

TURINYS

Neaprėpiamas paguodos poreikis	11
--------------------------------------	----

PAGUODA

Kas yra paguoda?.....	19
Paguodos grožis.....	23

ŠIRDGĖLOS

Trys žmogaus būvio neišvengiamybės.....	33
Gedulo širdgėla	41
Pasaulio žiaurumas ir beprotybė	45
Visada gali būti blogiau... ..	48
Įprastos nelaimės	50
Širdgėlos be priežasties	56
Mūsų širdgėlių testinumas.....	59
Mūsų širdgėlių mechanizmai.....	62
Mūsų širdgėlių pavojai ir nepaguodos rizika	65
Mūsų paguodos poreikis.....	68

KAS MUS GUODŽIA. RYŠIŲ ATKŪRIMAS

Ryšio su pasauliu atkūrimas: gyvenimas pataiso.....	73
Ryšio su kitais atkūrimas: guodėjos ir guodėjai.....	85
Ryšio su savimi atkūrimas: paguosti save	98

GUOSTI KITA

Kaip guosti?	113
Mėginimai paguosti	124
Nemokšiškumas ir paprastos taisyklės.....	129
Paguodos genijus.....	134

GAUTI IR PRIIMTI PAGUODA

Priimti paguodą.....	147
Nepagudžiamieji	157
Guosti – tas pats, kas mylėti. O sutikti būti guodžiamam – tai sutikti būti mylimam	162
Priimti paguodą: egzistencinė laikysena.....	166

PAGUODOS KELIAI

Gamta – didžioji guodėja	173
Veikla ir pramogos	181
Paguodos menas.....	187
Meditacija – dabarties akimirkos paguoda.....	205
Tikėti ir pasikliauti likimu?	213
Pavojinga paguoda ir prasmės paieškos.....	217
Tikėjimas guodžia	225
Angelai šalia: iliuzijos ir paguoda	234

ŠIRDGĖLOS IR PAGUODOS PALIKIMAS

Ar širdgėla gali mus padaryti stipresnius?	242
Trejopas (galimas) mūsų širdgėlos palikimas.....	247
Trejopas (galimas) mūsų paguodos palikimas.....	263
Niekas niekada nesibaigia... ..	272
Bibliografija su komentarais.....	274
Padėka	279
Išnašos	281