

The cover features several stylized, grey, almond-shaped eyes scattered across the white background. At the top, a portion of a larger eye is visible. Below it are two smaller eyes, one centered and one to the right. Further down, there is a larger eye on the left and a smaller one on the right. The eyes have dark grey outlines and a central black pupil with a lighter grey iris.

Anna Dodziuk

Wstyd

JAK NIE POZWOLIĆ, ŻEBY
ZATRUWAŁ NAM ŻYCIE

Spis treści

<i>Od autorki</i>	9
ROZDZIAŁ I	
<i>O co tu chodzi?</i>	13
ROZDZIAŁ II	
<i>Czego się wstydzimy?</i>	33
ROZDZIAŁ III	
<i>Źródła i sposoby zawstydzania</i>	49
ROZDZIAŁ IV	
<i>Jak bronimy się przed wstydem i co z tego wynika</i>	69
ROZDZIAŁ V	
<i>Jak uzdrawiać wstyd</i>	85
ROZDZIAŁ VI	
<i>Leczenie wstydu – kilka pomysłów</i>	119
ROZDZIAŁ VII	
<i>Wstyd i uzależnienie</i>	149
ROZDZIAŁ VIII	
<i>Wstyd a nasze miejsce w życiu i w świecie</i>	169
<i>Zakończenie</i>	187