

Spis treści

WSTĘP	9
1. PSYCHOLOGIA PRZYJEMNOŚCI	13
Moralność zabawy	13
Marzenie o szczęściu	20
Natura przyjemności	24
Proces twórczy	29
2. PRZYJEMNOŚĆ PEŁNI ŻYCIA	33
Oddychanie, poruszanie się i odczuwanie	33
Jak oddychać głębiej	35
Rozluźnianie się napięć mięśniowych	47
Odczuwanie i samodoświadczenie	55
3. BIOLOGIA PRZYJEMNOŚCI	63
Pobudzenie i oświecenie	63
Spektrum przyjemności i bólu	68
Sterowanie reakcjami organizmu	71
Lęk przed przyjemnością	75
4. WŁADZA A PRZYJEMNOŚĆ	83
Indywidualność masowa	83
Prawdziwa indywidualność	92
Iluzja siły	99
5. EGO: AUTOEKSPRESJA A EGOTYZM	107
Autoekspresja	107
Rola ego w doznawaniu przyjemności	116

Rola ego w cierpieniu	120
Egotyzm	122
6. PRAWDA, PIĘKNO I WDZIEK	131
Prawda i oszustwo	131
Myślenie i odczuwanie	138
Subiektywność i obiektywność	143
Piękno i wdzięk	148
7. SAMOŚWIADOMOŚĆ I ASERTYWNOŚĆ	157
Znać siebie i mówić „nie”	157
Panowanie nad sobą i mówienie „nie”	163
Krytycyzm	172
8. REAKCJE EMOCJONALNE	179
Miłość	179
Sympatia i niechęć	187
Gniew i lęk	194
9. POCZUCIE WINY, WSTYD I DEPRESJA	203
Poczucie winy	203
Wstyd i poniżenie	210
Depresja i iluzja	218
10. KORZENIE PRZYJEMNOŚCI	227
Spontaniczne rytmy	227
Rytmy naturalnych funkcji	232
Rytmy ruchów ciała	240
Rytm miłości	244
11. TWÓRCZE PODEJŚCIE DO ŻYCIA	249
Czym jest kreatywność?	249
Kreatywność i samoświadomość	257
Utrata integralności	263
Samorealizacja	271
PRZYPISY	279

O zbawiennych dla ciała i duszy skutkach odczuwania przyjemności

W tej książce pokazuję, w jaki sposób przyjemność lub cierpienie determinuje nasze emocje, myśli i zachowania. Omawiam psychologię i biologię przyjemności, badam jej źródła w naszym ciele, w przyrodzie i w całym wszechświecie. Odwołując się do analizy bioenergetycznej i stosując postulowane przez nią ćwiczenia redukujące napięcie, możemy odzyskać naszą cielesną zdolność do doznawania radości i nasze możliwości twórcze.

Alexander Lowen

Analiza bioenergetyczna stworzona przez cieszącego się międzynarodowym uznaniem psychiatrę dr. Alexandra Lowena jest formą psychoterapii łączącą pracę z ciałem i umysłem. Ułatwia ona pacjentowi rozwiązanie jego problemów emocjonalnych i uświadamia mu, że nosi w sobie potencjał życiowej radości i przyjemności. Terapia tego rodzaju jest dostępna w USA, Kanadzie, Afryce Południowej, Europie, Izraelu, Japonii, Nowej Zelandii i Australii.