

Spis treści

Przedmowa polskiego wydawcy	9
Przedmowa autorki	11
Rozdział 1: Wstyd, złość i poczucie winy	14
Uczucia – drogowskazy do potrzeb	14
Sposób myślenia tworzy problemy	16
Natura a kultura	18
Wprowadzanie zmian	19
Rozdział 2: Mit o dominacji w codziennym życiu	22
Edukacja dla pokoju	22
Nasze mity kształtują nasz świat...	23
Wstydz się!	28
Na scenie kultury dominacji	29
Kultura dominacji a kultura partnerstwa	30
Przemoc pomiędzy słowami	32
Rozdział 3: Złość, wstyd i poczucie winy a nasz sposób komunikacji	36
Porozumienie bez Przemocy	36
Czekając z niecierpliwością, by znów poczuć złość, wstyd lub poczucie winy	37
Podejście nastawione na kontakt	37
Złość, wstyd, poczucie winy a potrzeby	46
Różnica pomiędzy potrzebami a strategiami, które stosujemy do ich zaspakajania	49
Prośby	50
Komunikacja nastawiona na wywołanie poczucia winy lub wstydu	51
Nigdy nie rób niczego, by uniknąć poczucia wstydu lub winy	53
Poczucie humoru czy empatia?	54
Empatia	54
Opłakiwanie bez zatracenia się	65
Wstyd wywołany słowem <i>nie</i>	66
Trzy cenne wskazówki, na temat tego, co możemy usłyszeć w słowie <i>nie</i>	67
Język potrzeb prowadzi do kontaktu i współczucia	68
Gdy złość i wstyd ulegną transformacji	70
Rozdział 4: Przygoda ze wstydem	72
Kiedy wstyd przejmuje kontrolę	72
Co aktywuje wstyd?	76
Zagraj ze wstydem w bingo	87
Co to jest wstyd?	88
Gorzki posmak wstydu	93

Można sobie radzić z poczuciem wstydu	94
Dobre strony poczucia wstydu	95
Od zawstydzenia do kontaktu	97
Wstyd i wrażliwość	98
Wstydzimy się własnego wstydu	99
Wrodzony wstyd	101
Wstyd kulturowy	102
Różne rodzaje wstrętu	104
Czas mija, wstyd zostaje	105
Wstyd z powodu nieposprzątanego domu	106
Wstyd przeszkadza w uczeniu się	107
Wstyd przeżywany przez dzieci	108
Wstyd w wieku nastoletnim	110
Wstyd jako element wychowywania dzieci	112
Dlaczego lepiej jest nie kraść?	113
Wstyd i honor	114
Bierzemy na siebie wstyd z powodu działań kogoś innego	116
Seks i wstyd	117
Praktyka radzenia sobie ze wstydem	119
Rozdział 5: Kompas Potrzeb	126
Jak nauczyć się rozpoznawać wstyd?	126
Kompas Potrzeb	127
Czyja to wina?	128
Do kogo należy władza?	129
Cztery strategie radzenia sobie ze wstydem	130
Strategia nr 1: Północ – wycofujemy się	132
Strategia nr 2: Wschód – doszukujemy się tego, co w nas jest nie tak	136
Strategia nr 3: Południe – buntujemy się, by unicestwić wstyd	139
Strategia nr 4: Zachód – doszukujemy się tego, co w innych jest nie tak	143
Podsumowanie	147
Jak wspierać ludzi w radzeniu sobie ze wstydem?	149
Od wstydu do otwartości i wrażliwości	153
Rozdział 6: Duma	156
Czy duma poprzedza upadek?	156
Duma i docenianie	158
Wstyd wywołany słowami uznania	159
Trzy rodzaje dumy	160
Gdy wstydzimy się za kogoś	163

Rozdział 7: Zaskakujący cel złości	165
Szybka transformacja	165
Źródło przemocy	167
Przemoc w rozrywce	168
Utracony sposób korzystania ze złości	170
Złość – dzwonek alarmowy	171
Policz do dziesięciu	172
Od wstydu do złości i przemocy	173
Gdy postrzegamy złość jako coś złego	174
Dawaj – ale tylko, gdy robisz to z własnej woli	175
Za złością czai się wstyd	177
Wściekłe kobiety	178
Złość u dzieci	178
Chronić, a nie karać	179
Praktyka zarządzania złością	182
Dokonaj transformacji swojej złości	183
Wyraź swoją złość, gdy już uległa transformacji	184
Rozdział 8: Udręka z powodu poczucia winy	186
Męczące poczucie winy	186
Różnica pomiędzy wstydem a poczuciem winy	189
Wywoływanie poczucia winy i wstydu	190
Transformacja poczucia winy – jak szukać potrzeb pod tym uczuciem?	191
Przestań bawić się w Boga!	194
Poczucie winy i żądania	195
Szukanie kozła ofiarnego	196
Pewność siebie i poczucie własnej wartości	198
Wolność od poczucia winy	199
Pieniądze i poczucie winy	201
Lista bodźców wywołujących poczucie winy	202
Ekscytujący dzień zgłębiania własnego poczucia winy	203
Posłowie	205
Lista uczuć	206
Lista potrzeb	207
Aneks wydawcy	210
Bibliografia	235
Autorka książki	240
O wydawnictwie	241
Nasze książki	242
Recenzje	243