

OBSAH

Předmluva	7
Poznámka autorů.....	11

ÚVOD

Nové vědecké poznatky: Jak využít znalosti teorie attachmentu v párových vztazích?

1. kapitola

Jak porozumět chování druhého člověka 15

2. kapitola

Nebojte se „závislosti“ ve vztazích 31

I. ČÁST

Vaše vztahové dovednosti: Jaké jsou vzorce vztahového chování typické pro jednotlivé typy citového pouta?

3. kapitola

Krok první: Jaký je můj typ citového pouta? 49

4. kapitola

Krok druhý: Jaký typ citového pouta má můj partner? 59

II. ČÁST

Tři typy citového pouta v každodenním životě

5. kapitola

Život s šestým smyslem pro nebezpečí: Úzkostný typ citového pouta 87

6. kapitola	
Držet si lásku „od těla“: Vyhýbavý typ citového pouta	117

7. kapitola	
Radost z blízkosti: Jistý typ citového pouta	137

III. ČÁST

Když k sobě jednotlivé typy citového pouta „nepasují“

8. kapitola	
Vztahová past	159

9. kapitola	
Únik ze vztahové pasti: Jak může úzkostně-vyhýbavý pár dosáhnout zlepšení ve vztahu?	169

10. kapitola	
Za hranicí normy: Vztahový průvodce rozchodem	201

IV. ČÁST

Budování „jistějšího“ vztahu: Jak zlepšit své vztahové
dovednosti?

11. kapitola	
Efektivní komunikace: Umění dobře se vyjádřit	225

12. kapitola	
Jak si poradit: Pět zásad pro řešení konfliktů	247

Doslov	275
--------------	-----

Poděkování	281
------------------	-----