

Оглавление

От автора	11
Прелюдия. Виолончелист из Сараева	12
Введение. Сила горько-сладких переживаний	15

ЧАСТЬ 1

ПЕЧАЛЬ И ТОСКА

Как превратить боль в катализатор
для творчества, духовных практик и любви?

Глава 1. Какая польза от печали?	33
Глава 2. Почему мы страстно хотим идеальной и безусловной любви? И как это связано с нашей любовью к печальным песням, дождливым дням и даже божественному?	58
Глава 3. Связано ли творчество с грустью, тоской и трансцендентным опытом? Всю боль, от которой вам не удастся избавиться, сделайте источником своего творчества	91
Глава 4. Как пережить утрату любви?	120

ЧАСТЬ 2

ПОБЕДИТЕЛИ И ПРОИГРАВШИЕ

Как жить и работать
в тисках токсичного позитива?

Глава 5. Почему, несмотря на тяжелые времена,
у нас сложилась культура дежурных улыбок? 157

Глава 6. Как преодолеть влияние токсичного
позитива на работе и в личной жизни? 179

ЧАСТЬ 3

СМЕРТЬ, БЫСТРОТЕЧНОСТЬ, ГОРЕ

Как жить, если знаешь, что умрешь и ты сам,
и все, кого ты любишь?

Глава 7. Почему мы мечтаем жить вечно? 209

Глава 8. Надо ли пытаться скорее забыть о горе
и быстротечности жизни? 227

Глава 9. Наследуем ли мы боль родителей и предков?
И если да, то можно ли справиться с ней
спустя несколько поколений? 254

Эпилог. Как вернуться домой 283

Благодарности 296

Примечания 304

Об авторе 334