

Spis treści

Od autorów 7

Wstęp 9

1. „Cii... To tajemnica”. Odkrywanie związku między zwierzeniami a zdrowiem 13
2. Powstanie podejścia opartego na pisaniu ekspresywnym 29
3. „Co masz na myśli?”. Korzyści zdrowotne z wyznań ustnych i pisemnych 45
4. Pisanie ekspresywne w walce z chorobami przewlekłymi 63
5. „Piszę, aby oczyścić umysł”. Rola pisania ekspresywnego w edukacji 91
6. „Nie chcę o tym myśleć!”. Pisanie a dawne obsesje, bezsenność i ogłupianie się 111
7. We własnym tempie. Jak różni ludzie radzą sobie z traumą 129
8. „Słucham cię... ale czy na pewno?”. Odbiorcy naszych słów 153
9. Czy pisanie może zapewnić zdrowie i szczęście w przyszłości? 177
10. Co dalej? Propozycje wykorzystania pisania ekspresywnego 205

Przypisy 219

Bibliografia 235

Indeks osobowy 257

Indeks rzeczowy 261