

## *Spis treści*

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| WSTĘP . . . . .                                  | 9   |
| 1. PSYCHOLOGIA PRZYJEMNOŚCI . . . . .            | 13  |
| Moralność zabawy. . . . .                        | 13  |
| Marzenie o szczęściu. . . . .                    | 20  |
| Natura przyjemności . . . . .                    | 24  |
| Proces twórczy. . . . .                          | 29  |
| 2. PRZYJEMNOŚĆ PEŁNI ŻYCIA . . . . .             | 33  |
| Oddychanie, poruszanie się i odczuwanie. . . . . | 33  |
| Jak oddychać głębiej. . . . .                    | 35  |
| Rozluźnianie się napięć mięśniowych. . . . .     | 47  |
| Odczuwanie i samodoświadczanie. . . . .          | 55  |
| 3. BIOLOGIA PRZYJEMNOŚCI . . . . .               | 63  |
| Pobudzenie i oświecenie. . . . .                 | 63  |
| Spektrum przyjemności i bólu. . . . .            | 68  |
| Sterowanie reakcjami organizmu. . . . .          | 71  |
| Lęk przed przyjemnością . . . . .                | 75  |
| 4. WŁADZA A PRZYJEMNOŚĆ . . . . .                | 83  |
| Indywidualność masowa. . . . .                   | 83  |
| Prawdziwa indywidualność. . . . .                | 92  |
| Iluzja siły. . . . .                             | 99  |
| 5. EGO: AUTOEKSPRESJA A EGOTYZM. . . . .         | 107 |
| Autoekspresja . . . . .                          | 107 |
| Rola ego w doznawaniu przyjemności . . . . .     | 116 |

8    *Spis treści*

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Rola ego w cierpieniu. . . . .               | 120 |
| Egotyzm . . . . .                            | 122 |
| 6. PRAWDA, PIĘKNO I WDZIĘK. . . . .          | 131 |
| Prawda i oszustwo. . . . .                   | 131 |
| Myślenie i odczuwanie. . . . .               | 138 |
| Subiektywność i obiektywność. . . . .        | 143 |
| Piękno i wdzięk. . . . .                     | 148 |
| 7. SAMOŚWIADOMOŚĆ I ASERTYWNOŚĆ. . . . .     | 157 |
| Znać siebie i mówić „nie”. . . . .           | 157 |
| Panowanie nad sobą i mówienie „nie”. . . . . | 163 |
| Krytycyzm. . . . .                           | 172 |
| 8. REAKCJE EMOCJONALNE. . . . .              | 179 |
| Miłość. . . . .                              | 179 |
| Sympatia i niechęć. . . . .                  | 187 |
| Gniew i lęk. . . . .                         | 194 |
| 9. POCZUCIE WINY, WSTYD I DEPRESJA. . . . .  | 203 |
| Poczucie winy. . . . .                       | 203 |
| Wstyd i poniżenie. . . . .                   | 210 |
| Depresja i iluzja. . . . .                   | 218 |
| 10. KORZENIE PRZYJEMNOŚCI. . . . .           | 227 |
| Spontaniczne rytmy. . . . .                  | 227 |
| Rytmy naturalnych funkcji. . . . .           | 232 |
| Rytmy ruchów ciała. . . . .                  | 240 |
| Rytm miłości. . . . .                        | 244 |
| 11. TWÓRCZE PODEJŚCIE DO ŻYCIA. . . . .      | 249 |
| Czym jest kreatywność?. . . . .              | 249 |
| Kreatywność i samoświadomość. . . . .        | 257 |
| Utrata integralności. . . . .                | 263 |
| Samorealizacja. . . . .                      | 271 |
| PRZYPISY. . . . .                            | 279 |