

Spis treści

Przedmowa	7
Wprowadzenie	8
Od oddzielenia do jedności	17
Zaproszenie	18
Rozdział 1: Jak tu dotarliśmy	29
1.1. Moc przekazów	29
1.2. Oddani racjonalności	32
1.3. Kontrola do upadłego	37
1.4. Pułapka odziedziczonych przekazów	40
Rozdział 2: Utrwalanie oddzielenia	47
2.1. Co utrudnia zmianę?	47
2.2. Wczesne dzieciństwo w kontekście społecznym	49
2.3. Analiza psychospołeczna	56
2.4. Dlaczego ja?	61
2.5. Wczesne trudności	66
2.6. Zapiski z pamiętnika mojej matki o mnie	67
2.7. Szantaż	83
2.8. Wymuszone wygnanie	87
2.9. W stronę nadziei	90
Rozdział 3: Nowe spojrzenie na ludzką naturę	92
3.1. Reintegracja rozumu i emocji	92
3.2. Potrzeby w centrum uwagi	97
3.3. Wzajemne uznanie	102
3.4. Zaspokojenie ludzkich potrzeb	107
3.5. Skąd ta przemoc?	116
Rozdział 4: Do celu pod prąd	131
4.1. Początek podróży	131
4.2. Odzyskiwanie siebie	135
4.3. Strategiczny dyskomfort	139
4.4. Dar emocji	140
4.5. Podróże emocjonalne	143
4.6. Doskonalenie umiejętności bycia z trudnymi emocjami	149
4.7. Po co się bać?	153
4.8. Wypalanie wstydu	157
4.9. W obliczu bezradności	161

4.10. Doświadczanie rozpacz	165
4.11. Przemiana naszego doświadczenia złości	167
4.12. Odnawiam postanowienia w obliczu żalu	172
4.13. Przyjmowanie życia	175
4.14. Świadomość potrzeb	176
4.15. Pragnąc w pełni, bez przywiązania	177
4.16. Wdzięczność wśród trudności	184
4.17. Uzupełnianie wewnętrznych zasobów	187
4.18. Wychodząc poza podporządkowanie się i bunt	189
4.19. Uznanie współzależności	192
4.20. Rozwijanie radykalnej świadomości	194
4.21. Kryzys, empatia i wspólnota	195
4.22. Osobista praktyka wyzwolenia	200
4.23. W obliczu przywileju	207
4.24. Co wiemy?	212
4.25. Odnaleźć siebie, odnaleźć wizję	224
4.26. Wybór zmieniający życie	225
4.27. Feminizm jako osobiste uzdrowienie	227
4.28. Zgoda na bycie silną	232
4.29. Pisanie we wspólnocie	235
4.30. Odkrywanie empatii	239
4.31. Przyjmowanie wrażliwości	241
4.32. Niebo na ziemi	243
4.33. Integracje	252
4.34. Łączenie tego, co rozdarte	255
4.35. Uzdrawiająca moc empatii	256
4.36. Znajdowanie nieoczekiwanego człowieczeństwa	258
4.37. Kontakt ponad otchłanią	260
4.38. Droga stąd tam: Co pojawia się po przebudzeniu?	264
Załącznik – Ludzkie potrzeby	266
Bibliografia	268
Literatura PbP wydana w Polsce	272
Porozumienie bez Przemocy w Polsce	275
Miki Kashtan	276
O wydawnictwie „Miejsce Ludzi”	277
Posłowie wydawczyni	278
Nasze książki	280
Wdzięczność	282
Recenzje	285