

SPIS TREŚCI

ZANIM ZACZNIECIE CZYTAĆ	9
PROLOG. Ślad naszej więzi	11
WSTĘP. Nim rodzice, dzieci; nim dzieci, rodzice	17
1. NIE MA NIC LEPSZEGO OD BYCIA RODZICEM	23
2. ILU RODZICÓW, TYLE ROZWIĄZAŃ	31
3. JESTEŚ WSPANIAŁĄ MATKĄ	43
ĆWICZENIA.....	52
4. WSZYSTKO, CO NIE JEST DOBRYM TRAKTOWANIEM, JEST ZŁYM TRAKTOWANIEM	63
Kary fizyczne	69
Groźby	74
Szantaż.....	78
Upokarzanie	80
Kara	83
Nagroda	84
Nadopiekuńczość.....	87
Wzbudzanie poczucia winy.....	90
Kłamstwo.....	93
Gaslighting.....	95
Parentyfikacja	97
Triangulacja	100
Wykorzystywanie seksualne	102
Zaniedbanie.....	107
Narażenie na przemoc	110
Wspólne doświadczenie	112
5. PRECZ Z POCZUCIEM WINY?	117

6. ALE PRZECIEŻ MIAŁEM SZCZĘŚLIWE DZIECIŃSTWO	127
Dlaczego wierzymy w coś, co nie miało miejsca:	
niepełna narracja zrodzona z traumy	134
Skąd więc mam wiedzieć, co mi się przydarzyło?	140
ĆWICZENIA	143
7. CZEGO TAK NAPRAWDĘ POTRZEBUJĄ OD NAS NASZE DZIECI	153
Wrażliwość	156
Pomyśl, a zrozumiesz	158
Responsywność	162
Zerwanie i zadośćuczynienie	166
8. NIEKTÓRE BŁĘDNE PRZEKONANIA I CO MÓWI O NICH NEURONAUKA	173
„Dzieci nic nie wiedzą i niczego nie pamiętają”	176
„Dzieci przyzwyczajają się do wszystkiego”	181
„Dzieci nie mają problemów”	184
„Niech dzieci to załatwią między sobą”	186
„Nie noś go, bo się przyzwyczai”	188
„Zasłużony klaps jeszcze nikomu nie zaszkodził”	190
„To dla twojego dobra, musisz się lepiej zachowywać”	194
„Mnie boli bardziej niż ciebie”	200
„Zaraz wejdzie ci na głowę”	202
9. CZYLI TO WSZYSTKO WINA RODZICÓW?	205
Kultura szczęśliwości	210
Pokolenia	213
Społeczeństwo patriarchalne	214
Społeczeństwo kapitalistyczne	224
Wsparcie	228
Wydarzenia, na które nie mamy wpływu	232
Wnioski	233
ĆWICZENIA	236
10. I CO TERAZ?	247
Słuchanie	249
Granice	256
POŻEGNANIE	261