

OBSAH

Předmluva	7
-----------------	---

I. V ZAHRADE POCITŮ

1. Devět mýtů o lásce	11
-----------------------------	----

První mýtus „Sexualita osvobozuje“	14
--	----

Druhý mýtus „Vyřešení sexuálních problémů znamená vyřešení všech problémů“	17
---	----

Třetí mýtus „Orgasmus je cílem lásky“	19
---	----

Čtvrtý mýtus „Pro uspokojující sexuální zážitek je důležitá technika“	22
--	----

Pátý mýtus „V mládí je láska jiná než ve stáří“	25
---	----

Šestý mýtus „Velká láska trvá věčně“	28
--	----

Sedmý mýtus „Žárlivost patří k lásce“	31
---	----

Osmý mýtus „Láska je osudová záležitost“	35
--	----

Devátý mýtus „Člověk může zažít jen jednu či nanejvýš dvě velké lásky“	38
---	----

2. Láska je víc, než jsme dosud věděli	41
--	----

Láska je náklonnost	43
---------------------------	----

Láska je meditace	46
-------------------------	----

Láska je sebeobjevování	49
-------------------------------	----

Láska je psychické zdraví	52
---------------------------------	----

Láska je život	55
----------------------	----

3. Schopnost lásky	58
--------------------------	----

Láska a společenské poměry	61
----------------------------------	----

Frustrace ze žádostivosti	64
---------------------------------	----

Láska a sebevědomí	66
--------------------------	----

Otevřenost smyslů	69
-------------------------	----

Co je krása?	71
Správné zacházení s myšlením	73
Správné zacházení s časem	76
Umění být sám.....	78
Rozkoš a utrpení	81
Jak lze prohloubit schopnost lásky?	83

II. CO SE DĚJE S LÁSKOU

4. Vztah lásky prochází fázemi	89
První fáze Pozornost	91
Druhá fáze Fantazie	94
Třetí fáze Sebepoznání nebo sebeuskutečnění.....	96
Čtvrtá fáze První a jediná krize	98
Pátá fáze Odloučení nebo prohloubení	100
5. Když láska vyprchává	102
Láska pod tlakem myšlení	104
Žárlivost.....	107
Když se z lásky stane nenávisť	108
Další psychologické poznatky o nenávisti	110
Prchavost lásky	113
Jedna neuróza střídá druhou	115
6. Důsledky zklamané lásky	118
Ztráta lásky je nejtěžší psychická bolest	120
Zklamané očekávání je příčinou duševních poruch	123
Zklamaná láska vede k duševnímu ustrnutí	126

III. V UMĚNÍ MILOVAT JE SMYSL ŽIVOTA

7. Z praxe psychologa	131
„Potřebuji alkohol, abych se cítil svobodný“	132
Strach z pocitu lásky	135
Jak vzniká láska?	138
Fixace lásky na jednoho člověka	141
„Už svou ženu nemiluji“	144
„Cítím se cizí a sám“	147

„Často se hádáme“	150
Jak důležitá je láska k druhému pohlaví?	152
„Láska je pro mě příliš problematická“	154
„Když jsem jednou cítil všemi smysly, bylo všechno najednou jasné a snadné“	157
8. Cesty k naplněné lásce	162
Jaký význam má sexualita?	164
Inteligence a láska	166
Láska léčí	168
„Všechno, co děláš, dělej z lásky“ Slova přáteli	170