

Obsah

Predhovor k slovenskému vydaniu 7

Úvod 9

Model blízkosti 9 Pozadie 10 Prístup tejto knihy 12

1 Dedičstvo cicavcov 15

Ako sa cicavce starajú o svoje mláďatá 16

2 Blízkosť a vzťahová väzba 21

Moderné teórie správania a vzťahov 22

3 Ako prebieha kontrola tela? 29

Štruktúra mozgu 30 Koža – dráha k oxytocínu 35 Obrana alebo mier a pokoj prostredníctvom kože 38

4 Čo je oxytocín 43

Objavenie oxytocínu 43 Proteín a signalizujúca látka 44 Mnohé účinky oxytocínu 44 Účinky oxytocínu 48 Vazopresín, súrodeneц oxytocínu 52 Účinok oxytocínu na ľudí 53 Zhrnutie 54

5 Oxytocín a vzťahová väzba 57

Na počiatku života 57 Účinky oxytocínu vo vzťahu medzi matkou a dieťaťom 58 Tehotenstvo a pôrod 60 Prvé stretnutie 61 Dojčenie 64 Klokania metóda 66 Puto sa posilňuje 67 Dlhodobé účinky 69 Bezpečná vzťahová väzba sprostredkovaná oxytocínom 70 Uvoľnenie z dialky 71

6 Oxytocín v dospelých vzťahoch 75

Positívne účinky 75 Sex a láska 78 Oxytocín a priateľstvo 83 Skupina a stádo 86

7 Oxytocín a dôvera 91

Vnútoraná blízkosť 92 Dôvera a neznámi ľudia 94 Placebo efekt 99

8 Keď blízkosť nahrádzajú živiny 103

Potrava v žalúdku navodzuje pokoj a mier 104 Jedlo v žalúdku vytvára dôveru 106 S jedlom v žalúdku sa stávame štedrejšími 107 Dotyk zlepšuje gastrointestinálnu funkciu 109 Gastrointestinálny trakt a láska 110

9 Blízkosť vedie k zdraviu a dlhšiemu životu 115

Ako môžu pozitívne vzťahy zlepšovať zdravie? 116 Najlepší priateľ človeka prináša svojmu pánovi zdravie 120 Oxytocín a masáž 123

10 Oxytocínové dedičstvo 131

Oxytocín – kľúč 132 Drogy a nedostatok vzťahov 133 Oxytocín ako liek 134 Naše oxytocínové dedičstvo a spoločnosť 137 Dezintegrovaná rodina 141 Ako ochránime naše oxytocínové dedičstvo? 143

Podakovania 147

Referencie 149

Register 173