

Spis treści

5	Wciąż. Tu. Jesteśmy
7	Lekcja utraty, lekcja najdłuższa
13	Wielka strata czy mała strata?
21	Co ja takiego zrobiłam, że muszę tak cierpieć?
31	Cierpienia egzystencjalne a poczucie wartości
39	Moje lekcje żałoby
43	Przeżywanie żałoby
51	Model żałoby i jego wszechstronność
59	Straty i krzywdy „losowe”
65	Pomaganie pomaga
73	Starość nie radość
83	Cierpienia (dzieci) starych rodziców
99	Pytania o sens życia
115	Superofiara
123	W pułapce uzalania się nad sobą

135	Tyle uczuć, tyle uczuć
147	Wsparcie w cierpieniu
157	Akceptacja a kapitulacja
169	Duchowy aspekt akceptacji
179	Wybaczyć ludziom (i sobie)
189	Przebaczyć losowi
193	Epilog
199	Źródła cytatów