

# ÍNDICE

<b>Prólogo</b> .....	9
<i>Antonio Galán Rodríguez</i>	
<b>Introducción</b> .....	13
<b>1. Luchando contra el “amor de garrafón”: para ser padre, primero hay que dejar de ser hijo</b> .....	23
<b>2. Cuando no somos empáticos y maltratamos nuestras emociones y las de nuestros hijos</b> .....	31
<b>3. Cuando el niño es percibido como el “retrato” de alguien significativo doloroso</b> .....	45
<b>4. Cuando el corazón ama y odia al mismo tiempo</b> .....	51
<b>5. Cuando el mundo emocional de un hijo es hipotecado por los conflictos conyugales</b> .....	59
<b>6. Cuando la emoción y el sentimiento de culpa de los padres embuchan la capacidad de poner límites</b> .....	65
<b>7. Cuando nos resulta difícil contener la “basura emocional” de los hijos</b> .....	71
<b>8. Cuando confundimos las emociones de un niño</b> .....	75

<b>9. Cuando la preocupación se convierte en emoción improductiva: “Mi hijo no me come, no me duerme y tampoco me hace caca”</b> .....	79
<b>10. Cuando se intenta reescribir en el hijo la propia historia personal: padres emocionalmente carenciados</b> ...	87
<b>11. Cuando existe una oportunidad para, emocionalmente, crecer: “Tener una depresión es un lujo”</b> .....	91
<b>12. Cuando no nos hacemos responsables de nuestras emociones</b> .....	97
<b>13. Cuando se obliga a los hijos a amar a sus padres</b> .....	103
<b>14. Cuando existe una falta de reconocimiento de las emociones de los hijos: ¿somos realmente conscientes de que somos únicos?</b> .....	107
<b>15. Terminando... y con la idea de seguir mirando nuestra historia personal</b> .....	113
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	119