

Obsah

Předmluva s vysvětlivkami	11
Úvod	15
Moje cesta za psychoterapií	15
S kým pracuji v psychoterapii	19
Co je psychoterapie	21
Proč kniha vznikla?	23
Emoční zanedbání v dětství	
<i>Falešná a pravá Radka</i>	27
Jak se pozná dobrý rodič?	30
Co je emoční zanedbání	35
Co je emoční zneužívání	37
Emočně nezralí rodiče	38
Cítíte vůči rodičům hněv?	
Je to normální reakce na opuštění!	48
Další projevy emočního zanedbání v dospělosti	49
Proč je tolik emočně nezralých rodičů?	59
Proč se minulost opakuje?	60
Co můžete dělat pro sebe dnes,	
pokud patříte mezi emočně zanedbané dospělé děti?	61

Dospělé děti alkoholiků (DDA)	
<i>Kdo rozhodne o odchodu Markéty z manželství?</i>	69
Co pro sebe můžete udělat, pokud jste DDA nebo jiný blízký člověk alkoholika?	86
Rodinná tajemství	
<i>Sabinu dusí tajemství o nejdůležitější zprávě jejího života</i>	95
Co nejčastěji tajíme?	98
Jak konkrétně škodí tabu svému strážci?	103
Jak konkrétně škodí tabu těm, před kterými je skrýváno?	106
K čemu je dobré sdílet tajemství, a je to vůbec nutné?	109
Tipy na závěr	115
Trauma a sexuální zneužívání v dětství	
<i>Kiru zradil ten, který jí měl pomáhat</i>	121
Je to trauma, nebo jen náročnější situace?	124
Vznik traumatu	127
Jaké jsou příznaky traumatu	133
Dopady dlouhodobě zvýšené hladiny stresových hormonů	139
Trauma není doživotní trest	140
Psychoterapie v léčbě traumatu	144
Léky jako další možnost	146
Sexuální zneužívání	158
Vědecky dokázané důsledky sexuálního násilí	166
Varovné signály v chování dětí	168
Co pro sebe můžete udělat, pokud jste prožili trauma?	170

Emoce	
<i>Krátké povídání o emocích a trochu víc o radosti</i>	175
Co je to emoce	176
Proč máme emoce	178
Emoce a dědičnost	179
Co z toho pro práci s emocemi vyplývá?	181
Emoce společné všem lidem na světě	182
O radosti	183
Emoční inteligence	187
Psychická odolnost z pohledu psychiatra	196
Úzkost, strach a panika	
<i>Vzkaz pro Lindu</i>	197
Úzkost	199
Strach	205
Panika	206
Dvě roviny úspěšné terapie úzkosti	207
Neurózy	221
Tipy, jak zvládat úzkost	225
Kde lze hledat pomoc	232
Hněv	
<i>Před čím se Jakub přes čtyřicet let chrání?</i>	235
Proč je hněv zapotřebí	236
Projevy vzteku	242
Dějiny našeho vlastního hněvu	242
Pasivní agrese	244
Autoagrese	247
Pocity viny	248
Tipy, jak pečovat o hněv a jiné silné emoce	251
Poděkování	257
O autorce	259
Zdroje	260