

OBSAH

PREDSLOV	9
ÚVOD	11
ÚVODNÁ POZNÁMKA	19
I. JA	25
SEBAPOROZUMENIE	27
DEPRESIA	45
ÚZKOSŤ	61
TRAUMA, STRES A NERVOVÝ SYSTÉM	77
ZÁVISLOSŤ	91
SEBAKRITIKA	109
II. VZŤAHY	125
POROZUMENIE VZŤAHOM	127
PRVÁ ČASŤ / BEZ VZŤAHU	131
BYŤ SINGLE	133
VZŤAHY V NAŠEJ FANTÁZII	139
OSAMELOSŤ	149

DRUHÁ ČASŤ / HLÁDANIE VZŤAHU	155
RANDENIE	157
SEXUÁLNA PRÍŤAŽLIVOSŤ	161
POSADNUTOSŤ	169
VÝBER PARTNERA	177
 TRETIA ČASŤ / VO VZŤAHU	 191
VZŤAHOVÁ VÄZBA	193
SPOLUZÁVISLOSŤ, HRANICE A SNAHA VYHOVIEŤ DRUHÝM	211
KONFLIKTY A KOMUNIKÁCIA	233
 ŠTVRTÁ ČASŤ / MIMO VZŤAHU	 243
NEVERA	245
ROZCHODY A SMÚTENIE	259
 ZÁVER	 273
POĎAKOVANIE	285
PODPORNÉ ORGANIZÁCIE	289
POZNÁMKY	291