

Spis treści

Przedmowa	7
------------------------	---

Rozdział 1

Dlaczego przyjaciele są ważni?	9
Dziękujmy za przyjaciół	10
Z niewielką pomocą przyjaciół?	19
Siła słabych więzi	20
Samotność to sygnał ostrzegawczy	22
Tytułem wyjaśnienia... ..	29

Rozdział 2

Liczba Dunbara	33
Oszacowanie liczby przyjaciół	35
Przyjaciele internetowi	43
Co nas różni?	46
Rodzina i inni	50

Rozdział 3

Nawiązywanie przyjaźni a mózg	57
Burza mózgów	57
Mózg społeczny dla każdego	62
Przyjaciele w mózgu	66
Płeć i mózg społeczny	75

Rozdział 4

Przyjaźń w okręgach	79
Okręgi przyjaźni	80

Życie w triadach	93
Ograniczenia czasowe	97
Każdy znajdzie coś dla siebie	104

Rozdział 5

Społeczne odciski palców	109
Moje niepowtarzalne ja	110
Liczy się każda chwila	113
Ranne ptaszki i nocne marki	121

Rozdział 6

Przyjaciele w umyśle	127
Sally i Ann	129
Kiedy Sally poznała Harry'ego, który poznał Marie, która... ..	135
Przyjaciele w umyśle	139
O umiejętności odmawiania	143

Rozdział 7

Przyjaźń a magia dotyku	151
Intymność dotyku	152
Farmakologia przyjaźni	156
Chemiczna pajęczyna	164
Cierpienia przyjaźni	172
W jaki sposób czas tworzy bliskość emocjonalną	174

Rozdział 8

Powstawanie więzi przyjaźni	179
Śmiech – pierwsze lekarstwo	181
Zatańczymy?	186
Przyjaźń, biesiadowanie i duch wspólnoty	192

Rozdział 9

Języki przyjaźni	199
Cud języka	200

Ważna jest nie treść, ale forma	208
Uśmiechaj się, a świat uśmiechnie się do ciebie	211
Dlaczego opowiadamy	213
Granice rozmowy	217
Czarna magia	223

Rozdział 10

Homofilia i siedem filarów przyjaźni	227
Siedem filarów przyjaźni	228
Oznaki przynależności	234
Nawiązywanie przyjaźni z nieznajomymi	239
Co mówi nazwisko?	247
Przyjaźń w tworzących się wspólnotach	251

Rozdział 11

Zaufanie a przyjaźń	257
Zaufanie i oszustwo	258
Piasek w moralne szprychy	264
Burza i szczypta naporu	268
Zaufanie na skróty	273
Dranie, draby i berserkowie	278

Rozdział 12

Romantyka przyjaźni	283
Faza zalotów	283
Prawdziwe życie jest zawsze kompromisem	292
Chemia miłości	294
Wskazywanie winnego palcem	297
Nauka z internetu	301

Rozdział 13

Płeć przyjaźni	307
Nasz zróżnicowany płciowo świat społeczny	308
Jej niezależny umysł	314

Płeć i styl społeczny	321
Poznawcze różnice płciowe	328

Rozdział 14

Dlaczego przyjaźnie się kończą?	337
Rozstania	339
Dlaczego przyjaźnie się kruszą?	342
Ból odrzucenia	348
Wypłacz się, a poczujesz się lepiej	352
Pojednania	354

Rozdział 15

Przyjaźń z upływem lat	359
Nauka poruszania się w świecie społecznym	361
Dorastanie do przyjaźni	365
Przyjaciele na przestrzeni całego życia	372
Śmierć i rozwód	376
Przyjaźń i starość	380

Rozdział 16

Przyjaciele internetowi	383
Przyjaźnie w świecie internetowym	384
Kanał komunikacji ma znaczenie	388
Wzloty i upadki mediów społecznościowych	396
 Literatura	 403
Indeks	433