

Sadržaj

Kako koristiti samorefleksivne zadatke.....	1
1. Uvod.....	3
1.1. Kako čitati ovu knjigu?.....	3
1.2. Enneagramska podloga i koncept unutarnjeg autorstva.....	6
2. Ljubav između ideala i stvarnosti.....	11
2.1. I živjeli su sretno... barem prvih šest mjeseci	11
2.2. Zašto nas privlače određene osobe.....	16
2.2.1. Tko kome prvi prilazi?.....	18
2.3. Zaljubljenost: kemija koja stvara iluziju.....	25
2.4. Što ostane kad iluzija nestane?	29
2.5. Što nas motivira da uopće uđemo u vezu?.....	32
2.5.1. Osjećaj sigurnosti, pripadanja i podrške	32
2.5.2. Različite osobne motivacije i očekivanja	34
2.5.3. Svjesna i nesvjesna očekivanja	34
2.6. Koliko je važnije što nosimo u vezu, a ne tko je partner?	36
2.7. Kada ljubav postane ogledalo.....	39
2.8. Granice između dviju osoba – bliskost bez gubitka sebe.....	43
3. Tražio sam ljubav... a našao projekciju.....	44
3.1. U vezu ulazimo s prtljagom	44
3.2. Roditeljski odnos kao emocionalna kulisa	49

3.3. Dvije osobe u vezi... i još četvero u njihovim glavama	52
3.4. Unutarnje autorstvo: suautorstvo sebe i odnosa	56
3.4.1. Odnos moći i reprocitet	56

4. Devet lica ljubavi - Temelji na kojima gradimo svoje veze62

4.1. Etičnost kao temelj veze – nemoj griješiti!	64
4.1.1. Ljubav po pravilima	64
4.1.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne	75
4.1.3. Rad na sebi u ljubavi	66
I. Ogledalo vlastitih načela	66
II. Refleksivna pitanja	66
III. Praktične vježbe	66
4.2. Briga kao temelj veze – nježno me zaštititi!	67
4.2.1. Ljubav kroz brigu	67
4.2.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne	69
4.2.3. Rad na sebi u ljubavi	70
I. Ogledalo vlastitih načela	70
II. Refleksivna pitanja	70
III. Praktične vježbe	70
4.3. Uspjeh kao temelj veze – ne pokušavaj me pobijediti!	71
4.3.1. Ljubav kao postignuće	71
4.3.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne	73
4.3.3. Rad na sebi u ljubavi	74
I. Ogledalo vlastitih načela	74
II. Refleksivna pitanja	74
III. Praktične vježbe	74
4.4. Posebnost kao temelj veze – ne pokušavaj me uniformirati!	75
4.4.1. Ljubav s okusom jedinstvenosti	75
4.4.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne	76

4.4.3. Rad na sebi u ljubavi	78
<i>I. Ogledalo vlastitih načela</i>	78
<i>II. Refleksivna pitanja</i>	78
<i>III. Praktične vježbe</i>	78
4.5. Razumijevanje kao temelj veze – poštuju	
moju privatnost!.....	79
4.5.1. Ljubav u tišini.....	79
4.5.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	81
4.5.3. Rad na sebi u ljubavi	82
<i>I. Ogledalo vlastitih načela</i>	82
<i>II. Refleksivna pitanja</i>	82
<i>III. Praktične vježbe</i>	82
4.6. Sigurnost kao temelj veze – nemoj	
me izdati!.....	83
4.6.1. Ljubav kao utočište	83
4.6.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	85
4.6.3. Rad na sebi u ljubavi	87
<i>I. Ogledalo vlastitih načela</i>	87
<i>II. Refleksivna pitanja</i>	87
<i>III. Praktične vježbe</i>	87
4.7. Zabava kao temelj veze – ne dozvoli	
da mi bude dosadno!.....	89
4.7.1. Ljubav kao pustolovina	89
4.7.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	91
4.7.3. Rad na sebi u ljubavi	92
<i>I. Ogledalo vlastitih načela</i>	92
<i>II. Refleksivna pitanja</i>	92
<i>III. Praktične vježbe</i>	92
4.8. Snaga kao temelj veze – ne pokušavaj	
me ukrotiti!	94
4.8.1. Ljubav s dozom moći	94
4.8.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	95

4.8.3. Rad na sebi u ljubavi	96
I. Ogledalo vlastitih načela	96
II. Refleksivna pitanja	96
III. Praktične vježbe	96
4.9. Mir kao temelj veze – ne budi oluja	
u mom životu!.....	97
4.9.1. Ljubav u miru	97
4.9.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	99
4.9.3. Rad na sebi u ljubavi	100
I. Ogledalo vlastitih načela	100
II. Refleksivna pitanja	100
III. Praktične vježbe	100
5. Kada temelji popuste – devet putova	
prema raskidu.....	101
5.1. Etičnost koja puca – kad se dogodi izdaja	103
5.1.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	103
5.1.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	107
5.1.3. Što ovo budi u meni?	107
5.1.4. Rad na sebi u krizi	108
I. Refleksivna pitanja.....	108
II. Praktične vježbe.....	108
5.2. Briga koja nestaje – kad se izgubi nježnost	
i toplina	109
5.2.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	109
5.2.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	113
5.2.3. Što ovo budi u meni?	113
5.2.4. Rad na sebi u krizi	114
I. Refleksivna pitanja.....	114
II. Praktične vježbe.....	114

5.3. Uspjeh koji blijedi – kad se izgubi priznanje i divljenje	115
5.3.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	115
5.3.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	119
5.3.3. Što ovo budi u meni?	119
5.3.4. Rad na sebi u krizi.....	120
I. Refleksivna pitanja.....	120
II. Praktične vježbe.....	120
5.4. Posebnost koja se gubi – kad veza postane prosječna	121
5.4.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	121
5.4.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	125
5.4.3. Što ovo budi u meni?	125
5.4.4. Rad na sebi u krizi.....	127
I. Refleksivna pitanja.....	127
II. Praktične vježbe.....	127
5.5. Sloboda koja se guši – kad se izgubi prostor za disanje	128
5.5.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	128
5.5.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	129
5.5.3. Što ovo budi u meni?	129
5.5.4. Rad na sebi u krizi.....	132
I. Refleksivna pitanja.....	132
II. Praktične vježbe.....	132
5.6. Sigurnost koja se ruši – kad se doživi izdaja	133
5.6.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	133
5.6.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	137
5.6.3. Što ovo budi u meni?	138
5.6.4. Rad na sebi u krizi.....	138
I. Refleksivna pitanja.....	138
II. Praktične vježbe.....	138

5.7. Zabava koja nestaje – kada se pojavi dosada	139
5.7.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	139
5.7.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	143
5.7.3. Što ovo budi u meni?	143
5.7.4. Rad na sebi u krizi.....	144
I. Refleksivna pitanja.....	144
II. Praktične vježbe.....	144
5.8. Snaga koja se slama – kada se partneri međusobno pokušavaju ukrotiti.....	145
5.8.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	145
5.8.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	149
5.8.3. Što ovo budi u meni?	149
5.8.4. Rad na sebi u krizi.....	150
I. Refleksivna pitanja.....	150
II. Praktične vježbe.....	150
5.9. Mir koji se gubi u olujama sukoba – kada spokoj postane nemoguć.....	152
5.9.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	152
5.9.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	153
5.9.3. Što ovo budi u meni?	153
5.9.4. Rad na sebi u krizi.....	157
I. Refleksivna pitanja.....	157
II. Praktične vježbe.....	157
5.10. Kada kriza postane prilika	158

6. Zaključak:

Ljubav između iluzije i stvarnosti	162
---	------------