

OBSAH

Prolog: Tanec vztahu.....	7
1. Anatomie partnerské krize	9
V časech hojnosti: snadná souhra a přirozená harmonie.....	11
Když kočár uvízne v bahně: vztah v čase bouří.....	15
Od partnerů k protivníkům: eskalace konfliktu	18
Cesta nejmenšího odporu: proč se vyhýbáme emoční zranitelnosti	20
Boj o vztah, nebo boj proti sobě: křižovatky partnerských konfliktů.....	23
2. Za oponou konfliktu.....	27
Od symptomů k příčinám: proč tradiční řešení problémů nestačí	28
Rozpoznávání emočního podtextu našich konfliktů: první kroky	31
Emočně podporující komunikace: klíč k uplatnění strategií v praxi	37
Co je aktivní naslouchání?	39

Prítomnost a otevřenost: umění naslouchání v těžkých chvílích	47
Cestou k emoční blízkosti	50
3. Umění emoční odolnosti: sebepéče	53
Proč o sebe nepečujeme?	54
Životní maratony: sebepéče v dlouhodobě náročných situacích	56
Jak o sebe pečovat, když o sebe pečovat nedokážeme?	59
Rozpoznání vlastních emočních potřeb	60
Potřeby jsou... potřeby	63
Laskavost k sobě	64
Vnitřní dialog	67
Sebepéče jako základ zdravých partnerských vztahů	74
4. Emoční odolnost v páru: péče o vztah	77
Budování kultury emocionálního bezpečí	79
Sdílení bolesti bez obviňování: umění zpětné vazby	82
Popis situace, pocitů a potřeb: tři kroky ke konstruktivní zpětné vazbě	85
5. Vzájemná podpora: budování týmu	93
Mít „my“ na prvním místě	94
Kompetitivní vztahy vs. kooperativní: jakou hru hrajete?	96
Od soupeření ke kooperaci: praktické výzvy na cestě	98
Když nevidíte řešení, je ještě jedna cesta	100
Rituály a strategie pro pěstování kooperativního ducha	104
„My výroky“: hrajeme jako tým	105
„Přestávky na ocenění“: hledání pokladů v minulých konfliktech	107

„Technika moudrých rádců“: pohled z ptačí perspektivy	109
Vztahy a kompromisy? Ano, ale	111

6. Odvaha být vidět

Proč se ve vztazích cenzurujeme	121
Prokletí „silné ženy“	122
Jednostranná pozitivita: když být hodný není dost dobré	125
Mýtus o „ostrovu klidu“: proč snaha vyhnout se konfliktům zabíjí vztahy	126
Mimo hru: emoční slepé skvrny	129
Emoce jako zprávy: naslouchání našim primárním a sekundárním pocitům	130
Emoční pancíře a hra identit: když se setkávají naše „upravená já“	135
Když se z neautenticity stává problém	136

7. Otevírání se novým prostorům intimity:

cesta zranitelnosti	141
Zranitelnost jako volba: odvaha být autentický	144
Malé kroky k velké důvěře: postupné budování mostu porozumění	147
Kde začít: první kroky na cestě k vědomé zranitelnosti	149
Odvaha k emocionální intimitě	156
Když odvaha není opětována: jak si poradit se zradou a zklamáním	157
Za bouří: síla vztahu postaveného na upřímnosti	160
Za mapu, kterou jsme si vytvořili	162

8. Od přežívání k prosperitě

Odvaha chtít víc: klíč k růstu a naplnění ve vztahu	169
---	-----

Za horizontem bezproblémovosti: když dobré nestačí	172
Vztahová vize: kompas na cestě růstu.....	174
Zlatý kruh: tři kouzelné otázky pro hlubší vztahy.....	175
Spojení osobních vizí: tvorba harmonického celku.....	180
Dobrodružství jako životní styl	187

9. Praxe partnerského duetu..... 191

Cesta nekončí, cesta začíná	193
Vztahové minimum: esence péče o partnerství.....	196
Zvládání uklouznutí: návrat na správnou cestu.....	199
Síla podpůrné sítě: pěstování vztahové ekologie	204

Epilog: Láska jako odvážná volba 207