

Būti .suaugu- siems

/ apie
psichologinę
ir dvasinę
brandą

DAVID RICHÓ

TURINYS

Pratarmė	9
Įvadas	11

Pirma dalis

DARBAS SU SAVIMI

1. Skausmas mums padeda užaugti	22
2. Tvirtumo ugdymas	36
3. Baimė: brandos išbandymas (I)	46
4. Pyktis: brandos išbandymas (II)	53
5. Kaltė: brandos išbandymas (III)	61
6. Vertybės ir savigarba	67
Pirmos dalies apibendrinimai: tikro brandumo sąvokos	70

Antra dalis

BENDRAVIMO PROBLEMOS

7. Bendraudami neperženkite asmeninių ribų	74
8. Intymumas	82
Antros dalies apžvalga: Suaugusio žmogaus bendravimas	104

Trečia dalis
INTEGRACIJA

9. Menas lanksčiai integruoti	108
10. Susidraugauti su šešėliu	113
11. Sapnai ir lemtis: matymas tamsoje	120
12. <i>Ego</i> ir sielos ašis: Psichologijos ir dvasingumo sąlytis	128
13. Nesąlygiška meilė	135
Trečios dalies apžvalga: Teiginiai	140
Rekomenduojama literatūra	145