

SPIS TREŚCI

Podziękowania	11
CZĘŚĆ I ALTERNATYWA DLA ROZPACZY	13
CZĘŚĆ II NIENAWIŚĆ DO SIEBIE	19
Działanie nienawiści do siebie	21
Początki nienawiści do siebie	24
Podtrzymywanie nienawiści do siebie	28
Świadomość i nieświadomość a nienawiść do siebie ...	37
Bezpośrednie formy nienawiści do siebie	41
Ośmieszanie siebie	41
Samoupokarzające fantazje	43
Mściwa samokrytyka	43
Lekceważenie siebie	46
Terroryzm	51
Depresja	55
Samobójstwo	57
Skłonność do ulegania wypadkom, dolegliwości psychosomatyczne, groźne sytuacje	57
Alkohol, narkotyki, papierosy i jedzenie	64
Powracanie do bolesnych wspomnień oraz wyliczanie przewinień i nierozważnych postępków	65
Wykorzystywanie innych	67
Morderstwo	72
Poczucie winy, czarnowidztwo oraz przesadne, nieuzasadnione zamartwianie się	74
Współzawodnictwo i perfekcjonizm	75
Hazard	75

Odwlekane decyzji	76
Ograbianie się z przyjemności	77
Nienawiść do siebie spowodowana nienawiścią do siebie	78
Pośrednie formy nienawiści do siebie	78
Złudzenia	83
Złudzenia dotyczące własnej osoby	90
Złudzenia dotyczące własnej osoby oraz innych ludzi	99
Złudzenia dotyczące własnej osoby oraz kondycji ludzkiej	101
Złudzenie wielkości	117
Nierealne wymagania, niemożliwe cele, nadmierne oczekiwania	118
Nuda	122
Polaryzacja i superlatywy	125
Nienawiść do siebie jako sposób na życie	127
CZĘŚĆ III WSPÓŁCZUCIE	131
Współczucie w działaniu	133
Źródła współczucia	135
Rozbudzanie współczucia	138
Bezpośrednie formy współczucia	142
Pośrednie formy współczucia	159
Niszczenie złudzeń	159
Obniżenie wymagań, ograniczenie celów, zmniejszenie oczekiwań	165
Walka z nudą	169
Współczucie i odcienie szarości	169
Psychofilozofia współczucia	171
Współczucie jako sposób na życie	171
Jestem, ponieważ jestem!	172
Ja to ja	175
Chcę, potrzebuję, decyduję	178
Jestem tu, gdzie jestem	184
Bądź tu i teraz!	187

Proces jest produktem	190
Zawsze daję z siebie wszystko	192
Układy, zgodność, konsekwencja	193
Nie	200
Uczestnictwo i wykonywanie	202
Prawo do śmierci i prawo do życia	205
Zapobieganie autodestrukcji	208
Życie jest ciężkie	213
 CZĘŚĆ IV PO LUDZKU	 217
Niszczycielska kultura	219
Ludzie, zwierzęta i mrówki	220
Tchórzostwo, śmiałość, odwaga i strach	221
Arogancja, zazdrość, zawiść i paranoja oraz szczodrość, uczciwość, otwartość i zaufanie	223
Upředzenia	225
Zwycięstwo, porażka, walka i rezygnacja	225
Współzawodnictwo, równość i gra fair	228
Bycie oszukanym, bezradność, zależność i odrzucenie	231
Uznanie	234
Oportunizm	235
Zachłanność	235
Milionerzy	235
Zdrada	235
Snobizm	236
Sadyzm i masochizm	236
Głupcy	236
Logika, rozsądek i uczucia	236
Nastroje	238
Gniew	240
Smutek	241
Optymizm i pesymizm	241
Sny i marzenia	242
Bezpieczeństwo i szczęście	243

Idealne, czyste, absolutne i doskonałe	244
Wytrzymałość, twardość, wrażliwość	244
Zadłużenie	244
Służalczość i bierność	245
Uprzejmość i urok	245
Samokontrola, niepokój, lęk i bezsenność	245
Pokora	246
Typy i kategorie	246
Dojrzałość	246
Przystosowanie, popularność, władza i indywidualność	247
Zaangażowanie i obojętność	248
Rezerwa i towarzyskość	249
Prywatność	249
Pokusa i ciekawość	249
Zdrowy narcyzm	250
Oryginalność i dziwactwo	250
Poeci i artyści	251
Uzdolnienia	251
Duma i wielkość	252
Problemy, ograniczenia i współczucie	252
Zdrowie, choroba, ból, frustracja i cierpliwość	253
Starość	254
Ustępstwo i wytchnienie	255
Rekonwaleścencja	256
Role i stosunki społeczne	257
Przyjaźń	257
Seks	258
Homoseksualizm i czystość seksualna	261
Wojna płci	262
Miłość i małżeństwo	264
Rodzicielstwo	265
Zależność od dzieci	266
Status quo i zmiany	267
Praca	267
Wiedza i nauka	267
Przyjemność i powaga	268

Decyzje	268
Ból i jego uśmierzanie	269
Alkohol i papierosy	270
Politycy i przywódcy	270
Sprawiedliwość	271
Nowy początek i ciągłość	272
Próba generalna	273
Przypadek i okoliczności	273
Adaptacja, przystosowanie, dopasowanie, rozwój i ewolucja	274
Kryzys i katastrofa	275
Radość	277
Radość: powód do życia	280
Radość: uprzedzenia wobec radości	281
Radość: nastrój i filozofia	283
Indeks haseł	285