

Spis treści

11 *Preludium*

15 *Prywatnie*

17 Z ofiary kat | 18 Można zazdrościć wszystkiego | 20 Jak odkręcić własną bezmyślność | 21 Reakcje na seksistowskie żarty
23 Przypadki sarkazmu | 24 Gratulacje, kondolencje | 26 Nigdy się nie poddawać | 27 Dobry uczynek też może zostać ukarany
29 Wsparcie | 30 Czarny pies w duszy | 32 Niektórzy podobno wiedzą lepiej | 33 Kto z państwa pobił własne dziecko? | 34 Sukces naszych dzieci | 36 Dlaczego sekta? | 38 Błędne koło nienawistnej złośliwości | 40 Krzyżówki | 43 Pan Staś i pan Stefan
44 Przyjaciel czy psychoterapeuta | 46 Mieć szczęście do ludzi
49 To pani nie wie? | 50 Talizmany, amulety, horoskopy
52 Wuj 80+ | 54 Gospodarze z prawdziwego zdarzenia | 54 Hobby
55 Psychologiczne prawo efektu | 57 Pomocne poczucie humoru
58 Snobizm | 60 Dobra linia czasu | 62 Jeden dzień urlopu
63 Być tylko ze sobą | 64 Pies też człowiek | 66 Z wizytą w szpitalu | 67 Na wystawie sztuki japońskiej | 68 Czego nam naprawdę trzeba | 70 Moskaliki | 72 Hołd dla człowieka, który pomógł mi uwierzyć w siebie | 73 Czas to życie, więc pora na zmiany
75 Śmierć jako zdarzenie niestosowne

77 *Podczas szkoleń*

79 Ciepło i chłód a trudny i wzajemny szacunek | 81 Rozmowa z terminalnie chorym | 84 Nie zapomnieć o sobie | 85 Rozmaite

odsłony śmiechu | 87 Nie nudzić | 88 Kultura języka | 91 Między pracowitością a pracoholizmem | 92 Wszędzie coś śmiesznego
94 Młodzi wybierają walkę | 96 Nie-negocjowalne systemy wartości | 98 Trawka | 101 Akupunktura jako przykład medycyny niekonwencjonalnej | 102 Reakcje panów na uśmiechy pań podczas publicznych występów | 104 Mój tutor z Anglii | 105 Czy światopogląd musi dzielić | 107 Mentalność osądzająca | 108 Szkodliwe uleganie | 109 Trening asertywności | 112 Asertywne prawa | 114 Dystans wobec siebie | 115 Głębokie oddychanie
116 Techniki obniżania napięcia | 120 Praca nad skutecznym opanowaniem stresu | 122 Jak sobie radzić z permanentnie stresującą mobilizacją | 125 Dobry sen | 126 Technika szczęściu kapeluszy | 129 Techniki twórczego myślenia | 131 Sympatia
133 Zdania do wyrzucenia

135 *Ludzie wokół nas*

137 Zachować czujność wobec siebie | 138 Potrzeba osiągnąć
140 Wrażliwość | 141 Kolorowa odrobina szaleństwa | 142 Dobry charakter | 143 Bezdomny też człowiek | 145 Pijawka
146 Być potrzebnym | 148 Pogawędka optymistki z ponurakiem
149 Piękno rozświetla świat | 150 Smutna damska złota rączka
152 Bronię matek | 154 Autentyzm a bolesna szczerłość
155 Kłamcy | 158 Klasa kobiet (z klasą) | 160 Wiersz dla jubilata
161 Różnice wieku | 163 Mijanie się albo dostrajanie | 165 Źródła życiowej energii | 167 Zysk z bezradności u dorosłej ofiary losu
168 Zalety i wady | 169 Perfekcjonizm | 171 Radość z cudzego nieszczęścia | 173 Być miłą osobą | 175 Piekło zawiści | 176 Jak drzewo | 177 Łagodny samiec alfa | 179 Jak się ma mądrość do dobroci | 180 Nieszczęśliwi na własne życzenie | 182 Czy panie psychologicznie wyraźnie różnią się od panów? | 184 Ranić czy dawać oparcie | 186 Czulość czy czułośćkowość | 187 Do czego zdolny jest ktoś, kto pragnie być znany | 189 Kim jestem
191 Cyberprzestrzeń | 194 Szansa na szczęście | 195 Kilka złoty myśli o wierze w Boga i o ateizmie | 198 Elementarne poczucie bezpieczeństwa | 201 Kobiety, które nie chcą mieć dzieci
202 Zamknijcie na świat | 203 Desperatki i desperaci | 205 Róż-

ne wcielenia Piotrusia Pana | 206 Męskość w kryzysie | 208 Kult własnych chęci | 210 Empatia | 212 Społeczne koszty emocjonalnego analfabetyzmu | 213 Kogo kochasz? | 215 Antypatyczni | 218 Rozmowa? | 220 Wykluczenie społeczne boli | 222 Kogo najłatwiej wykluczać? | 224 Jak przeciwdziałać wykluczaniu ludzi przez ludzi? | 226 Pornografia i pruderia | 229 Zgwałcone | 231 Pochylone | 232 Niechciane dzieci | 234 Cyberprzemoc | 236 Samobójstwa dzieci | 238 Feministki, które cenię | 240 „Unikać, pani, takich pajaców – unikać” | 241 Studnie | 243 Święte oburzenie | 244 Motyl | 245 Kogo obchodzi katastrofa w Nepalu | 247 Uchodźcy i wstyd | 249 Polska w oczach obcokrajowców

259 *Okruchy nadziei w opowieściach z parku*

261 Opowieść 1: Dobry i zły | 262 Opowieść 2: Jednak odejdę | 264 Opowieść 3: W zasadzie jest w porządku | 265 Opowieść 4: Upokorzenie | 266 Opowieść 5: Obciach | 267 Opowieść 6: Syna miałam | 269 Opowieść 7: Doskonałac duchowość | 271 Opowieść 8: Żadną prostytutką nie jestem | 273 Opowieść 9: Młoda feministka mówi o gender | 274 Opowieść 10: Obojętność wobec „mowy nienawiści” | 276 Opowieść 11: Sokole Oko inaczej | 277 Opowieść 12: Molestowane dziecko | 279 Opowieść 13: Mobbingowana | 280 Opowieść 14: Zabrali mi dziecko | 281 Opowieść 15: Smutek | 282 Opowieść 16: Zranione serca | 284 Opowieść 17: Nieprzytomna z miłości | 285 Opowieść 18: Wszystko jest po coś

289 *Wybrane sentencje w odpowiedzi na pytanie: „Jak żyć, pani doktor, jak żyć?”*

296 *Autorzy, na których się powołuję*