

Obsah

Úvod	9
1 Separace.	
Vývojová etapa	17
Vazby a jejich uvolnění. Vývojově psychologický	
„román na pokračování“	19
Na počátku je symbióza	24
Na vlastních nohou	25
Odpoutání od rodičů	27
Mateřská deprese čili přirozený běh věcí	31
Umění milovat	33
Příběh Tanji	34
Problematické vazby	35
Proč nám děti nic nedluží	37
2 „Opuštěné hnízdo“.	
Téma pro vědu	47
Ornitologie ve zkratce	49
Jaké vlastnosti mají dobří ptačí rodiče?	53
Psychologie a „opuštěné hnízdo“	55
Jak byl vynalezen syndrom opuštěného hnízda	55
Odcházení jako bolestivý proces. Úvahy hlubinné	
psychologie	59
Odstěhování z rodného domu. Empirická studie	61
Sociologický pohled na změny rozpočtu	69
Analýza nákladů a přínosů	69
Prodloužení života	71

Jiné časy, jiné země, jiné zvyky	74
Ekonomie a podíl starých	74
Terénní průzkum rodiny	76
Filozofie a umění žít	79
3 Volný pokoj!	
Prohlídka bytu	83
Co se má stát s dětským pokojem	85
Domov pro dospělé	85
Obhajoba sebevědomého života	92
4 Trpí muži jinak?	
Pohled na otce	97
O „pouhých matkách“ a nových otcích	99
5 Páry o samotě.	
Manželství po rodičovství	111
Přechod k životu ve dvou	113
Úleva v opuštěném hnízdě	115
Rozvod po stříbrné svatbě	119
Znovu milenci, bez dětí	125
Být single, zůstat rodiči	134
6 Co pomáhá, když děti vyletí z hnízda.	
Odhlášení z mamahotelu	139
O dospělých dětech v mamahoteliích a o „helikoptérových rodičích“. Když se dospělé „děti“ neodstěhují	141
Kdo jsou mladí lidé, kteří se nehodlají odstěhovat?	144
Generace skoro nejlepších přátel?	145
Náročné odloučení	148
Syndrom hikikomori	154
Samostatný život navzdory hendikepu	156

7 Co přijde, když děti odejdou.

Vyhlídky	163
Nové perspektivy	165
Krátká typologie vztahů	165
Šťastní rodiče. Po odstěhování dětí	179
Závěrem	181
Dodatek	187
Literatura	189
Knihy	189
Příspěvky v odborných časopisech a novinové články .	191