

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	
Wbrew sobie. Po swojemu	11
Rozdział 1	
Musisz? Ale dlaczego? Podłoże mechanizmu <i>muszę</i>	15
Rozdział 2	
Emocje – zrozumieć je to zrozumieć <i>muszę</i>	35
Rozdział 3	
Refleksyjność – sztuka zaglądania pod mechanizm <i>muszę</i>	75
Rozdział 4	
Cena <i>muszę</i>, której nie widać	107
Rozdział 5	
Jak <i>muszę</i> ingeruje w naszą psychikę i osobowość	123
Rozdział 6	
Czy <i>muszę</i> jest definitywnie złe?	221
Rozdział 7	
Droga do wewnętrznej wolności	269
Zakończenie	
Gdy wiesz już, że nie <i>musisz</i>	309
Dodatek	
Symulator emocji. Jak filmy pomagają nam oswajać trudne doświadczenia	311
Podziękowania	321
Bibliografia	323