

Obsah

Předmluva k českému vydání	6
Úvod	8
<hr/>	
I. Rodič versus dítě	16
Rádi přeháníme	18
Jsou tátové jiní než mámy?	20
Vlastní obraz a tíha obviňování	22
Impulzivní reakce aneb když je ruka rychlejší než hlava	29
Když se z impulzivního chování stane kompulzivní aneb když se z občasné reakce stane opakované jednání	32
Kognitivní disonance aneb když něco jiného říkáme a něco jiného děláme	34
Urážky a ponižování	36
Když nám ujede ruka	41
Podřízené postavení	44
Když vzdoruje	46
Vrtochy?	48
Kdo má moc?	51
Narušování soukromí	56
Koho má děda radši...	58
Je těžší ho milovat	61
Povaha, která nás někdy rozčiluje	62
Holka nebo kluk?	66
Podobá se mi hodně, nebo skoro vůbec	68
Mít rád není jen tak	70
<hr/>	
II. Příčiny našich výbuchů	74
Mateřská vyčerpanost	77
Je otec na svém místě?	82
Když si nepřiznáme, co nám chybí	84
Hormony	85
Když nám životní zkoušky berou energii	86
Je přesně takový, jakého nechci!	89
Minulost, která se opakuje	91
Útěk před bolestí	94
Když nemáme právo na život	96
Napravit pochroumané vztahy	97
Kde se berou ty nutkavé představy?	98
Bolest bezmocného svědka	101
Soupeření	103

Nevědomá msta	105
Věrnost	106
<hr/>	
III. Jak dítě roste	108
Ještě nenarozené a přitom už tak živé	110
Porod, extrémní zkušenost	113
První okamžiky důležité pro navázání vztahu	116
Slova, která zastavují mléko	118
Pláč kojence	120
Spát jako nemluvně...	122
Jeden rok	124
Osmnáct měsíců až tři roky	125
Čtyři až dvanáct let	128
Dospívání	130
A jednoho dne odejdou...	132
<hr/>	
IV. Praktická cvičení	134
Pozorovat se bez pocitu viny	137
Jak se přestat obviňovat	140
Pohled ostatních	142
Nedokážu se uvolnit, jsem ve stresu	144
Rozčiluji se?	146
Dítě pláče	147
Naslouchat	149
Jazyk něhy	151
Umění říct NE, umění říct ANO	152
Soupeření	155
A co já, mám se rád(a)?	156
Když se objeví problém, špatné výsledky, dítě ujede...	161
Vytáčí mě	163
Ovládat příval hněvu	165
Překonat zažité chování	172
Udělal jste něco nenapravitelného?	173
Nedokážu mít rád(a) své dítě	176
Píšu svému dítěti	178
Zasypává mě výčitkami	180
Mluvím se svým plodem	181
Vyprávět mu o jeho narození	183
Nikdy není pozdě napravit své chyby	186
Jaký pokrok jsme udělali?	187
Závěr	190
Poděkování	192