

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego	15
Od wydawcy	17
Podziękowania	20

I. Kochać można tylko niedoskonałe

DOSKONAŁA NIEDOSKONAŁOŚĆ	23
MĘCZYŻNA I KOBIETA POTRZEBUJĄ SIEBIE NAWZAJEM	23
WIĘŹ I JEJ SKUTKI	23
PONADPOKOLENIOWE UWIKŁANIA I ICH ROZWIĄZYWANIE	24
POTĘGA SEKSUALNOŚCI	25
DAWANIE I BRANIE	26
WZIĄĆ ŚLUB Z RODZINĄ PARTNERA	27
ŁOS W ŻYCIU PARY	29
ZWIĄZEK MA PIERWSZEŃSTWO PRZED BYCIEM RODZICAMI	29

II. Jak udaje się miłość

USTAWIENIA RODZINNE	33
ZWIĄZEK JAKO APOGEUM ŻYCIA	34
TRAUMY Z DZIECIŃSTWA ODBIJAJĄ SIĘ NA ZWIĄZKU	35
ODDAĆ SIĘ CAŁKOWICIE	36
WYRÓWNANIE W DAWANIU I BRANIU	37
GDY CHCE SIĘ REEDUKOWAĆ PARTNERA	38
ZWIĄZEK BEZ ŚLUBU RANI PARTNERÓW	39
MARTIN: „BIORĘ CIEBIE TERAZ JAKO MOJE DZIECKO”	40
PARTNERZY POZOSTAJĄ ZWIĄZANI ZE SOBĄ POPRZEC	
USUNIĘTE DZIECI	47
ROZWIĄZANIE ZNAJDUJE SIĘ WE WŁASNEJ DUSZY	48

ABORCJE WE WCZEŚNIEJSZYCH ZWIĄZKACH	
I JAK Z NIMI POSTĘPOWAĆ	49
SILVIA: „PRZY TOBIE JESTEM KOBIETĄ”	51
KIEDY PARTNER JEST ATRAKCYJNIEJSZY?	59
MAMO, ROBIĘ TO DLA CIEBIE	59
GDY CAŁĄ WINĘ SPYCHA SIĘ NA RODZICÓW	61
KTO ODRZUCA RODZICÓW, ODRZUCA SIEBIE I PARTNERA	65
GDY ZIĘĆ I TEŚCIOWA NIENAWIDZĄ SIĘ WZAJEMNIE	66
DWOJGU WINNYCH ŁATWIEJ JEST ZE SOBĄ	67
DANIELA: „TRZYMAJ MNIE MOCNO, ŻEBYM ZOSTAŁA”	68
CZY CÓRKI MUSZĄ STAĆ W STREFIE WPŁYWÓW MATKI?	79
MATTHIAS: „TERAZ BIORĘ CIEBIE JAKO MOJEGO OJCA”	79
NIE MA LEPSZEJ WERSJI PARTNERA	88
ROZSTANIE	89
GDY JEDEN Z PARTNERÓW	
ODRZUCA PRAGNIENIE POSIADANIA DZIECKA	90
NAJCZĘŚCIEJ JEST ODWROTNIE, NIŻ SIĘ MÓWI	90
STEFFEN: „PRZY TACIE MOGĘ ZOSTAĆ”	92
„DAJEMY SOBIE PRAWO DO NOWEGO POCZĄTKU”	102
PROSTE ROZWIĄZANIA PRZEŻYWAMY CZĘSTO JAKO OBRAZĘ	102
NIEKTÓRZY UŻYWAJĄ SVOICH SNÓW, ŻEBY KOMUŚ PRZYŁOŻYĆ	103
SABINE: „MAMO, MOJE MIEJSCE JEST PRZY TOBIE”	105
UWALNIANIE OD IDENTYFIKACJI	111
ROZPOZNAJĄC UWIKLANIA Z RODZINY POCHODZENIA,	
PARA MOŻE LEPIEJ FUNKCJONOWAĆ	112
PYTANIE: DLACZEGO?	113
WIELU GONI ZA SZCZĘŚCIEM	114
GŁÓWNĄ PRZESZKODĄ W POJEDNANIU JEST PARTNER,	
KTÓRY CZUJE SIĘ W PRAWIE	116
KATHARINA I GEORG: „PATRZCIE NA NAS ŻYCZLIWIE”	117
ZWYCIĘSTWO LUB PORAŻKA NISZCZĄ ZWIĄZEK	130

NIE TWOJE, LECZ MOJE WARTOŚCI SĄ PRAWDŁOWE!	131
ZARZUT	133
GDY ZWIĄZEK CIERPI PRZEZ DZIECKO	134
PROŚBA	134
HANS I SABINE: „BIORĘ CIEBIE TERAZ JAKO MOJEGO PARTNERA”	136
ZWIĄZEK MA PIERWSZEŃSTWO PRZED BYCIEM RODZICAMI	144
KTO ODRZUCA SVOICH RODZICÓW, NIE MOŻE WIELE PRZEKAZAĆ	145
GDY ROZWIEDZENI, MAJĄCY DZIECI, WSTĘPUJĄ W NOWY ZWIĄZEK	145
MOIM NAJGŁĘBSZYM ŻYCZENIEM DLA ZWIĄZKU JEST...	146
POKLON PRZED WCZEŚNIEJSZYM PARTNEREM	
ŁAGODZI BÓLE PLECÓW	147
JAK SOBIE RADZIĆ Z PRZEKORĄ	147
KTO WYGRAŁ, TEN PRZEGRĄŁ	148
RATHIN: „STOJĘ POD ŚCIANĄ”	148
WIĘŻ A MIŁOŚĆ	153
DAM CI SZANSĘ	154
GDY KAŻDY STOI NA SWOIM STANOWISKU	155
OPIS PROBLEMU PODTRZYMUJE PROBLEM	155
BIRGIT I CHRISTOPH: „NASZE PIERWSZE DZIECKO	
WCZEŚNIE ZMARŁO”	157
WZIĄĆ DO SERCA DZIECKO, KTÓRE URODZIŁO SIĘ MARTWE	167
W ZGODZIE ZE ŚMIERCIĄ	169
ON JEST CI COŚ WINIEN	171
POZWOLIĆ NOWEMU OBRAZOWI DZIAŁAĆ	171
TY MI PRZYPOMINASZ...	172
KŁÓTNIA JEST WYTCNNIENIEM OD MIŁOŚCI	173
KŁÓTNIA JAKO ŚRODEK ODZYSKANIA DYSTANSU DO PARTNERA	174
WYRÓWNANIE W DOBRYM I W ZŁYM	176
HARM I MARION: „WIEDZIAŁAM”	177
USTAWIENIA NIE SĄ INSTRUKCJAMI DZIAŁANIA	185
GDY PARA NIE MOŻE MIEĆ DZIECI	186

POMAGA RZECZYWISTOŚĆ	187
CZY CHCESZ ŻYĆ?	188
CZUĆ SIĘ UWIĘZIONYM	189
SKRZYDŁA ZAMIAST STÓP	190
BERND: „MAMO, STANĘ OBOK MOJEGO OJCA”	191
TRACISZ TO, CO CHCESZ ZATRZYMAĆ	198
KONTAKT ZACZYNA SIĘ OD PATRZENIA	199
ALEXANDRA: „JESTEM NIEŚLUBNYM DZIECKIEM”	200
ZWIĄZEK JEST PROCESEM UMIERANIA	206
MIŁOŚĆ I PORZĄDEK	207

III. Miłość i cierpienie w związkach 209

1. UDANY ZWIĄZEK 211

ZWIĄZEK JEST WIELKIM MARZENIEM	211
ŚLEPE ZAKOCHANIE I ŚWIADOMA MIŁOŚĆ	211
KORZENIE	213
UCZCIĆ RÓŻNICE	213
SEKSUALNE SPEŁNIENIE MIŁOŚCI	214
GRANICE DAWANIA I BRANIA	215

2. MIŁOŚĆ I PORZĄDEK W ZWIĄZKACH 216

MIŁOŚĆ MOŻE SIĘ ROZWIJAĆ TYLKO W OBRĘBIE	216
PEWNEGO PORZĄDKU	216
W MIŁOŚCI ISTNIEJE HIERARCHIA	216
DZIECI Z RÓŻNYCH ZWIĄZKÓW	218
JEŚLI W POZAMAŁŻEŃSKIM ZWIĄZKU POCZĘTE ZOSTAJE DZIECKO	219
WYRÓWNIANIE PRZY BEZDZIETNOŚCI	219
DŁUGIE ZWIĄZKI BEZ ŚLUBU	220

3. NIEWIERNOŚĆ I WIERNOŚĆ 221

„ZDRADA MAŁŻEŃSKA”	221
WIERNOŚĆ MUSI WYNIKAĆ Z MIŁOŚCI	222

ŁĘK PRZED OPUSZCZENIEM	223
„SPOWIADANIE SIĘ” ZE ZWIĄZKÓW POZAMAŁŻEŃSKICH	224
„PRZEBACZANIE” POZAMAŁŻEŃSKICH ZWIĄZKÓW	224
PRZEBACZAJĄCY MA PRZEWAGĘ	224
POJEDNANIE I NOWY POCZĄTEK	225
ŚLUBNA OBRĄCZKA	226
4. JAK UDAJE SIĘ ROZSTANIE	226
TO KONIEC	226
ŻYCIE PŁYNIE DALEJ	228
SAMODZIELNOŚĆ	229
BÓL ROZSTANIA	230
POŻEGNANIE Z TYMCZASOWOŚCIĄ	231

IV. Tematy specjalne 233

NIE NALEŻY ROZMAWIAĆ	
O WCZEŚNIEJSZYCH INTYMNYCH ZWIĄZKACH	235
MĘŻCZYZNA NIE MOŻE MIEĆ DZIECI	235
WYMARZONE DZIECKO	238
COŚ JEST DANE	238
JEŚLI DZIECKO URODZIŁO SIĘ MARTWE	239
CZY PORONIENIE NALEŻY DO SYSTEMU RODZINNEGO	239
KIEDY KONIECZNY JEST TEST NA OJCOSTWO	240
PO ROZWODZIE POZOSTAĆ DLA DZIECKA RODZICAMI	241
DO KOGO NALEŻĄ DZIECI PO ROZWODZIE	241
CO MOŻE ZROBIĆ OJCIEC, JEŚLI NIE WOLNO MU WIDYWAĆ DZIECI	242
NA MANOWCACH	244
PODWÓJNE PRZESUNIĘCIE	245
ABORCJA I WINA	246
PIGUŁKA WCZESNOPORONNA	248
GDY MĘŻCZYZNA ŻENI SIĘ Z MŁODSZĄ KOBIETĄ	249
JEŚLI POŚLUBIA SIĘ BLIŹNIAKA	250

CZEKANIE Z MIŁOŚCIĄ	250
ZWIĄZEK NA ODLEGŁOŚĆ	251
NIEROZERWALNOŚĆ WIĘZI	253
ŚLUB NIE ZAWSZE JEST NAJLEPSZY	254
BILANS MAŁŻEŃSKI	256
PUSZCZENIE	257

V. Pary w szczególnych sytuacjach 259

JUDITH: TRÓJKĄT I KAZIRODZTWO	261
„MIELIŚMY CIĘŻKI WYPADEK SAMOCHODOWY”	273
„GOŚĆ”	277
„MÓJ MAŻ JEST ALKOHOLIKIEM”	280
ŻONA CIERPI NA CHOROBY ZAGRAŻAJĄCĄ ŻYCIU	282
PARTNER JEST CHORY PSYCHICZNIE	283
JEŚLI PARTNER JEST NIEPEŁNOSPRAWNY	284
REBEKKA I HEINZ: DZIECKO INNEGO OJCA	286
POTRZEBA WYRÓWNIANIA	300
WYRÓWNIANIE NA WYŻSZEJ PŁASZCZYŹNIE	303
JONATHAN: MIŁOŚĆ HOMOSEKSUALNA	305
LOS HOMOSEKSUALISTY	318
CZY HOMOSEKSUALIZM JEST ODWRACALNY	320
HOMOSEKSUALNA MIŁOŚĆ I GODNOŚĆ	321

VI. Wskazówki psychoterapeutyczne 323

O CZYM POWINNA PAMIĘTAĆ PARA, ZANIM PÓJDZIE NA TERAPIĘ	325
SZCZEGÓLNA FORMA PSYCHOTERAPII BERTA HELLINGERA	326
SPOSÓB POSTĘPOWANIA	327
POSTAWA	327
PRZERYWANIE USTAWIEŃ JAKO WAŻNY ŚRODEK TERAPEUTYCZNY	328
TERAPEUTA IDZIE TAK DALEKO, JAK CHCE KLIENT	328

JEŚLI KLIENT OGÓLNIKOWO MÓWI O SWOIM PROBLEMIE	329
KIEDY TERAPEUTA ODPOWIADA NA PYTANIA	329
DLACZEGO W USTAWIENIACH PRZEDSTAWICIELE CZUJĄ	
JAK REALNE OSOBY	329
TO, CO ŻYWE NIE JEST LOGICZNE	331
MOŻLIWOŚĆ POGORSZENIA ZARAZ PO USTAWIENIU	332
NAJPIERW POZWOLIĆ DZIAŁAĆ, POTEM PODEJMOWAĆ DZIAŁANIA	332
PRZEZ OPISY WIELE SIĘ TRACI	333
DZIAŁAĆ MOŻE KAŻDY, JEŚLI CHCE	334
NIE MA LEPSZYCH ANI GORSZYCH LUDZI	335

VII. Miłość i śmierć 337

WĘDRUJEMY POŚRÓD UMARŁYCH	339
TERAPEUTA SZANUJE ŚMIERĆ	341
SPOJRZEĆ ŚMIERCI W OCZY	342
PRZYPOMNIJ SOBIE TERAZ PIERWSZĄ MIŁOŚĆ	343
POŻEGNANIE	344
GDY ZMARŁY PARTNER WYNOŚZONY JEST NA PIEDESTAŁ	344
SAMOBÓJSTWO PO ROZSTANIU	345
PÓŹNY ZWIĄZEK JEST JAK ZACHÓD SŁOŃCA	345
SPEŁNIENIE PRZYCHODZI PO ZWIĄZKU	346

Aneks: Publikacje Berta Hellingera 347