

Spis treści

Wprowadzenie	7
CZĘŚĆ I. POMÓC SOBIE	17
Rozdział 1. Wypalenie — objawy i przyczyny	21
1.1. Czym jest <i>burnout syndrome</i> (syndrom wypalenia zawodowego)?	23
1.2. Objawy wypalenia	24
1.3. Przyczyny wypalenia	26
Rozdział 2. Wyzwania stanu	35
2.1. Anhedonia i acedia	35
2.2. Osamotnienie	40
2.3. Starość	50
2.4. Komunikacja międzypokoleniowa	56
2.5. (Mozolne) tworzenie wspólnoty	64
Rozdział 3. Przeciwdziałanie	71
3.1. Zapobieganie wypaleniu	71
3.2. Uwaga i „chrześcijański hedonizm”	77
3.3. Męskość księdza	88
3.4. Budowanie wizerunku	93
Rozdział 4. Kompetencje komunikacyjne	105
4.1. Sztuka mówienia — bariery komunikacyjne, potrzeba feedbacku (metoda hamburgera)	105
4.2. Sztuka słuchania — aktywne słuchanie	129
4.3. Sztuka pisania — dawanie świadectwa, pisanie autobiografii	132
CZĘŚĆ II. POMÓC INNYM — KOMUNIKACJA Z CHORYM, UMIERAJĄCYM, ŻAŁOBNIKIEM	147
Rozdział 1. Przeżyć własną śmierć	149
1.1. Rodzaje lęku tanatycznego	157
1.2. Sposoby osławiania lęku przed śmiercią — treningi umierania	161
Rozdział 2. Rozpoznać sytuację umierającego i żałobnika	165
2.1. Empatia — afekt czy poznanie	169
2.2. Reakcje wobec śmierci — pięć etapów umierania i żałoby	176

Rozdział 3. Sztuka bycia	185
3.1. Kontakt interpersonalny	188
3.2. Komunikacja niewerbalna	190
3.3. Działania wspierające chorego, rodzinę, otoczenie, personel szpitalny	195
3.4. Pomysły na konstruktywne działanie	202
 Rozdział 4. Sztuka (nie)mówienia — jak mówić, słuchać, milczeć	207
4.1. Mówienie — jak mówić, żeby się porozumieć	207
4.2. Milczenie i wartość ciszy	218
4.3. Komunikacja sensytywna	225
4.4. Cierpienie duchowe — typowe pytania	231
4.5. Śmierć podzielana	234
 Zakończenie	241
 Bibliografia	247