

Děkuji

Svému otci, protože mě naučil mít rád pacienty a jednat s nimi obzvláště láskyplným způsobem.

Své matce, protože mě naučila bezmezně pečovat o druhé.

Svým sestřím, protože byli prvními vitamínovými osobami mého života.

Carmen, protože mě toho tolik naučila o citové vazbě a poutu ke svým dětem.

Švagřům a švagrovým Miguelu Ángelovi a Rocío, Pilar, Marii, Fernandovi a Ignacioví, protože jsou součástí mého vitamínového prostředí.

Aně Rose a Virginii, mým nakladatelkám, protože mě povzbuzují, abych dál pomocí literatury šířila své myšlenky a úvahy. Pepě, protože s mými řádky dělá zázraky.

Davidovi za jeho trpělivost, lásku a profesionálnost během měsíců literárního dobrodružství.

Celému týmu nakladatelství Espasa, protože mi na této dlouhé cestě byl oporou a moudře mě vedl.

Valentině, protože je oporou a kamarádkou v tomto fascinujícím světě mysli a emocí.

Svým pacientům, mým velkým učitelům, protože ve mne věří, že jim pomohu a vyléčím jejich nejhlubší rány.

Maravillas, děkuji za tvoji inspiraci během měsíců strávených u nás. Naučila jsi mě toho strašně moc o lásce a oxytocinu. Všichni bychom měli mít trochu z tebe.

Bibliografie

- ARON N. Elaine. *El don de la sensibilidad en la infancia*. Barcelona: Ediciones Obelisco, S. L., 2017. ISBN 978-84-9111-191-7.
- ARON N. Elaine. *El don de la sensibilidad en el amor*. Barcelona: Ediciones Obelisco, S. L., 2017. ISBN 978-84-9111-279-2.
- ARPONEN Sari. *¡Es la microbiota, idiota!* Barcelona: Alienta, 2021. ISBN 978-8-413-44068-2.
- BARUDY Jorge, DANTAGNAN Maryorie. *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Gedisa, 2006. ISBN 978-849-7840-91-0.
- BASALLO Alfonso, DÍEZ Teresa. *Pijama para dos*. Barcelona: Planeta, 2008. ISBN 978-840-80-7829-6.
- BERGMANN Uri. *Fundamentos neurobiológicos para la práctica de EMDR*. Madrid, Sevilla: Punto Rojo, 2015. ISBN 978-84-1665-833-6.
- BEST-ROWDEN Lacey, HOOLE Yovahn, JAIN Anil, et al. *Automatic face recognition of newborns, infants, and toddlers: A longitudinal evaluation [lecture]*. International Conference of the Biometrics Special Interest Group (BIOSIG). Darmstadt, Germany, 21–23 September 2016.
- BILBAO Álvaro. *El cerebro de los niños explicado a los padres*. Barcelona: Plataforma Editorial, 2015. ISBN 978-84-16429-56-1
- DE BOTTON Alain. *de. El placer del amor*. Barcelona: Lumen, 2017. ISBN 978-84-264-0454-1.
- BOWLBY John. *El apego: el apego y la pérdida*. Toledo: Ediciones Paidós, 1993. ISBN 978-844-930-600-6.

- BRAVO A. Javier, FORSYTHE Paul, CHEW V. Marianne, et al. Ingestion of lactobacillus strain regulates emotional behavior and central GABA receptor expression in a mouse via the vagus nerve. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 2011; 108(38): 16050-16055. ISSN 0027-8424.
- CATLETT Joyce. Avoidant attachment: understanding insecure avoidant attachment [online]. PsychAlive, © 2024. [cit. 15. 1. 2024]. Dostupné z: <https://www.psychalive.org/anxious-avoidant-attachment/>.
- CERIOTTI M. Migliaresi. *Erótica y materna*. Madrid: Rialp, 2018. ISBN 978-84-321-4975-7.
- CYRULNIK Boris. *Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional* [online]. BBVA Presenta, 2018. [cit. 15. 1. 2024]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=_IugzPwpsyY.
- CYRULNIK Boris. *El amor que nos cura*. Barcelona: Gedisa, 2006. ISBN 978-849-7840-85-9.
- DODGSON Lindsay. *Some people can't commit to relationships because they have an "Avoidant" attachment style - here's what it means* [online]. Business Insider, 7. 3. 2018. [cit. 15. 1. 2024]. Dostupné z: <https://www.businessinsider.com/what-is-avoidant-attachment-style-2018-3>.
- ECKSTEIN, Monika, MAMAEV Ilshat, DITZEN, Beate, et al. Calming effects of touch in human, animal, and robotic interaction-scientific state-of-the-art and technical advances. *Frontiers in Psychiatry* 2020; 11: 555058. ISSN 1664-0640.
- EDWARDS J. Darren, YOUNG Hayley, CUTIS Annabel, et al. The immediate effect of therapeutic touch and deep touch pressure on range of motion, interoceptive accuracy and heart rate variability: a randomized controlled trial with moderation analysis. *Frontiers in Integrative Neuroscience* 2018; 12: 41. ISSN 1662-5145.
- EISENBERGER I. Naomi. The neural bases of social pain: evidence for shared representations with physical Pain. *Psychosomatic Medicine* 2012, 74(2): 126-135. ISSN 0033-3174.

- ESCACENA Miriam. [online]. Tribu CSC., nedatováno. [cit. 15. 1. 2024]. Dostupné z: <https://www.criarconsentidocomun.com/por-que-lo-de-dejalo-llorar-para-que-duerma-solo-debe-pasar-a-la-historia/>.
- FABER Adele, MAZLISH Elaine. *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hable*. 2 edición. Barcelona: Medici, 2013. ISBN 978-8-497991-26-1.
- FISHER Helen. *El primer sexo*. Madrid: Taurus, 2000. ISBN 978-8-43060-394-7.
- FISHER Helen. *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*. Barcelona: Debolsillo, 2005. ISBN 978-84-6631-491-6.
- FONAGY Peter. *Teoría del apego y psicoanálisi*. Barcelona: Psique (ESPAXS), 2004. ISBN 978-84-7179-314-0.
- BERTRAND GALÁN Lucía. *El gran libro de Lucía, mi pediatra. La guía más completa y actualizada sobre la salud de tu hijo desde el nacimiento a la adolescencia*. Barcelona: Planeta, 2020. ISBN 978-840-82-2678-9.
- GANGER Candance. *6 signs your kid has the avoidant attachment style* [online]. Romper, 11. 6. 2018. [cit. 15. 1. 2024]. Dostupné z: <https://www.romper.com/p/6-signs-your-kid-has-the-avoidant-attachment-style-3265056>.
- GONZALO MARRODÁN José Luis. La relación terapéutica y el trabajo de reconstrucción de la historia de vida en el tratamiento psicoterapéutico de los niños crónicamente traumatizados, *Cuadernos de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente*, 2010; 49, 187-204. ISSN 1575-5967.
- GRAY John. *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*. Barcelona: Grijalbo. 2004. ISBN 978-8425336096.
- GREBE Nicholas, KRISTOFFERSEN Aarseth Andreas, GRØNTVEDT VIGGO Trond. Oxytocin and vulnerable romantic relationships. *Hormones and Behavior* 2017; 90: 64-74. ISSN 0018-506X.
- HALEY W. David. Relationship disruption stress in human infants: a validation study with experimental and control groups. *Stress* 2011; 14(5): 530-536. ISSN 1025-3890.

- HE Wei, WANG Xiaoyu, SHI Hong, et al., Auricular acupuncture and vagal regulation. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* 2012; 2012: 786839. ISSN 1741-427X.
- HOLMBOE Stine A, PRISKORN Lærke, JØRGENSEN Niels, et al., Influence of marital status on testosterone levels – a ten year follow-up of 1113 men. *Psychoneuroendocrinology* 2017; 80: 155–161. ISSN 0306-4530.
- ILLOUZ Eva. *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo*. Buenos Aires: Katz, 2007. ISBN 978-84-96859-17-3.
- KEY Alexandra P., STONE Wendy, WILLIAMS Susan M. What do infants see in faces? ERP evidence of different roles of eyes and mouth for face perception in 9-month-old infants. *Infant and Child Development* 2007; 18(2): 149–162. ISSN 1522-7227.
- KROLL-DESROSIERS R. Aimee, NEPHEW Benjamin C., BABB Jessica A., et al., Association of peripartum synthetic oxytocin administration and depressive and anxiety disorders within the first postpartum year. *Depression and Anxiety* 2017; 34(2): 137–146. ISSN 1091-4269.
- KÜHN Simone, GALLINAT Jürgen. Brain structure and functional connectivity associated with pornography consumption: the brain on Porn. *JAMA Psychiatry* 2014; 71(7): 827–834. ISSN 2168-622X.
- KUMPERSCAK Hojka G. GRICAR Alja, ŪLEN Ina, et al. A pilot randomized control trial with the probiotic strain *Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG) in ADHD: children and adolescents report better health – related quality of life. *Frontiers in Psychiatry* 2020; 11: 181. ISSN 1664-0640.
- LIEW Michelle. *10 Signs that your partner has an avoidant attachment style and how to deal with them* [online]. Life Advancer, 14. 9. 2017. [cit. 15. 1. 2024]. Dostupné z: <https://www.lifeadvancer.com/avoidant-attachment-style>.
- LU Wan-An, CHEN Gau-Yang, KUO Cheng-Deng. Foot reflexology can increase vagal modulation, decrease sympathetic modulation, and lower blood pressure in healthy subjects and

- patients with coronary artery disease. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 2011; 17(4): 8–14. ISSN 1078-6791.
- MARAZZITI Donatella, BARONI Stefano, MUCCI Federico, et al. Sex-related differences in plasma oxytocin levels in humans. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health* 2019; 15: 58–63. ISSN 1745-0179.
- McNAMEE Sheila, GERGEN Kenneth J. *La terapia como construcción social*. Barcelona: Ediciones Paidós, 1996. ISBN 978-84-493-0217-6.
- MILLER Alice. *El cuerpo nunca minete*. Barcelona: Tusquets, 2005. ISBN 978-84-8310-439-2.
- MONTAGU A. *El tacto. La importancia de la piel en las relaciones humanas*. Barcelona: Ediciones Paidós, 2004. ISBN 978-84-493-1647-0.
- MOORE Elizabeth R., BERGMAN Nils, ANDERSON Gene C., et al. Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2012; 11(11): CD003519. ISSN 1469-493X.
- MURTHY Vivek H. *Juntos. El poder de la conexión humana*. Barcelona: Crítica, 2021. ISBN 978-84-9199-263-9.
- NAGASAWA Miho, KIKUSUI Takefumi, ONAKA Tatsushi, et al. Dog's gaze at its owner increases owner's urinary oxytocin during social interaction. *Hormones and Behavior* 2009; 55(3): 434–441. ISSN 0018-506X.
- NARVÁEZ Darcia *Neurobiology and the development of human morality. Evolution, culture, and wisdom*. New York: W. W. Norton & Company, 2014. ISBN 978-0-393-70655-0.
- OOISHI Yuuki, MUKAI Hideo, WATANABE Ken, et al. Increase in salivary oxytocin and decrease in salivary cortisol after listening to relaxing slow-tempo and exciting fast-tempo music. *PLoS One* 2017; 12(12): e0189075. ISSN 1932-6203.
- RIMMELE Ulrike, HEDIGER Karin, HEINRICHS Markus, et al. Oxytocin makes a face in memory familiar. *Journal of Neuroscience* 2009; 29(1): 38–42. ISSN 0270-6474.

- ROTHSCHILD Babetta. *EL cuerpo recuerda. La psicofisiología del trauma y el tratamiento del trauma*. Barcelona: Elefthería, 2015. ISBN 978-84-942748-4-8.
- RUIZ Carlos José. *Filosofía antes del desánimo. Pensamiento crítico para construir una personalidad sólida*. Barcelona: Ediciones Destino, 2021. ISBN 978-84-233-5858-8.
- RYGAARD Peter Niels. *El niño abandonado. Guía para el tratamiento de los trastornos del apego*. Barcelona: Gedisa, 2008. ISBN 978-84-97842-26-6.
- SABATER Valeria. *Madre que no quieren a sus hijos, ¿por qué ocurre?* [online]. La Mente es Maravillosa, 4. 5. 2023. [cit. 15. 1. 2024]. Dostupné z: <https://lamenteesmaravillosa.com/madres-que-no-quieren-a-sus-hijos-por-que-ocurre>.
- SASSLER Sharon, ADDO Fenaba R., LICHTER Daniel T. The tempo of sexual activity and later relationship quality. *Journal of Marriage and Family* 2012; 74: 708–725. ISSN 0022-2445.
- SIEGEL Daniel J., PAYNE-BRISON Tina. *El cerebro del niño*. Barcelona: Alba Editorial, 2020. ISBN 978-84-842-8714-8.
- STAMATEAS Bernardo. *Gente tóxica*. Barcelona: Ediciones B, 2013. ISBN 978-84-907-0628-2.
- STEVENS Grace. *Positive mindset habits for teacher*. Mountain Horse: Red Lotus Books, 2018. ISBN 978-0-9-9870194-3.
- STONER, Jame R., HUGUES Donna M. *Los costes sociales de la pornografía*. Madrid: Ediciones Rialp, 2014. ISBN 978-84-321-4383-0.
- SUGAWARA Kanako. *5 signs your child has an avoidant attachment style (and how to fix it!)* [online]. Marie France Asia, 20. 7. 2018. [cit. 15. 1. 2024]. Dostupné z: <https://www.mariefrance-asia.com/parenting/parenting-tips/5-signs-child-avoidant-attachment-style-can-fix-321908.html>.
- SUNDERLAND Margot. *La ciencia de ser padres*. Grijalbo, 2006. ISBN 978-84-253-4068-0.
- TERRASA Eduardo. *Un viaje hacia la propia identidad*. Milano: Astrolabio, 2005. ISBN 978-84-313-2247-2.

- UHLS Yalda T., MICHIKYAN Minas, MORRIS Jordan, et al. Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior* 2014; 39: 387–392. ISSN 0747-5632.
- WALLIN David. J. *El apego en psicoterapia*. Paris: Desclée De Brouwer, 2012. ISBN 978-84-330-2549-4.
- WELSS Robert. *Los efectos psicológicos del sexo casual* [online]. Psychology Today, 26. 9. 2020. [cit. 15. 1. 2024]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/los-efectos-psicologicos-del-sexo-casual>.
- ZAK Paul J. *Trust Factor. The science of creating high-performance companies*. AMACOM, 2017. ISBN 978-0-8144-3766-7.
- ZSOK Florian, HAUCKE Matthias, DE WITT Cornelia Y., et al. What kind of love is love at first sight? An empirical investigation. *Personal Relationships* 2017; 24: 869–885. ISSN 1350-4126.

DOPORUČENÉ KNIHY

- ALONSO PUIG Mario. *Resetea tu mente. Descubre de lo que eres capaz*. Madrid: Espasa, 2021. ISBN 978-84-67062-04-5.
- ROJAS Enrique. *Todo lo que tienes que saber sobre la vida*. Madrid: Espasa, 2020. ISBN 978-84-67057-76-8.
- ROJAS ESTAPÉ Marian. *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Madrid: Espasa, 2018. ISBN 978-84-67053-30-2.
- V českém překladu *Jak na to, aby se nám děly samé dobré věci*. Překlad Iveta Gonzálezová. Praha: Mladá fronta, 2023. ISBN -80-204-6175-9.

OXYTOCIN

- ZAK Paul J. *La molécula de la felicidad*. Barcelona: Indicios, 2012. ISBN 978-841-573-200-6.