyby nebylo tebe	116
Vidíš, jak se obětuji	117
Drahoušek	118

KONFLIKTY A JAK JE ŘEŠIT 119

Vývoj konfliktu	120
1. fáze: signály	120
2. fáze: odlišnosti	121
3. fáze: polarita	121
4. fáze: separace	122
5. fáze: destrukce	123
6. fáze: vyčerpání	123
Styly řešení konfliktů	124
Vyhýbavost	125
Přizpůsobím se	125
Soupeřím	126
Dělám kompromisy	127
Řeším problém	128
Jak docílit toho, aby se mi podařilo sdělit, co potřebuji?	129
Kdy se napětí v konfliktu zvýší?	129
Kdy se napětí v konfliktu sníží?	130
Jak řešit konflikt?	130

ASERTIVITA A JEJÍ VYJÁDŘENÍ V KOMUNIKACI 132

Asertivní „ne“	132
Otevřené dveře	134
Otevření se	135
Volná informace	135
Negativní dotazování	136
Přijatelný kompromis	137
Selektivní ignorace	138

NA CO MÁM V ŽIVOTĚ PRÁVO? 139

Naše osobní práva	139
Mám právo nenabízet žádné výmluvy, vysvětlení ani omluvy svého chování	139



<i>Mám právo posoudit, jak jsem zodpovědný za řešení problémů druhých lidí</i>	<i>140</i>
<i>Mám právo sám posuzovat své vlastní chování, myšlenky, emoce a být si za ně a jejich důsledky sám zodpovědný</i>	<i>140</i>
<i>Mám právo změnit svůj názor</i>	<i>141</i>
<i>Mám právo říci: „Já nevím.“</i>	<i>141</i>
<i>Mám právo být nezávislý na dobré vůli druhých lidí</i>	<i>141</i>
<i>Mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný</i>	<i>142</i>
<i>Mám právo dělat nelogická rozhodnutí</i>	<i>142</i>
<i>Mám právo říci: „Já ti nerozumím.“</i>	<i>142</i>
<i>Mám právo říci: „Já to vidím jinak.“</i>	<i>143</i>
NEVĚRA	144
<i>Proč mi je nevěrný?</i>	<i>144</i>
<i>Nevěra ze sexuální potřeby</i>	<i>145</i>
<i>Nevěra s mimosexuální motivací</i>	<i>146</i>
<i>Další motivy nevěry podle Nicholse</i>	<i>148</i>
<i>Nevěry podle Šmolky, Capponi a Nováka</i>	<i>149</i>
<i>Co s odhalenou nevěrou?</i>	<i>151</i>
ŽÁRLIVOST	155
<i>Situační žárlivost</i>	<i>155</i>
<i>Co dělat, když je partner žárlivý?</i>	<i>157</i>
<i>Co dělat, když jsem právě já žárlivý?</i>	<i>157</i>
SEZNAM LITERATURY	159