

Obsah

Úvod	9
Nalézt správná slova	10
Jaká nevěra?	11
Po nevěře	12
I. Překročit práh nevěry	15
Předzvěst hlubšího závazku	18
Když se objeví láska	19
Lži a pocity viny	20
<i>Paralelní životy</i>	21
<i>Zvláštní loajalita</i>	22
<i>Tíživé pocity viny</i>	22
Co prožívá ten/ta třetí	24
<i>Potenciálně nebezpečná pozice</i>	25
<i>Nesoulad v očekávání</i>	26
<i>Trpí spíše ženy?</i>	27
Co prožívají muži, co prožívají ženy	28
Přiznat se, nebo nepřiznat? To je otázka	29
<i>Pokusy vztah legitimizovat</i>	29
Motivace k odhalení	31
<i>Následky pro partnerský vztah</i>	33
<i>Pocit viny</i>	34
<i>Ochrana svého prostoru</i>	35
Takže povědět pravdu, nebo ne?	36
Když partner zná pravdu, ale nic neřekne	38
Právo podvádět?	40
A internet?	41

<i>Tisíc a jeden důvod</i>	43
II. Když se jednoho dne odhalí nevěra	45
Projevy	47
Reakce nevěrné osoby	48
Co se děje po doznání?	50
Emoce podvedeného	51
Šok	51
Nutkové myšlenky a ruminace	51
Chronický stres a neklid	52
Vyhýbavé chování	53
Hněv	53
Strach a pocit nejistoty	56
Depresivní reakce	57
Individuální zranitelnost	59
Co prožívá nevěrná osoba v prvních týdnech	60
Úleva	61
Hněv nebo rozhořčení	61
Pocity viny, hanba	62
Strach	63
Truchlení	64
Co prožívá třetí strana	65
Bezmoc a hněv	66
Příležitost k růstu?	67
Po prvotním šoku	68
Zvládání citového dopadu	68
S kým si promluvit?	69
Mají to vědět děti?	71
Na křižovatce	72
Nejistá pozice	73
Adaptační strategie	73
Když je rozchod nevyhnutelný	78

Setrvání ve vztahu	81
III. Dát se dohromady po nevěře	85
Čas nejistoty	87
Překážky při obnovování vztahu	88
<i>Překážky ze strany nevěrné osoby</i>	<i>88</i>
<i>Překážky na straně podvedeného partnera</i>	<i>92</i>
Nutnost pochopit, co se stalo	97
<i>Nevěra jako hledání řešení</i>	<i>97</i>
<i>„Přešlap“ neboli náhodná nevěra</i>	<i>99</i>
<i>Nevěra jako záminka</i>	<i>101</i>
Co mimomanželský vztah prozrazuje o partnerském vztahu	104
<i>Nedostatek lásky</i>	<i>104</i>
<i>Potřeba kompenzace</i>	<i>105</i>
Co mimomanželský vztah prozrazuje o nevěrné osobě	108
<i>Potřeba zahojit staré rány nebo napravit nedostatky</i>	<i>109</i>
<i>Potřeba najít sám sebe</i>	<i>110</i>
<i>Zvláštní případ: krize středního věku</i>	<i>111</i>
<i>Problém se zvládáním životních situací</i>	<i>114</i>
<i>Potíže psychologického nebo psychiatrického rázu</i>	<i>115</i>
<i>Způsob života</i>	<i>116</i>
IV. Etapy rekonstrukce	117
<i>Běh na dlouhou trať</i>	<i>121</i>
Potřeba znovu se naučit žít každodenním životem	122
<i>Trochu lehkosti</i>	<i>123</i>
Obnovení komunikace	125
<i>Odkud začít?</i>	<i>127</i>
<i>Jak spolu mluvit konstruktivně?</i>	<i>128</i>
<i>Probírání niterných otázek</i>	<i>130</i>
<i>Je třeba říkat všechno?</i>	<i>133</i>

Obnovení kvalitní komunikace	134
Zvládání konfliktů	135
Psychologická pomoc	135
Obnovení důvěry	137
Účty v citové bance	137
Ukončení mimomanželského vztahu	138
Starosti o „tu druhou“ nebo „toho druhého“	140
Když není možné se druhému vyhýbat	141
Pozor na extrémní postoje	142
Důvěryhodnost	143
Potřeba zachovat správnou míru	145
Odpuštění	146
Překážky odpuštění	147
Jak odpustit?	148
Oživení sexuální intimity	150
Když touha schází	151
Péče o vztah	154
Potřeba věnovat energii obnově vztahu	155
Péče o sebe	160
Závěr	163
Literatura	165