

SPIS RZECZY

CZĘŚĆ PIERWSZA ŻAL ODZYSKANY 11

1. SZKODLIWE PRZEKONANIE O ŻYCIU BEZ ŻALU 13

„Żal nie jest czymś niebezpiecznym czy nieprawidłowym, nie stanowi odchylenia od ustalonej ścieżki ku szczęściu. Jest zdrowy i uniwersalny, to integralna część człowieczeństwa. Żal jest również cenny. Rozjaśnia. Poucza. Przeżywany odpowiednio nie musi nas załamywać; może nas podnieść na duchu”.

2. DLACZEGO ŻAL CZYNI NAS LUDŹMI 29

„Innymi słowy, nieumiejętność odczuwania żalu – w pewnym sensie szczyt tego, do czego zachęca filozofia «bez żalu» – nie okazała się stanem korzystnym. Była to oznaka uszkodzenia mózgu”.

3. PRZYNAJMNIEJ ORAZ GDYBY TYLKO 43

„Dwie dekady badań nad myśleniem kontrfaktycznym ujawniają pewną osobliwość: myśli dotyczące przeszłości, które sprawiają, że czujemy się lepiej, są relatywnie rzadkie, podczas gdy myśli, które sprawiają, że czujemy się gorzej, są zdecydowanie częstsze. Czyżbyśmy byli masochistycznymi autosabotażystami?”.

4. DLACZEGO ŻAL CZYNI NAS LEPSZYMI 57

„Nie unikajmy emocji. Nie pławmy się w nich. Zmierzy się z nimi. Wykorzystajmy jako katalizator dla przyszłych zachowań. Jeśli myślenie jest dla działania, odczuwanie może nam pomóc w myśleniu”.

CZĘŚĆ DRUGA ŻAL ODKRYTY 77

5. ŻAL WSTĘPNIE ROZPOZNANY 79

„Ludzkie życie obejmuje wiele sfer – jesteśmy rodzicami, synami, córkami, współmałżonkami, partnerami, pracownikami, szefami, studentami, nabywcami, inwestorami, obywatelami, przyjaciółmi i nie tylko. Dlaczego żal również nie miałby obejmować różnych sfer?”

6. CZTERY PODSTAWOWE ŻALE 93

„To, co widzialne i łatwe do opisanie – sfery życia takie jak rodzina, wykształcenie i praca – jest o wiele mniej ważne niż ukryta architektura ludzkiej motywacji oraz aspiracji, które znajdują się głębiej”.

7. ŻALE FUNDAMENTALNE 103

„Żale fundamentalne mają swój początek w nieodpartym uroku, natomiast kończą się nieubłagłą logiką”.

8. ŻALE ZWIĄZANE Z ODWAGĄ 119

„W centrum wszelkich żalów związanych z odwagą tkwi zaprzeczony potencjał rozwoju. Nieumiejętność stania się osobą – szczęśliwszą, odważniejszą, bardziej rozwiniętą – jaką mogliśmy się stać. Nieumiejętność zrealizowania kilku ważnych celów w czasie, jaki wyznacza nam indywidualne życie”.

9. ŻALE MORALNE 135

„Oszustwo. Niewierność. Kradzież. Zdrada. Świętokradztwo. Czasami żale moralne, o których pisali ludzie w naszej ankiecie, przypominają notatki z produkcji filmu szkoleniowego dotyczącego dziesięciorga przykazań”.

10. ŻALE DOTYCZĄCE RELACJI 155

„Ostatecznie problem, z którym mierzymy się jako ludzie, jest niezwykle prosty. Tym, co nadaje naszemu życiu znaczenie i pozwala z niego czerpać satysfakcję, są głębokie relacje. Jednak gdy te relacje się rozpadają, celowo lub przez nieuwagę,

odczuciem, które stoi na przeszkodzie do ich naprawienia, jest skrepowanie. Obawiamy się, że nasze starania o odnowienie więzi będą niezręczne, że druga strona poczuje się jeszcze bardziej niekomfortowo. Jednak obawy te niemal zawsze są niestusne”.

11. OKAZJA I OBOWIĄZEK 173

„Żal działa niemal w ten sam sposób. Cztery podstawowe żale pełnią rolę fotograficznego negatywu dobrego życia. Jeżeli wiemy, czego ludzie żalują najbardziej, możemy odwrócić ten obraz, by ukazać, co najbardziej cenią”.

CZĘŚĆ TRZECIA ŻAL ODMIENIONY 183

12. NAPRAWIANIE ORAZ DOSTRZEGANIE PRZYNAJMNIEJ 185

„Jednak w przypadku żalów związanych z działaniem nadal mam szansę, by ponownie skalibrować teraźniejszość – nacisnąć Ctrl+Z na mojej egzystencjalnej klawiaturze”.

13. UJAWNIENIE, WSPÓŁCZUCIE I DYSTANS 195

„Postępując według prostego, trójetapowego procesu, możemy ujawnić żal, zmienić nasz sposób postrzegania zarówno żalu, jak i nas samych, oraz wyciągnąć lekcję z tego doświadczenia, by nasze kolejne decyzje ją uwzględniły”.

14. PRZEWIDYWANIE ŻALU 219

„Uniwersalny lek, jakim jest przewidywanie żalu, posiada kilka niebezpiecznych skutków ubocznych. Ale to nie jedyny związany z nim problem”.

Epilog ŻAL I ODKUPIENIE 239

Podziękowania 245

Przypisy 247

Indeks 277