

Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
CZĘŚĆ PIERWSZA	
ŹRÓDŁA SMUTKU	17
Rozdział pierwszy: Upadek w mrok	19
Rozdział drugi: Wzrastanie ku światłu	40
Rozdział trzeci: Chory na duszy	57
Rozdział czwarty: Głęboko zakorzeniony smutek	86
Rozdział piąty: Strata, smutek i żaloba	109
Rozdział szósty: Samobójstwo	135
CZĘŚĆ DRUGA:	
RADZENIE SOBIE W MROKU I PODĄŻANIE KU ŚWIATŁU	149
Rozdział siódmy: Chwile załamania i święci ze skłonnościami samobójczymi	151
Rozdział ósmy: Radzenie sobie z lękiem, obawą i strachem	167
Rozdział dziewiąty: Gniew i zmagania z przebaczeniem	191
Rozdział dziesiąty: Splątana sieć winy i wstydu	220
Rozdział jedenasty: Zwiększanie odporności i droga do wyleczenia	241
Rozdział dwunasty: Nadzieja i światło w ciemności	269
ANEKS: Czy siły zła mają swój udział w depresji?	295
Przypisy	321