

## OBSAH

Poděkování .....	17
Úvod .....	19
<b>ČÁST I: VNITŘNÍ STRUKTURA MOZKU .....</b>	<b>27</b>
<b>1. Vnitřní struktura mozku .....</b>	<b>29</b>
Frontální kůra a pocity .....	35
Limbický systém .....	36
Přetížení a uzavření: jak potlačujeme .....	37
Hipokampus a hypotalamus .....	38
Poslové mozku .....	39
<b>2. Frontální kůra: sídlo intelektu .....</b>	<b>43</b>
Jak rozzlobený pohled ovlivní chemické pochody v našem mozku .....	48
Přepis terapeutického sezení .....	53
Křižovatky v limbickém systému: talamus, amygdala a hipokampus .....	63
Talamus: spojovací a retranslační stanice mozku .....	65
Amygdaly: archiváři vzpomínek .....	70
Dopaminová spojení .....	71
Amygdaly: matka příroda v akci .....	73
Kdo má navrch: vědomí nebo nevědomí? .....	76

Studnice pravdy .....	82
Hipokampus: brána k dětským vzpomínkám .....	84
Bolest a anorexie .....	89
Sandřin příběh .....	90
Mozkový kmen: instinkty a zajištění přežití .....	92
Jak pracuje frontální kůra: o rozvíjení bludů .....	94
Cítit je lidské .....	96
<b>3. Bití na poplach: retikulárně-aktivační systém .....</b>	<b>99</b>
Locus coeruleus: centrum hrůzy .....	101
<b>4. Hypotalamus: doručovatel pocitů .....</b>	<b>105</b>
Cingulární kůra .....	110
<b>5. Sympatik a parasympatik: utváření osobnosti v děloze .....</b>	<b>113</b>
Emoční pohotovost .....	122
<b>6. Tři úrovně vědomí .....</b>	<b>129</b>
První úroveň: instinktivní mozek .....	129
Steve .....	131
Myra .....	133
Druhá úroveň: emoční mozek .....	136
Třetí úroveň: intelektuální mozek .....	138
Hemisféry lásky: levý a pravý mozek .....	143
Empatie pravé hemisféry .....	145
Levá hemisféra: analytický mozek .....	149
Bitva uvnitř mozku: myšlenky vs. pocity .....	151
Nolan .....	155
Roger .....	158
Řetězec bolesti .....	162
Od pocitů k symptomům .....	166
Suzanne .....	168

<b>7. Teorie kritických období .....</b>	<b>175</b>
Synaptogeneze .....	176
Kritický faktor kritického období: dopaminová spojení .....	180
Ztráta adaptability .....	183
 <b>ČÁST II: NITRODĚLOŽNÍ OBDOBÍ, PAMĚŤ A OTISKY .....</b>	 <b>187</b>
 <b>8. Otiskování vzpomínek .....</b>	 <b>189</b>
Dlouhá historie paměti .....	192
<b>9. Dekódování vzpomínek .....</b>	<b>199</b>
Změna biologického nastavení .....	207
Damienne: Naplň mě! .....	209
<b>10. Spouštěcí efekt .....</b>	<b>221</b>
Hoď to za hlavu! .....	223
Anoxie: celoživotní otisk .....	228
Nedostatek kyslíku a celoživotní stres .....	232
<b>11. Nitroděložní období: předehra k životu .....</b>	<b>239</b>
Dotek rovná se láska .....	243
Šílenství v děloze .....	245
Sebevražda a porodní trauma .....	251
Nitroděložní otisky a pozdější onemocnění .....	255
Opustíme zajeté koleje .....	258
Zahlcení plodu podněty .....	259
Chronická únava v děloze .....	261
<b>12. Porodní trauma: jak ovlivňuje náš život .....</b>	<b>263</b>
Je nevědomí nebezpečné? .....	264
Deirdre .....	269

<b>13. Vliv stresu: adaptace mozku</b> .....	<b>273</b>
<b>14. Teorie vrátkového systému</b> .....	<b>277</b>
Strach ze smrti .....	282
Role serotoninu ve vrátkování pocitů .....	285
Mobilizace nervových sil .....	289
Alfa větvení: adaptace mozku .....	290
Samantha .....	294
Prolomení potlačovacích mechanismů .....	297
O Ritě .....	300
Medikovaný porod a jeho vliv na zdraví dítěte .....	304
Ken .....	305
Co mi dává prožívání pocitů .....	308
<b>ČÁST III: SÍLA LÁSKY</b> .....	<b>313</b>
<b>15. Za vším je láska</b> .....	<b>315</b>
Jak milovat plod .....	316
Jaký rodič, takové dítě .....	320
Jak milovat mozek .....	320
Chemie potlačování .....	323
Síla lásky .....	324
Trauma z nechtěnosti .....	331
O povaze citění .....	335
Pocity jsme my .....	339
<b>16. Nedostatek kyslíku rovná se nedostatek lásky</b> .....	<b>343</b>
<b>17. Oxytocin a vazopresin: hormony lásky</b> .....	<b>347</b>
Láska a instinkt přežití .....	356
Láska a kojení: mateřský prs jako zdroj lásky .....	358
Nedostatek doteků rovná se nedostatek lásky .....	362

---

Láska a závislost: závislost na lásce .....	365
Jak vzniká závislost .....	366
Vazopresin .....	369
<b>18. O sexualitě a homosexualitě .....</b>	<b>375</b>
Malý, opuštěný kluk .....	378
Vzteky a impulzivnost .....	380
Sarah .....	383
<b>19. Co s tím má společného láska? .....</b>	<b>385</b>
<b>20. Psychoterapie a mozek: uzdravování mysli .....</b>	<b>395</b>
Slovníček pojmů .....	411
Varování .....	421
Primární teorie není „Terapie prvotních výkřiků“ .....	423