

## OBSAH

Úvod	...	5
I. část	Portrét ženy zvané „příliš příčinnivá“	...7
1.	Kterým typem příčinnivé ženy jste?	...8
2.	Dívka, která žije ve vás	...25
3.	Proč se příčinnivou ženou může stát kterékoli dítě v rodině	...42
II. část	Proč příčinnivé ženy neumí říkat „ne“	...63
4.	Příčinnivé ženy bojují se špatným obrazem sebe sama	...64
5.	Střadatelky pocitů viny	...83
6.	Příčinnivé ženy, perfekcionismus a syndrom chorobné snaživosti	...101
III. část	Jak se příčinnivé ženy vydávají za lepší a často končí u mnohem horšího	...121
7.	Příčinnivé ženy jsou jako můry, dozorcí jako plamen	...122
8.	Je čas podívat se dozorcům „na zoubek“	...139
9.	Kudy ven z dozorcovy bažiny?	...157
10.	Zkrotit aligátora, vysušit bažinu	...172
IV. část	Portrét radostnější ženy příčinnivé	...191
11.	Jak užívat „sílu volby“, abyste se stala radostnou ženou příčinnivou	...192
12.	Jak se přičinit o své štěstí bez pocitu viny	...204
	Poznámky	...219

## „Příčinnivé ženy“ jsou možná právě pro vás!

**A**na čem budete pracovat nyní, pane doktore?“ zeptal se mě moderátor, když se hodinová talk show s telefonickými dotazy a aktivní účastí diváků ve studiu chýlila ke konci.

Zaváhal jsem. Dává vůbec téma mé nejnovější knihy smysl? No... a proč to nezjistit?

„Je to kniha, se kterou by se ženy mohly ztotožnit,“ odpověděl jsem. „Mám v plánu ji nazvat *Příčinnivé ženy, které neumějí říkat ne, a muži, kteří je ovládají.*“

Na pár sekund zavládlo naprosté ticho. Pak má slova začala účinkovat. Publikum, většinou ženy, propuklo v hlasitý potlesk, do kterého se mísily výkřiky jako: „To je skvělé!“ „To si musím přečíst!“ „Koupím si jich tučet!“ a „Už bylo načase!“

Pochopitelně mě jejich reakce potěšila. A pak se mi dostalo podobné odezvy i od jiných skupin i jednotlivců, kteří chtěli vědět, kdy bude kniha hotová:

„Pomůže mi postavit se mužům a umět říct *ne*?“

„Naučí mě, jak se vyhnout pocitům viny a dojmu, že je vždycky všechno moje chyba?“

„Dozví se, jak žít s mužem, který je nesnesitelný, chladný a lhostejný?“

„Pomůže nám vyjít s manžely, kteří jsou příliš kritičtí, panovační a hrubí?“

Doufám, že ve své knize odpovím na tyto otázky i na mnohé další. *Příčinnivé ženy* nejsou reklamním trhákem ani zábavným čtením. Je to způsob života mnohých žen, pokud ne většiny, které žijí v prostředí, jež je jemnými i méně jemnými prostředky vede k tomu, aby „dělaly všechny šťastnými“. Počítá se s tím, že příčinnivá manželka bude udržovat vody rodinného oceánu v klidu, zatímco manžel dozorce se bude věnovat svým věcem.

Ano, je jistě pravda, že ženy v posledních letech prosadily své stanovisko k rovnoprávnosti, a já jim tleskám za to, jaký udělaly pokrok. Avšak má ordinace se stále plní ženami, které neumějí říct ne, které na svých bedrech nesou většinu břemene udržování manželství naživu a které si říkají, jestli to vůbec všechno stojí za to. Mnohé se cítí jako v pasti, jiné jsou skleslé. Některé jsou zoufalé.

A jelikož cestuji po celých Státech a pořádám semináře týkající se manželství a rodičovství, sbírám další a další důkazy, že na jednu ženu, která přijde do poradny, připadají stovky, které trpí v pasti přílišné přičinlivosti. Jejich situace jim nepřináší radost, rády by ji změnily, ale nevědí jak.

Všem těmto ženám říkám: „Je načase získat trochu více respektu.“ Tak jako Aretha Franklinová zpívala před pár lety: „RESPEKT ... tak ten mi musíš dát.“

Přišel čas vyrovnat skóre a poslat všem dozorcům světa zprávu: „Nevadí mi být přičinlivá a starat se o tebe. Vlastně to dělám ráda. Ale nesouhlasím, když po mně šlapeš, bereš mě jako samozřejmost a chováš se ke mně jako k najaté síle, anebo hůře než k ní.“

„Přičinlivé ženy“ jsou pro ženu, která neumí říct „ne“ dozorcí, jenž odmítá říct „ano“ jejím oprávněným požadavkům na lásku, náklonnost a respekt.

„Přičinlivé ženy“ jsou pro ženu, která skutečně trpí, uvězněná v situaci, kdy je neustále fyzicky a/nebo psychicky zneužívána.

„Přičinlivé ženy“ jsou pro ženu, která se zapletla se slabochem, jenž ji drží v beznadějném otroctví svých vlastních slabostí a závislého chování.

„Přičinlivé ženy“ jsou pro ženu, která je unavená z toho, jak se števe, jak se snaží, aby všechno fungovalo, a která má pocit, že všechny její vztahy závisí jen na ní.

„Přičinlivé ženy“ jsou pro ženu, která touží po větším respektu u benzínové pumpy, u pokladny v samoobsluze, u večerního stolu a především v ložnici.

„Přičinlivé ženy“ jsou pro tisíce žen, které prošly mou ordinací, s nimiž jsem hovořil a kterým jsem celá ta léta naslouchal. Mám tušení, že „Přičinlivé ženy“ jsou možná právě pro vás!