

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	9
Является ли стресс симптомом или причиной выгорания? .....	12
Отношения – это всегда диалог .....	18
Четырехфазная модель эмоционального выгорания... ..	21
Фаза тревоги .....	22
Фаза сопротивления .....	24
Как работает психосоматика? .....	26
Психосоматика и речь .....	28
Фаза истощения — начало выгорания .....	36
Отступление .....	42
Дополнительные советы по четырехфазной модели, применимые для групп, команд и компаний .....	44

Диалог с самим собой .....	47
Тревога — Сопротивление — Истощение — Отступление. Всегда ли синдром выгорания развивается по одному и тому же сценарию? .....	56
<b>Модель жука. Шесть важнейших сфер жизни человека.....</b>	<b>60</b>
Влияние травмирующего опыта .....	65
Фрустрация .....	71
Бывает ли врожденное выгорание? .....	74
<b>Выгорание и необузданные эмоции .....</b>	<b>77</b>
Является ли потерянный диалог с самим собой основной причиной выгорания?.....	82
У людей с выгоранием нет клапана для выхода ....	83
Чужая душа — потемки, а своя — сплошная мгла .....	85
Горькая правда .....	87
Страх смерти и другие симптомы тела .....	89
<b>Выгорание и компенсация .....</b>	<b>92</b>
Когда компенсация становится зависимостью: бокал вина вечером и другие компенсационные механизмы.....	96
Это нужно прекратить! .....	100
Компенсация — это не решение.....	102
Как поддерживать в тонусе собственное здоровье? .....	102

Выход из выгорания лежит через диалог, а не компенсации . . . . .	103
Великое Но . . . . .	104
<b>Выгорание и нарциссизм . . . . .</b>	<b>106</b>
Какое отношение выгорание имеет к нарциссизму и ложному представлению о себе? . . . . .	115
Мужской и женский нарциссизм . . . . .	116
Я вижу то, чего нет: власть проекции . . . . .	118
<b>Идеализация и выгорание . . . . .</b>	<b>126</b>
<b>Выгорание и тревожность . . . . .</b>	<b>135</b>
Причины беспокойства . . . . .	135
Последствия тревожности и выгорания для бизнеса . . . . .	138
<b>Выгорание и достигаторство . . . . .</b>	<b>148</b>
<b>Модели действий, связанные с выгоранием . . . . .</b>	<b>153</b>
Власть бессилия . . . . .	155
Молчание как наказание . . . . .	162
Выгорание и требование о возмещении ущерба . . . . .	165
От возмещения ущерба к ответственности за себя . . . . .	171
<b>Потерянное детство и последствия для взрослой жизни . . . . .</b>	<b>174</b>
Когда в родительском доме отсутствует теплая атмосфера . . . . .	175

Эгоизму — да, эгоцентризму — нет . . . . .	180
Наше окружение определяет, кем мы станем . . . . .	184
То, что было, — прошло, а то, чего не было, — не наверстать . . . . .	186
<b>Как справиться с выгоранием . . . . .</b>	<b>190</b>
Что можно сделать? . . . . .	192
Как обращаться с пострадавшими . . . . .	196
Что вы как заинтересованное лицо можете сделать? . . . . .	204
<b>Перспектива . . . . .</b>	<b>208</b>
<b>Приложение. Практические рабочие материалы и чек-листы . . . . .</b>	<b>212</b>