

Предисловие

Идея написать эту книгу родилась после того, как новая пандемическая реальность сильно изменила нашу жизнь и вокруг все заговорили о выгорании. Мы оказались беззащитными не только перед коронавирусной инфекцией, но и перед серьезными переменами — в образе жизни, в работе, в домашнем укладе. Потом оказалось, что вызовы 20-х годов XXI века не ограничились только пандемией, и мы столкнулись с геополитической напряженностью, которая создала еще один вектор психологического давления в обществе. Слишком много тревоги, новизны, неопределенности, и вот уже исследователи информируют о серьезном ухудшении ментального здоровья, люди жалуются на стресс и выгорание, а работодатели думают о том, как сохранять работоспособность команды в сложных условиях.

Проблема ментального здоровья вдруг стала всем интересна далеко за пределами профессиональных медицинских кругов, и мне все чаще приходится выступать на эту тему, в том числе и на деловых конференциях. Потому как стало понятно, что надо сначала научиться управлять стрессом, приобрести устойчивость к внешним потрясениям и уж потом говорить об успешном бизнесе, самореализации и благополучной жизни.

Тема стала мне лично близка, поскольку за последние годы на работе пришлось сталкиваться со случаями выгорания сотрудников, оказывать психологическую помощь и придумывать программы, которые предупреждали бы выгорание. Я уже не говорю о том, что все больше осознанных усилий приходится предпринимать, чтобы поддерживать

БАЛАНСИРУЯ НА ГРАНИ

внутренний ресурс и не рассыпаться от негативных новостей и драматических изменений в жизни.

После своих выступлений я часто получала вопросы: а можно ли самому выйти из выгорания и справиться с этим состоянием без помощи врача или психотерапевта? И гораздо реже спрашивают: а как научиться не выгорать?

И поскольку простых ответов на эти вопросы нет, я решила написать книгу, чтобы рассказать всю правду о стрессе и выгорании, опираясь на доступные исследования, а также побудить задуматься о том, что делать при первых признаках выгорания, как себя вытаскивать из этого состояния, как научиться жить вообще без выгорания, с каким бы сложным контекстом нам ни пришлось столкнуться. Реально ли это, вы сможете сделать вывод, прочитав эту книгу. И, кто знает, возможно, вы научитесь думать немного по-другому о себе и мире вокруг и это приведет вас к большей устойчивости и внутреннему балансу.

Знания, которыми я хочу поделиться, базируются на исследованиях в области медицины, социальной психологии, практике *mindfulness*, а также коучинговой работе с людьми, которые находились в тупике, испытывали выгорание и тем не менее находили свой путь к счастью и благополучию.

Кому бы я не стала рекомендовать эту книгу? Она точно не для тех, кто умеет балансировать в самых непростых обстоятельствах, никогда не сваливаясь в тревогу, беспокойство, апатию; кто умеет отдыхать, делает это эффективно для своего здоровья и продуктивности; и кто умеет поддерживать своих близких людей или сотрудников, столкнувшихся с выгоранием. В общем, эта книга не для тех, кто и так все знает, умеет этими знаниями пользоваться на благо себе и другим людям.

Если же вам приходилось сваливаться в состояния, когда чувствуешь себя истощенным физически и психологически; испытываешь напря-

жение, от которого даже отдохнуть не получается; когда хочется бросить эту работу, потому что все надоело и раздражает; когда есть ощущение тупика и чувство, что «батарейка на нуле», или, быть может, вы озабочены подобным состоянием ваших сотрудников или ваших близких — если что-то из перечисленного вам знакомо, то можно смело браться за книгу. В ней много информации, которую вы сможете соотнести со своей внутренней ситуацией и наметить путь изменений.

Я уверена, что информация приносит пользу в том случае, если она становится сигналом к действию и изменениям поведения. Волшебных таблеток не бывает, и вряд ли вы их найдете в этой книге. Зато есть шанс, что в процессе чтения у вас вдруг возникнет внутренний инсайт, что-то отзовется и станет стимулом к изменениям. А если сделать первый шаг, то обязательно захочется сделать и второй, и далее запустится цепная реакция изменений в направлении собственных потребностей и благополучия. И если так случится, то цель этой книги будет выполнена!

Ментальная травма 20-х годов

Вообще-то нам не привыкать жить в эпоху перемен, потому что изменения нас подстерегают повсеместно: кризисы, смена работы, изменения в личной жизни и просто ежедневные новости, которых никто не ждал. Отличная метафора, которая помогает чувствовать себя на плаву в мире бушующих событий, — это серфер. Ты в океане, того и гляди волна сбросит тебя, но все зависит от твоих навыков. Если научился хорошо стоять на доске, обучаясь на каком-то спокойном водоеме, то потом и в океане в Биаррице вполне уверенно встанешь на доску и поплывешь. Вот и мы научились кататься в привычном океане повседневности. Но оказалось, что были не готовы к большим бурям.

2020-й пандемический выдался чрезвычайным по тем вызовам, которые принес с собой: сначала мы узнали о существовании нового

вируса, который страшно заразен, вызывает тяжелые осложнения, является причиной высокой смертности и требует госпитализации примерно каждого четвертого-пятого из зараженных. Если к этому добавить отсутствие коллективного иммунитета у населения планеты, то легко можно представить, как быстро этот вирус способен привести в состояние коллапса любую систему здравоохранения, даже самую продвинутую.

Страхи и беспокойство о здоровье своем и близких — это был вызов номер один, с которым пришлось столкнуться. По прошествии времени стало ясно, что эти опасения небеспочвенны: многие столкнулись с тяжелым заболеванием лично или у своих родственников и друзей, впоследствии переживали длительное восстановление, которое медики теперь именуют постковидом. И почти у каждого появилось не большое кладбище знакомых, погибших от ковида.

Через несколько недель после того, как мы узнали о коварстве вируса, весь мир уже сидел на карантине. И это был вызов номер два, так как нам пришлось круто изменить уклад жизни и учиться делать все, не выходя из дома. На лету пришлось обзаводиться надежным интернетом для работы, организовывать рабочие места для взрослых членов семьи, всех обеспечивать компьютерами и разводить по разным пространствам внутри дома. И это не казуистика, а довольно распространенное явление, когда на рабочие встречи людям приходилось выходить из салона автомобиля как наиболее спокойного места в бытовых условиях той поры.

За короткий срок мир изменился, в нем установились новые порядки: социальное дистанцирование, закрытые границы государств, неработающие общественные учреждения, запрет на передвижение без острой необходимости. Пришлось существенно изменить поведение и в срочном порядке приобретать новые привычки — от строгих гигиенических правил до построения полного цикла всех

активностей внутри собственного дома, включая не только работу, но и социальное общение с досугом. Наше сознание совершенно не было к этому готово. И по эволюционно сформировавшейся привычке реагировать на все новое как на угрозу мозг привычно развернул реакцию стресса. А как иначе? Рушился наш прекрасный мир с открытыми границами, планами на отпуск, перелетами в любую точку мира, когда тебе этого захотелось (были бы средства). И, согласитесь, качественный отдых с новыми впечатлениями — это же своего рода справедливое вознаграждение за доблестный труд и сумасшедший ритм жизни. Казалось, что наш завоеванный мир открытого общения и интенсивных перемещений уже неотвратим, он с нами пребудет всегда. Но нет, выяснилось, что любые возможности могут исчезнуть в один момент, а отпуск придется планировать где-нибудь во дворе — и хорошо еще, если у вас двор находится поближе к природе, которая, как известно, исцеляет и наполняет.

Зато, оказавшись дома на удаленке, мы осознали, что не особенно умеем регулировать рабочую загрузку: все контексты перепутались, стало казаться, что ты все время как бы дома — и вместе с тем на работе. Поэтому никто не захлопывал крышку ноутбука в шесть вечера, а обращался к нему до глубокой ночи, пока были вопросы, запросы в почте, нерешенные дела. А вопросам не было конца, потому что на работе тоже все поменялось: бизнес-процессы надо было переводить в онлайн, обеспечить всех сотрудников всем необходимым для выполнения рабочих функций из дома, наладить виртуальную коммуникацию и как-то поддерживать бизнес, который у кого-то сильно упал, а у кого-то переживал небывалый подъем из-за резкого спроса на онлайн-услуги, но оба эти сценария создавали напряженность и дополнительный стресс. На бессознательном уровне эта бесконечная работа немного отвлекала от тревожных мыслей и неопределенности, от вопросов «А что дальше?», но по факту это был слив энергии без восполнения и даже без понимания: а где теперь я могу черпать энергию,

когда не могу даже из дома выйти погулять в парке или встретиться с близкими людьми?

К смещению домашнего и рабочего контекстов у многих прибавились страхи и опасения за сохранение своего рабочего места и заработка, потому что изменения потребительского спроса быстро сказались на многих индустриях. Всем известный мем в социальных сетях «Природа очистилась настолько, что...» был показателем резкого снижения большинства видов деятельности, а про транспорт и авиаперевозки и говорить не стоит.

Многочисленные социологические исследования 2020–2021 годов показывают масштаб влияния пандемии на здоровье и благополучие людей. Как свидетельствует международное исследование *Gallup* (2021), 45 % людей сообщили о том, что пандемия серьезно повлияла на их жизнь, 32 % — что потеряли работу или бизнес, а уровень стресса и уровень негативных эмоций стали рекордными за последнюю декаду.

Международное исследование *Ipsos* в декабре 2020 года подтвердило тот факт, что большинство работающего взрослого населения испытывало стресс в пандемию по личным причинам, семейным обстоятельствам, из-за чувства изоляции, беспокойства по поводу сохранения своего рабочего места и заработка. Такой мощный комплекс факторов стресса, который одновременно накрыл людей в разных странах, — это серьезный психологический кризис планетарного масштаба.

В период карантина 2020 года компания *Qualtrix* провела опрос 2000 сотрудников в семи странах мира и сделала вывод, что нарушение ментального состояния коснулось всех групп: индивидуальных предпринимателей, сотрудников компаний, руководителей. В среднем 42 % опрошенных сообщили о негативных изменениях. Никому не удалось отсидеться в бункере, потребность в адаптации ни для кого не стала исключением. Интересный факт был отмечен исследователями:

лучше переносили карантин те сотрудники, с которыми активно общались их менеджеры, проявляли заботу о здоровье, интересовались самочувствием и проблемами. Потеря социальных связей на работе, наших регулярных *small talks* на кухне или в коридорах офисов вносила свой вклад в нарастание чувства одиночества, тревоги, депрессии, и утраченное надо было как-то восполнять. Оказалось, что менеджеры, руководители, лидеры групп могут серьезно влиять на психологический настрой команды. Раньше считалось, что «хороший парень» — это не профессия, а в новой реальности это качество стало критичным для профессионала-управленца. Позже мы научились даже в удаленном формате общаться на неформальные темы, организовывать в командах утренний чай или кофе в формате *Zoom*, а вечерами, чего уж скрывать, и *Zoom*-вечеринки устраивались в честь празднования дней рождений и других знаменательных событий.

И тем не менее приходится признать, что психическое здоровье стало еще одной жертвой пандемии наряду с экономическими потерями и нарушениями физического здоровья. Почти каждый третий испытывал тревогу (32 %) и депрессию (34 %) (*Salari N. et al., 2020*). Причем снижение психического здоровья оказалось более существенным в тех группах, в которых и до пандемии отмечалось больше ментальных нарушений: у женщин, молодежи и в группах населения с низким доходом (*World Happiness Report, 2021*). Таким образом, существующее неравенство в психическом благополучии увеличилось, а тема равных прав и инклюзивности общества стала еще более актуальной.

Что не менее важно, ухудшение ментального здоровья — это не единовременный удар, случившийся в начале пандемии. Острый стресс первого локдауна перерос в хроническую пандемическую усталость от регулярных волн эпидемии и новых ограничений в ответ на них. Новости о новых мутациях вируса как будто сводили на нет все прошлые надежды на вакцинацию и победу над вирусом, окончательную

и бесповоротную, а тревога и неопределенность продолжали подтачивать душевное здоровье.

Пандемия затронула ментальное здоровье такого количества людей на планете, что эта тема стала острой для каждого человека, работодателя и общества в целом. И в этом есть несомненная польза: мы стали громче говорить о проблеме ментальных нарушений, распутывать клубок противоречий и искать пути решения проблемы. А учиться поддерживать свое психическое здоровье нам точно придется: по результатам исследования *Ipsos* в 2022 году, среди главных проблем со здоровьем ментальное благополучие оказалось на втором месте после ковида, опередив рак.

Пандемия вызвала настоящий экзистенциальный кризис, показала, насколько уязвимы жизнь и здоровье человека перед глобальными катаклизмами. Это правильное время, чтобы задуматься о ценности жизни, о важности эмпатии и поддержки друг друга, о необходимости заботы о себе и приобретении жизнестойкости.

Вызовы пандемии оказались своего рода прививкой стойкости, так как 2022 год со своими геополитическими рисками принес новые вызовы, новую неопределенность и тревогу. И теперь уже ясно, что мы не застрахованы от неожиданностей, встрясок, от того, что жизнь оказывается гораздо более сложной, чем мы ожидаем. Зато мы можем стать более гибкими и открытыми к изменениям, а значит, более устойчивыми и жизнеспособными в нестабильном и слабо прогнозируемом мире. Жизнь проще не становится, и совершенно очевидно, что мы должны быть готовы к самым разным вызовам, с которыми нам предстоит столкнуться.

Часть I

МНОГОЛИКИЙ СТРЕСС



Начать

Стресс и выгорание против баланса и благополучия

Впервые термин «стресс» ввел Уолтер Кэннон в своих работах, где описывал универсальную стрессовую реакцию «бей или беги» (*Fight-or-Flight response*).

А формализовал биологическую модель стресса Ганс Селье, опубликовав в 1936 году свою первую работу по общему адаптационному синдрому. Он обнаружил, что организм сходным образом реагирует на самые различные неблагоприятные факторы, которые нарушают постоянство внутренней среды организма. Позже ученый назвал адаптационный синдром стрессовой реакцией организма и определил стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Селье выделил три стадии адаптационного синдрома:

1. Реакция тревоги — когда происходит мобилизация адаптационных возможностей организма.
2. Стадия сопротивления — когда организм задействует все свои приспособительные реакции, чтобы вернуться к новому состоянию равновесия.
3. Стадия истощения — когда организм исчерпывает ресурсы адаптации, а стрессор продолжает действовать. На этой стадии

проявляется повреждающее действие стресса, которое выражается в нарушении работы разных органов и систем.

Модель стрессовой реакции



Трехфазовая модель стресса привела к некоторым важным выводам: во-первых, стрессовая реакция — это не так уж плохо, она помогает организму адаптироваться к новым условиям, то есть помогает выживать, а во-вторых, адаптационная энергия не бесконечна и ее истощение может приводить к серьезным нарушениям здоровья вплоть до смерти.

В результате Селье ввел понятия эустресс, или «хороший» стресс, и дистресс, или «плохой» стресс. Идея о позитивном аспекте стресса была связана с тем, что организм реагирует универсальным образом на любые стимулы, приводящие к мобилизации организма — как на положительные, так и на отрицательные. Если у организма достаточно ресурсов, чтобы справиться с вызовами, а сами стрессоры действуют ограниченное время, то такой стресс не приводит к истощению и повреждению организма, а имеет весьма полезное приспособительное значение.

Возьмем для примера такие чрезвычайно радостные события, как свадьба или рождение ребенка. Они сами по себе несут положительные эмоции, подчас довольно сильные, что уже переводит организм на более высокий энергетический уровень. Если к этому еще прибавить

изменение стиля жизни, привычек, расширение круга обязанностей, то станет понятно, что для организма это будет некий вызов, и какое-то время уйдет на адаптацию к новому образу жизни, на создание нового равновесия. Такой стресс пойдет только на пользу, так как приведет к расширению границ жизни, приобретению новых навыков, созданию семейных связей и личностному развитию.

Или же, например, организм борется с неблагоприятными условиями внешней среды — холодом или жарой. Это негативные условия, которые тоже приводят к стрессовой реакции, но если это воздействие кратковременное и по интенсивности не за пределами адаптационным возможностям, то здесь мы также имеем дело с «хорошим» стрессом, который тренирует наш организм, делая его более выносливым и более закаленным к разным условиям.

Повреждающее действие стресса наступает, если стрессогенные факторы продолжают и продолжают действовать, истощая адаптационные возможности организма. В этом случае мы будем говорить о дистрессе, хроническом стрессе, а также синдроме выгорания, который является следствием хронического стресса.

В целом же вовсе без стресса нам жить тоже довольно тяжело: когда ничего не происходит, нет стимула к изменениям, то наступает скука, мы не можем задействовать внутренние ресурсы, навыки, не развиваемся — и это тоже ведет к выгоранию. *Bored out* (выгорание от скуки), по сути, не лучше, чем *burn out* (выгорание от перенапряжения).



Предлагаю вашему вниманию пару зарисовок из реальной жизни.

1. Молодой специалист принял решение об уходе из компании. Этому событию предшествовал многомесячный период экстремальной нагрузки на работе, что к тому же сочеталось с дополнительным

серьезным напряжением вне работы (дополнительное образование, экзамены). В результате все сошлось в одной точке, когда уже не было сил продолжать работать в таком же темпе, а отдых не приводил к перезагрузке. После краткого отпуска сформировалось четкое желание бросить работу, чтобы не возвращаться к чрезмерной нагрузке, одна мысль о которой вызывала чувство тошноты. Кроме того, появилось намерение позаботиться о своем здоровье, которое стало требовать внимания. Надо отметить, что начальный этап работы в компании сотрудником оценивался очень позитивно, работа приносила удовольствие, но чрезмерная нагрузка в течение длительного периода перечеркнула все выгоды и счастливые моменты.

2. Менеджер с прекрасной экспертизой и опытом устраивается на работу в крупный холдинг, в котором надеется далее развивать свои профессиональные навыки, делать интересные и масштабные проекты, расти и развиваться, реализуя свой потенциал и принося пользу людям. Но, как иногда бывает, не всегда сразу удается запустить большой проект для реализации и пока приходится подключаться то к тому, то к другому проекту. Время идет, но ничего не меняется, менеджер мается из-за своей невостребованности, расстраивается из-за обманутых ожиданий, и внутри начинается процесс переоценки себя, сомнения в своих силах, непонимания, что дальше делать. Состояние неопределенности и отсутствие реального дела, помноженное на природную кипучую энергию и амбиции, постепенно приводят к ухудшению состояния здоровья, включая снижение иммунитета и частые простудные заболевания. Менеджер принимает решение уволиться из компании, чтобы перестать разрушать себя.

Две разные ситуации. В одном случае к выгоранию и необходимости что-то менять в своей жизни привела чрезмерная нагрузка, превышающая психологические и физические ресурсы человека. А в другом

случае скука и невостребованность, невозможность реализовать свои способности привели к тяжелому психологическому кризису с понижением самооценки, а потом и к нарушениям физического здоровья. Причины разные — где-то внешние, где-то внутренние, — а организм испытывает все тот же стресс и отвечает болезнями, когда это состояние длится долго. Немного странным кажется, когда говорят, что болезни — это защитная реакция организма, которая помогает нам справиться с вызовами и стрессами. Но это действительно так: если организм не слышит и не слушает себя, то появляются более явные симптомы нездоровья, которые часто становятся главным триггером для изменений. Любая болезнь — всегда повод спросить себя: зачем это мне, о чем она сигнализирует, что мне нужно поменять, чтобы восстановить здоровье?

Обе описанные ситуации, кстати, имеют разную концовку относительно принятого решения об увольнении. В первом случае после проведенных переговоров внутри компании молодой сотрудник остался в команде, но условия его работы и загрузки были пересмотрены. Все уладилось в рамках разговора с руководителем, который состоялся после написания заявления об уходе. Случай счастливо разрешился, что подразумевало как реальные изменения в работе, так и улучшение психологического состояния, возврат к вдохновению и удовольствию от работы. Как показывает практика, дойдем мы до стадии выгорания или нет, зависит в том числе и от социальных ресурсов — умения обращаться за помощью, обсуждать свои проблемы со значимыми людьми, от которых может зависеть решение вопроса, а также от способности откровенно говорить о своих потребностях и чувствах.

Во втором случае менеджер все же уволился из компании, чтобы начать новую страницу в жизни. Но и в этом случае путь назад — к чувству потока и вдохновения — был не отрезан. Очевидно, если бы корпорация сумела заинтересовать опытного сотрудника интересным

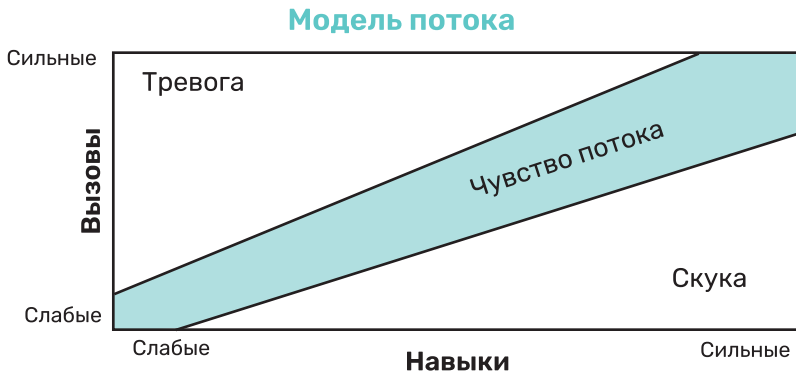
и масштабным проектом, это была бы мощная мотивация к продолжению работы, вовлеченности и высокой продуктивности.

Нам порой кажется, что какая-то неприятная ситуация — это тупик. Однако практика показывает, что вовсе нет. Достаточно обратить свой взор в другую сторону, перестать упираться в стену, и находится новое решение, а с ним приходит мотивация, вдохновение и чувство потока. Конечно, это возможно в том случае, если выгорание не дошло до той точки, когда снижаются когнитивные функции, креативность, а порой даже требуется длительная санаторно-курортная реабилитация, после которой можно будет постепенно возвращаться к нормальной жизни.

Но на то нам и дана осознанность, чтобы реагировать на первые сигналы выгорания, не доводя себя до болезни, и при первых звоночках менять свою жизнь, возвращая себя в состояние мотивации и жизненной энергии.

Чтобы чувствовать себя счастливым, нам нужно состояние потока, когда мы задействуем наши лучшие способности, справляемся с вызовами и достигаем результатов, которые радуют и дают силы двигаться дальше. И здесь уместно упомянуть модель потока Михая Чиксентмихайи, которая совсем не противоречит, а скорее дополняет биологическую модель стресса Ганса Селье. Мы получаем обоснования, что нам нужен некоторый уровень стресса, чтобы справляться с вызовами и препятствиями, становиться более устойчивыми к изменениям условий, реализовывать себя.

В соответствии с этой концепцией мы достигаем счастья, когда наших навыков хватает, чтобы справляться с трудностями, которые приходится преодолевать. Если количество вызовов зашкаливает, внутренних ресурсов не хватает, чтобы совладать с этими вызовами, и тогда наступает тревога, а при длительном переживании подобного состояния — хронический стресс, что сопровождается ощущением



выгорания. Например, вы уже полгода работаете без выходных, чтобы справиться с той рабочей нагрузкой, которая образовалась на новом рабочем месте. И даже если работа вам очень нравится, в таком ритме когда-нибудь вы неизбежно столкнетесь с тем, что организм взбунтуется, перейдет в режим выживания и будет шаг за шагом отключать разные органы и системы, чтобы сохранить остатки энергии и взбудить вас на отдых. Пусть даже это окажется работа вашей мечты, но если предъявляемые требования чрезмерны и превышают ваши возможности, то неизбежно наступит предел, снижение мотивации, тревога, потеря энергии и далее по нисходящей спирали хронического стресса, если не изменить ситуацию.

С другой стороны, недостаток вызовов, интересных задач заставляет нас скучать, чувствовать себя не востребуемым, теряющим накопленный потенциал — и эта внутренняя неудовлетворенность, нереализованность создает внутренний конфликт другого рода. В результате все равно стресс, напряжение и далее выгорание от недостатка внешних стимулов, зато с зашкаливающим внутренним напряжением. Особенность человека заключается в том, что мы развиваем стрессовую реакцию не только на внешние стимулы, но и на внутренние — вроде негативных и тревожных мыслей, которые запускают деструктивные эмоции. На неприятную мысль мы можем среагировать так,

Содержание

Предисловие.....	3
Ментальная травма 20-х годов.....	5
Часть I. Многоликий стресс	11
Стресс и выгорание против баланса и благополучия	13
Система вознаграждения	26
Стресс — прекрасный и ужасный... ..	35
Положительное действие стресса	39
Повреждающее действие стресса	52
Стресса много или в самый раз?.....	62
Жизненные потрясения приводят к болезни... но не всегда.....	63
Как поддержать себя в эпоху изменений и стресса.....	69
Осторожно! Работа!	72
Все смешалось: новые вызовы и традиционные стрессоры	76
Стресс у предпринимателей	84
Почему мы не равны перед стрессом?.....	94
Индивидуальные факторы стресса.....	96
Стратегии защиты от стресса	106

Часть II. Профессиональное выгорание	125
Почему мы выгораем?	129
Шесть причин выгореть на работе и шесть стратегий предупредить выгорание	143
Нейрофизиология выгорания	178
Выгорание как процесс	184
Стадии выгорания	191
Как выходить из выгорания?	205
Меняем, что можем: ситуацию, интерпретацию и даже себя...	206
Все зависит от стадии выгорания	223
Как работодатель может позаботиться о сотрудниках?.....	232
Алгоритм управления стрессом.....	245

Часть III. Научиться жить в балансе и не выгорать	249
Нейропластичность и эпигенетика — ключ к здоровью и счастью	255
Осознанность как основа благополучия	261
Эмпатия, сочувствие и социальные связи.....	282
Цели, ценности и смыслы.....	290
Коротко о главном	306
Список литературы	309