

SPIS RZECZY

Przedmowa do dziesiątego wydania	7
WPROWADZENIE. ŚWIADOME RODZICIELSTWO	9
Kim jesteśmy?	10
Budowanie relacji a rozumienie samego siebie	12
Parę słów o tej książce	14
Nasze podejście do rodzicielstwa	15
Rozdział 1. PAMIĘĆ? JAK KSZTAŁTUJĄ SIĘ NASZE DOŚWIADCZENIA?	22
Wprowadzenie	22
Rodzaje pamięci	31
Szukanie rozwiązań	36
Dalszy rozwój	38
Ćwiczenie – wgląd w siebie	40
Co na to nauka?	40
Rozdział 2. POSTRZEGANIE RZECZYWISTOŚCI. TWORZENIE OPowieści ŻYCIOWYCH	52
Wprowadzenie	52
Różne drogi poznania	56
Opowieści i połączenie trybu lewo- i prawopółkulowego	60
Spójność i integracja	62
Ćwiczenie – wgląd w siebie	64
Co na to nauka?	65
Rozdział 3. EMOCJE W ŚWIECIE WEWNĘTRZNYM I ZEWNĘTRZNYM	74
Wprowadzenie	74
Nawiązanie więzi w podwodnym świecie	79
Dostrojona komunikacja	83
Dlaczego nawiązywanie relacji emocjonalnej jest trudne?	87

Komunikacja integrująca	90
Ćwiczenie – wgląd w siebie.....	92
Co na to nauka?.....	92
Rozdział 4. JAK SIĘ KOMUNIKUJEMY? NAWIĄZYWANIE	
POROZUMIENIA.....	100
Wprowadzenie.....	100
Dostrojenie i spójność	103
Kwestionowanie rzeczywistości	106
Współpraca między półkulami	109
Otwarte kanały komunikacyjne	111
Proces i treść	116
Ćwiczenie – wgląd w siebie.....	116
Co na to nauka?.....	117
Rozdział 5. TWORZENIE WIĘZI. RELACJE MIĘDZY	
RODZICAMI I DZIEĆMI	125
Wprowadzenie.....	125
Przywiązanie, geny i rozwój.....	126
Więź ufna	127
Więzi lękowe: unikająca i ambiwalentna	129
Więź zdezorganizowana.....	131
Różne style przywiązania i wzorce komunikacji.....	132
Wzorce adaptacji.....	138
Ćwiczenie – wgląd w siebie.....	140
Co na to nauka?.....	140
Rozdział 6. ZROZUMIEĆ SWOJE ŻYCIE. STYL PRZYWIĄZANIA	
OSOBY DOROSŁEJ.....	152
Wprowadzenie.....	152
Zrozumienie swojego życia.....	153
Przywiązanie osoby dorosłej.....	155
Refleksja nad przywiązaniem	164
Dalszy rozwój.....	167
Ćwiczenie – wgląd w siebie.....	174
Co na to nauka?.....	175
Rozdział 7. FUNKCJONOWANIE UMYŚŁU. WYSOKA I NISKA	
DROGA PRZETWARZANIA	190
Wprowadzenie	190

Niska droga przetwarzania	192
Pułapka niskiej drogi	196
Wyjście z pułapki.....	199
Praca nad traumą i stratą	200
Proces uzdrawiania	205
Ćwiczenie – wgląd w siebie.....	208
Co na to nauka?.....	210
Rozdział 8. BUDOWANIE POROZUMIENIA. KONFLIKTY	
I NAPRAWA RELACJI	228
Wprowadzenie	228
Chwilowe osłabienie więzi i łagodne konflikty	230
Konflikty na tle wyznaczania granic.....	233
Konflikt toksyczny	237
Wstyd.....	239
Naprawa relacji.....	242
Inicjowanie naprawy relacji	245
Pedał gazu i hamulec	247
Rodzic traci panowanie nad sobą	251
Ćwiczenie – wgląd w siebie.....	255
Co na to nauka?.....	256
Rozdział 9. ROZWIJANIE EMPATII I WSPÓLNA REFLEKSJA..	266
Wprowadzenie.....	266
Intencjonalność i uważność.....	267
Psychowzroczność	268
Elementy umysłu.....	270
Wspólna refleksja.....	278
Budowanie kultury empatii	282
Ćwiczenie – wgląd w siebie.....	284
Co na to nauka?.....	285
Refleksje końcowe	297
Podziękowania	301
Indeks.....	303
Spis rzeczy	317
O Autorach	320