

Spis treści

Uwagi córki rozwiedzionych rodziców

Miriam Tirado	13
Przedmowa	
Rafa Guerrero	17
Dlaczego napisaliśmy tę książkę	22
1. Dlaczego tak bardzo boimy się rozstania	30
Rodzina się nie rozpada, ona zmienia kształt	35
Przegrałam	42
Im dłużej, tym lepiej	49
Życie we dwoje to lepsze życie	54
Dzieci tego nie zniosą. Naznaczą je to na całe życie	57
ĆWICZENIA	64
Spis par	68
2. Świadome rozstanie	71
Jestem za świadomym rozstaniem, druga strona nie.	
Czy mimo to będzie ono możliwe	76
Ego, przebaczenie i wdzięczność	91
Seksualność	102
ĆWICZENIA	110
Stwórz kanał komunikacji o dzieciach	110
Pisz do siebie wiadomości podnoszące samoocenę	111
Ho'oponopono	112
Sztuka przebaczenia	113
Poznaj swoje ciało	115

3. Fazy emocjonalnego towarzyszenia dzieciom po rozstaniu rodziców	117
Dlaczego tak ważne jest wyrażanie emocji	118
W jaki sposób	
mogę wspierać emocjonalnie moje dzieci	122
Ból i cierpienie	123
Wina i odpowiedzialność	125
Faza 1. Akceptacja rozstania	133
Faza 2. Przekazanie informacji	144
Faza 3. Tata lub mama wyprowadzają się z domu	152
Faza 4. Już po rozstaniu, rady dotyczące pierwszych spotkań	160
ĆWICZENIA	167
Ból czy cierpienie	167
Ograniczenie poczucia winy	168
Uzdrowienie twojego wewnętrznego dziecka	170
Trzy przystanki	172
4. Konflikt lojalności	173
Ich największy ból: musiec wybierać między mamą i tatą	173
Co robić, kiedy eks- w ogóle się tym wszystkim nie przejmuje	176
Powinny wiedzieć, że masz się dobrze. Nie mów, że za nimi tęsknisz	177
A co teraz u ciebie	180
ĆWICZENIA	182
Niewidzialna nitka	182
Krąg niepokoju i krąg wpływu	183
To, co możesz zrobić dla siebie	185
5. Granice	187
Trudności z respektowaniem granic	190
Granice w domu taty i domu mamy	198
Dostęp do telewizji i Internetu	204

ĆWICZENIA	213
Jak wyznaczać granice twojemu eks-	213
Granice stawiane dzieciom	215
Weryfikacja twojego odnoszenia się do granic	215
6. Emocje i zachowania najbardziej wpływające na dzieci w wyniku rozstania	217
Tęsknota	221
Poczucie winy	222
Smutek	223
Gniew	224
Lęk	225
Zachowanie dorosłe lub nadmierne przystosowanie	229
Zachowania regresywne	230
Zachowania lękowe	232
Zachowanie manipulacyjne	233
Manifestowanie złości	234
ĆWICZENIA	237
Oddychaj	237
Spisz trzy listy	239
7. Kwestie praktyczne	240
Przydatne narzędzia	240
Kiedy już podjęłaś decyzję	243
Wybór adwokata/adwokatkę	244
Uгода rodzicielska	247
Kto będzie sprawował opiekę	248
Czy dzieci powinny decydować, co wolą	253
Gdzie będziecie mieszkać	253
8. Tata lub mama są w nowym związku	255
Rola macochy	260
ĆWICZENIA	287

Słowniczek	269
Podsumowanie	272
Podziękowania od Rocío	277
Podziękowania od Miguela Ángela	281
Podziękowania od Rocío i Miguela Ángela	283
Bibliografia	285