

SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
Wstęp	11
ROZDZIAŁ 1	
Racje i relacje – co trzeba wiedzieć o języku, żeby móc się porozumieć	25
ROZDZIAŁ 2	
Piekło dobrych rad, milczenia i niewidzialności, czyli w jaki sposób język pomaga nam budować granice	65
ROZDZIAŁ 3	
Wyrażanie emocji a mówienie o emocjach – jakie emocje są „niekochane”?	101
ROZDZIAŁ 4	
Moje ciało jest moje	131
ROZDZIAŁ 5	
Przemoc słowna i psychiczna. Jak ją rozpoznać?	141
ROZDZIAŁ 6	
„Weź się w garść”, czyli jak wspierać w depresji	179

ROZDZIAŁ 7

Język kryzysu, czyli jak radzić sobie w sytuacjach granicznych 191

ROZDZIAŁ 8

Uzależnienie. Jak oszukujemy się za pomocą języka? 221

ROZDZIAŁ 9

„Sernik mi nie wyszedł”, czyli o kontroli 241

Zakończenie 275