



Нарративная медицина Рабочая тетрадь

Создание историй,
способствующих
исцелению

Version 2.0



Нарративная медицина. Рабочая тетрадь

©copyright 2025 Kokopelli Partners Digital (Pty) Ltd

info@storytelling.co.za

Концепция разработана Эжени Банеги и Стивом Банеги

Авторы: Стив Банеги, Инна Моисеева

Иллюстрации Чарльза Нкомо

Перевод на русский язык: Инна Моисеева

Если вас интересует тема травмы, вы можете скачать наш семинар по травме по адресу <https://storytelling.co.za/workshops-2/> в дополнение к этой тетради-семинару.

**«Искусство медицины заключается в том, чтобы
развлекать пациента, пока природа занимается
лечением»**

Вольтер (1694 – 1778)

Оглавление

Оглавление	3
Введение	6
Как вы можете использовать семинар по нарративной медицине	6
О чем семинар по нарративной медицине	8
Что такое история и что такое повествование?	10
Основы нарративной медицины	11
Что такое нарративная медицина?	11
Определение и история нарративной медицины	11
5 ключевых принципов: уважение, сопереживание, свидетельство, репрезентация, обновление истории.	12
Отличие нарративной медицины от других подходов	12
Сила историй в исцелении и здравоохранении	12
Мы начнем с вашего пациента	13
Большая плохая новость и ее влияние	13
Взаимодействие врача и пациента	15
Что такое языковой паттерн?	15
Пациент отправляется на «мультимедийную операцию»	15
Исцеляющие языковые паттерны	17
Характеристики успешных целителей	18
Влияние историй исцеления	20
Характеристики историй исцеления	20
Как медицинские работники выглядят в глазах пациентов?	22
Почему нарративная медицина важна	24
Преимущества для пациентов	24
Преимущества для клиницистов	24
Преимущества для системы здравоохранения	24
Основные концепции нарративной медицины	25
Повествовательная компетентность: способность понимать, интерпретировать истории и реагировать на них	25
Повествовательная этика: Этические соображения, связанные с рассказыванием историй в здравоохранении	25
Пространство повествования / истории: создание безопасной и благоприятной среды для обмена историями	25
Рефлексивная практика: Важность размышления над историями и их значением.	25
Беседа с вашим пациентом	26
Начало	26
Разговор	26
Предоставление хорошей обратной связи	27
Надежда и возможное будущее	27
Преимущества	27
Оценка обратной связи	28
Упражнение 0: Оцените себя	29
Прочитайте каждое утверждение и ответьте	29
Как вы относитесь к своим навыкам?	30
Прочитайте каждое утверждение и ответьте	30
Как вы относитесь к своим ответам?	30
Добродетели и ценности: различия	31
Определения ценностей	31
Определения добродетелей	31
Ключевые различия между добродетелями и ценностями	31
Пример	32
Ваши видение, миссия и ценности	33

Пример видения	34
Пример миссии	34
Ваши добродетели (Самооценка)	35
Аристотелевские добродетели	35
Аристотелевские добродетели. Назовите добродетели, которые вас характеризуют	35
Дополнительные добродетели	36
Эффективно используйте нарративную медицину, развивая определенные ключевые навыки	40
Чему вы можете научиться и что вы можете сделать?	41
Другие могут учить, но только вы можете решить учиться и эффективно мыслить	41
Возьмите на себя ответственность	41
Хвалите успехи других и учитесь у них	41
Научитесь контролировать свои мысли, импульсы и эмоции	42
Делайте то, что должно быть сделано, даже если вам этого не хочется	42
Прежде чем перевернуть эту страницу, ответьте на следующий вопрос:	42
Почему вопрос «кто я?» является таким важным:	43
Упражнение 1. Составьте письмо себе	44
Упражнение 2. Кто я?	45
То, кем вы не являетесь	45
Ярлыки и отзывы. Важное отличие	46
Упражнение 3: Вычлените лишаяющие прав ярлыки	47
Каким вы видите себя в будущем?	49
Упражнение 4: Изучите нашу временную шкалу	50
Упражнение 5: Переписать личную историю	51
Упражнение 6: Напишите свой собственный некролог	52
Становление своим подлинным «Я»	53
Упражнение 7. Кто здесь главный?	54
Язык и метафора	55
Язык, который мы используем	55
Примеры:	55
Метафоры, которые мы используем	55
Поиск метафор	56
Упражнение 8: Найдите сильные метафоры	57
Как продвигается ваша история сейчас, чувствуете ли себя лучше, есть ли новые метафоры, новое будущее?	58
Общий тон	58
Конкретные моменты обратной связи	58
Признайте трудность	58
Подчеркивайте жизнестойкость и позитивность	58
Признайте позитивные изменения	58
Ободряйте на будущее	59
Завершение	59
Пример обратной связи	59
Упражнение 9: Найдите мощные образцы для подражания	60
Упражнение 10: Какова ваша история?	61
Упражнение 11: Сформулируйте свое личное видение, миссию и ценности	62
Возьмите себя в руки	64
Возьмите на себя ответственность за свое образование	64
Позаботьтесь о своем здоровье	64
Что нужно вашему организму, чтобы оставаться здоровым	64
Вы знаете, чего хотите?	65
Развитие навыков повествования	66
Активное слушание и свидетельствование	66
Техники активного слушания	66
Искусство свидетельствовать	66

Как значение слов меняется со временем	67
Упражнение 12: Навыки слушания и свидетельствования	68
Понимание повествовательных структур	69
Элементы истории: сюжет, персонажи, обстановка, конфликт, разрешение, тема	69
Общие закономерности в описаниях болезней	69
Анализ историй: определение ключевых тем, метафор и символов	69
Упражнение 13: Анализ краткого рассказа пациента с определением его ключевых элементов	70
Рефлексивное письмо и ведение дневника	71
Упражнение 14: Ролевая игра на отработку навыков общения, основанных на повествовании	72
Применение нарративной медицины	73
Интеграция нарратива при встречах с пациентом: нарративная история, использование сторителлинга для установления взаимопонимания	73
Работа с трудными повествованиями: реагирование на истории о травмах, потерях или страданиях	73
Использование повествования для улучшения коммуникации и совместного принятия решений	73
Нарративная медицина в медицинском образовании	75
Использование историй для обучения сопереживанию и профессионализму	75
Развитие повествовательной компетенции у студентов-медиков и ординаторов	75
Создание культуры повествования в медицинском образовании	75
Нарративная медицина и социальная справедливость	76
Ресурсы и дальнейшее изучение: Продолжайте свое путешествие	78
Советы по внедрению нарративной медицины в вашу жизнь и работу	78
Важность постоянного размышления и заботы о себе	78
Создание сообщества практиков нарративной медицины	78
История обучения коренных народов: Маленький пакетик с ядом	79
Ресурсы нарративной медицины	80
Источники	80

Введение

Это учебное пособие предназначено для того, чтобы помочь вам освоить искусство нарративной медицины. Мы начинаем с некоторых определений, а затем с нескольких страниц, которые заставят вас по-другому мыслить при выполнении некоторых упражнений. Это потому, что для работы с этим ремеслом вам понадобится отточить свои навыки.

Это руководство по нарративной медицине содержит полезную информацию и методы, собранные за многие годы, которые помогут вам стать полноценным, уверенным в себе медицинским работником. В нем рассматривается, что значит быть человеком духовно, интеллектуально, эмоционально и физически. В нем исследуется, как вы взаимодействуете с пациентами и другими людьми на духовном, интеллектуальном, эмоциональном и физическом уровне.



Опираясь на этот фундамент, вы будете выбирать, изучать и создавать знания таким образом, чтобы принести наибольшую пользу себе, вашим пациентам, вашей семье и вашему сообществу. Этот процесс требует от вас многого, если вы действительно хотите взять на себя ответственность за свою профессиональную и семейную жизнь и измениться к лучшему.

Как вы можете использовать семинар по нарративной медицине

Это семинар необычного типа: вы – и фасилитатор, и одновременно аудитория / пациент. Поскольку вы хотите развить навыки нарративной медицины, вам нужно выполнять упражнения, которые вы могли бы использовать с пациентами, по трем причинам: знать, каково это – быть похожим на пациента, использовать одно или несколько упражнений со своими пациентами и, наконец, знать, как вы можете изменить различные варианты будущего с помощью историй. Повествование – это лекарство.

Все, что вам нужно, – дневник. Также можно воспользоваться копией этой рабочей тетради. Желательно писать ответы от руки, используя карандаш / бумагу (улучшает нейропластичность).

Вы можете поработать на семинаре самостоятельно или, что еще лучше, пригласить одного или нескольких коллег для ознакомления с текстом, выполнения упражнений, бесед и вопросов, которые возникнут на этой основе. Именно так, в контакте, создаются знания.

«Единственные отношения, которые действительно являются центральными и решающими в жизни, — это отношения с самим собой. Из всех людей, которых ты узнаешь в жизни, ты единственный, кого ты никогда не потеряешь».

Джо Кудерт

О чем семинар по нарративной медицине

Вот некоторые тезисы, которые помогут вам включиться в работу:

- Рассказывание историй помогает нам разобраться в жизненных трудностях, включая болезни.
- Путешествие каждого человека уникально.
- Понимание ценностей, добродетелей и целей – важные ключи.
- Научиться слушать пациентов с сочувствием, помогая им выразить свои страхи, надежды и эмоции.
- Помогите понять связь и пробелы между медицинской наукой и человеческим опытом болезни.
- Признайте, что у каждого пациента есть уникальная история, которая имеет решающее значение для понимания его жизненного пути.
- Работа начинается с проведения различия между *историей*, рассматриваемой как последовательность событий или необработанных данных, и *повествованием*, которое охватывает то, как рассказывается история, включая эмоции и перспективы.
- Работа с нарративами поможет вам стать полноценным и уверенным в себе медицинским работником, способным использовать нарративную медицину. Поощряйте брать на себя ответственность за свой выбор на благо себе и своему сообществу.
- В рамках этого путешествия вам будет предложено изучить основные концепции, такие, как **компетентность в области нарративной медицины**, которая включает в себя понимание историй и реагирование на них, **этику повествования**, **создание безопасного «пространства повествования / истории»** и важность **рефлексивной практики**.
- Вы также рассмотрите этические последствия повествования в медицине, гарантируя ответственное и уважительное использование рассказов пациентов.
- Вы приступите к **самооценке и разовьете навыки повествования, а также добродетели и ценности**.
- Вы узнаете об **активном слушании** (возможности уделять внимание, задавать открытые вопросы, создавать обратную связь и избегать осуждения), **свидетельствовании** (возможности уделять внимание эмоциональным и символическим аспектам историй) и **понимании повествовательных структур**.
- Семинар посвящен **применению нарративной медицины в клинической практике и медицинском образовании**. Он исследует пересечения повествования и показывает, как истории могут выступать за равенство в области здравоохранения и усиливать голоса маргинализированных групп.

- Нарративная медицина предназначена не только для пациента, но и для лиц, осуществляющих уход за такими пациентами.
- На семинаре представлены упражнения как для вас, так и для ваших пациентов.
- Наконец, семинар подчеркивает важность **постоянного размышления и заботы о себе** при внедрении нарративной медицины в свою жизнь и работу.

Что такое история и что такое повествование?

Обычно термины «история» и «повествование» используются как взаимозаменяемые, но в них есть некоторые различия. Воспринимайте историю как ингредиенты, а повествование – так, как вы готовите и преподносите блюдо.

Историю можно рассматривать как хранилище данных и информации, которое может включать последовательность событий и/или описание вещей и происшествий. Это исходный материал, **«что произошло»**. Он может состоять из персонажей, действий и происшествий, изложенных, как правило, в хронологическом порядке. В своей основной форме история представляет собой серию событий. Например, «Случилось вот это, а потом случилось что-то еще». В рассказе описывается что-то вроде «У тебя красивый пуловер» – и происходящие события.



Повествование – это способ рассказывания истории. Повествование излагает события в рамках временной шкалы. Оно включает в себя выбор, сделанный рассказчиком, порядок, в котором раскрываются события, перспективу, с которой они представлены, и акцент, делаемый на определенных деталях. Повествование – это **«как»** в истории. Оно включает в себя стиль, структуру и точку зрения рассказчика. Например, «Горилла убежала, и тогда кролику стало грустно». Это повествование, потому что оно дает причинно-следственную связь. По сути, это способ изложения событий истории.

История описывает события фактологически. Повествование может добавить событиям причинно-следственные связи и эмоциональный оттенок, придавая им более глубокий смысл. Таким образом, одна и та же история может быть рассказана в самых разных вариантах.

Воспринимайте историю как ингредиенты, а повествование – так, как вы готовите и преподносите блюдо.

Основы нарративной медицины

Что такое нарративная медицина?

Нарративная медицина – это не то понятие, которое вы легко найдете в сети, а если и найдете, информации будет мало. Но удивит ли вас, если вы узнаете, что методики лечения, используемые как представителями аллопатической медицины, так и африканскими традиционными целителями (такими, как *сангома* и *иньянга*), включают в себя повествовательные техники? Знаете ли вы, что большинство практикующих медиков не осознают, что большая часть их работы основана на рассказывании историй?

Нарративная медицина – это медицинский подход, который признает силу историй в процессе исцеления в здравоохранении. Подход подчеркивает важность понимания переживаний пациентов через их рассказы, способствуя сопереживанию и уважению в терапевтических отношениях. Рита Шарон, врач и пионер нарративной медицины, определяет ее как *«медицину, практикуемую с нарративной компетентностью»*, которая включает в себя способность распознавать, усваивать, интерпретировать истории болезней и действовать в соответствии с ними.

Нарративная медицина относится к эклектичному сочетанию искусства и науки, используемому для исцеления комплекса «разум / тело» с помощью повествования. Ни один практик не делает это совершенно одинаково, и поскольку навыкам нарративной медицины формально не обучают, они усваиваются интуитивно и путем подражания до такой степени, что многие практикующие целители используют нарративную медицину, не осознавая этого. Нарративная медицина задействует навыки, связанные с прослушиванием, преобразованием и пересказом историй. Выявленные модели нарративной медицины схожи у африканских традиционных целителей Южного сото и зулу, а также у врачей с западным образованием.



Определение и история нарративной медицины

Нарративная медицина возникла в конце 20 века как ответ на растущее внимание к научным данным и технологиям в здравоохранении, иногда в ущерб человеческому опыту болезни. Рита Шарон, которой часто приписывают изобретение этого термина, выступала за более гуманистический подход к медицине, который включал бы истории пациентов в процесс лечения. Эта область опирается на идеи литературы, философии и антропологии, чтобы понять значение болезни и страданий.

5 ключевых принципов: уважение, сопереживание, свидетельство, репрезентация, обновление истории.

Нарративная медицина руководствуется пятью ключевыми принципами: уважение к истории пациента, сопереживание его опыту, наблюдение за его рассказом без осуждения, точное представление его истории и помощь в изменении / усовершенствовании его истории. Эти принципы создают основу для терапевтических отношений, построенных на доверии и понимании. Свидетельствование, в частности, включает в себя не только слушание истории, но и внимание к ее эмоциональным и символическим аспектам.

Отличие нарративной медицины от других подходов

Нарративная медицина отличается от других подходов к уходу за пациентами тем, что приоритет отдается точке зрения пациента и его жизненному опыту. В то время как доказательная медицина фокусируется на объективных данных и стандартизированных методах лечения, нарративная медицина признает субъективную природу болезни и важность индивидуального осмысления. Она дополняет, а не заменяет научные подходы, предлагая более целостное понимание здоровья и исцеления.

Сила историй в исцелении и здравоохранении

Истории оказывают глубокое влияние на наше понимание мира и нашего места в нем. В здравоохранении истории могут помочь пациентам разобраться в своей болезни, выразить свои эмоции и найти смысл в своих страданиях. Для клиницистов выслушивание историй пациентов может усилить эмпатию, улучшить диагностические навыки и способствовать укреплению терапевтического альянса. Обмен историями также может создать чувство общности и уменьшить чувство изоляции у пациентов, сталкивающихся с аналогичными проблемами.

Мы начнем с вашего пациента

Вероятно, вы были пациентом на какой-то стадии и общались с медицинским персоналом. Вы можете рассказывать истории о том, какой опыт у вас был. Наверняка у вас есть примеры историй несчастливых и даже ужасных.

В вашей жизни были, есть и будут пороги. Порогом может быть болезнь, потеря, предательство и травма. Эти пороговые значения могут изменить вашу жизненную историю.

История начинается с того, что что-то происходит – событие. Это может быть несчастный случай или какие-то необычные изменения в вашем теле. Если вы не знаете, что это такое, вы будете испытывать беспокойство и страх – и ощущение того, что это нехорошо. Ваш опыт порождает беспокойство и страх. У вас нет подходящей истории, и поэтому вы идете к авторитету (*помните, что в нашей работе слово «Авторитет» означает автора, который пишет истории*).

Автор / Авторитет выслушивает вашу историю, осматривается вокруг и внутри вашего тела, а затем Врач (это может быть Традиционный Врач / Целитель или шаман) даст вам направление в будущее с названием вашей истории здоровья. Вы получите имя (имена) и историю в будущем, а также то, насколько вы отличаетесь и / или измените того «Я», каким вы жили до сих пор.

Возможно, вы не верите, что история, которую вам рассказали, была именно вашей, и поэтому хотите обратиться к другому рассказчику.



Большая плохая новость и ее влияние

Ваши друзья могут часто рассказывать страшилки о здравоохранении, а также рекламные истории о больницах / врачах: «Я пошел в больницу на операцию, и врач-анестезиолог (Имя) был лучшим врачом, которого я когда-либо знал!»

Когда Врач / Авторитет говорит пациенту: «Я не знаю, что у вас за болезнь, но мы это выясним» или «С сожалением сообщаю вам, что у вас рак», это может вызвать сильную стрессовую реакцию, охватывающую весь организм. Фактически, это травматическое событие, которое может вызвать стресс, воздействуя на эндокринную, иммунную, нервную и все другие системы в организме.

Травматичным по своей сути является не само событие, а реакция на событие, которое является травмой.

Нервная система, особенно симпатическая нервная система (реакция «сражайся или беги»), скорее всего, активизируется. Это происходит из-за неуверенности и страха, связанных с неизвестной болезнью, и активация системы может привести к учащению сердцебиения, учащенному дыханию, мышечному напряжению, повышенной напряженности и многим другим признакам.

Эмоциональный отклик, лимбическая система мозга, ответственная за эмоции, также будет задействована. Чувства тревоги, страха, фрустрации и даже отчаяния являются обычной реакцией. Но это эмоциональное потрясение может еще больше усилить реакцию нервной системы.

Взаимосвязь эндокринной системы с высвобождением гормонов стресса. Активируется гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система (ГГН), что приводит к выбросу гормонов стресса, таких, как кортизол и адреналин. Кортизол оказывает чрезвычайно сильное воздействие на организм: повышение уровня сахара в крови, подавление иммунной системы (в долгосрочной перспективе). Изменения в обмене веществ, гормональный дисбаланс, длительный стресс могут нарушить хрупкий баланс гормонов в организме, что потенциально приведет к различным проблемам со здоровьем.

Иммунная система. Первоначальная реакция на стресс может привести к временному усилению иммунной функции. Это часть подготовки организма к борьбе с предполагаемой угрозой. Однако хронический стресс и повышенный уровень кортизола могут подавлять иммунную систему, делая ее восприимчивой к инфекциям и другим заболеваниям, а также к воспалительным реакциям, поскольку стресс также может способствовать развитию хронического воспаления, которое, в свою очередь, может быть связано со многими заболеваниями.

Итак, известие о неизвестной болезни создает мощный стресс, который вызывает каскад реакций во всей нервной, эндокринной и иммунной системах. Эти реакции призваны помочь организму справиться с предполагаемой угрозой, но если они становятся хроническими, то могут оказать пагубное воздействие на общее состояние здоровья.

Психологическое воздействие плохих новостей травмирует. Вот почему общение с пациентом жизненно важно. Плохие новости повлияют на рассказ пациента, чья история будущего изменится. А большинству людей перемены не нравятся.

Взаимодействие врача и пациента

Что такое языковой паттерн?

Языковой паттерн – это подготовленная и отрепетированная речь, предназначенная для того, чтобы вызвать желаемый отклик у аудитории. Примеры профессий, в которых используется такой спич, включают аукционистов, продавцов и летных инструкторов по полетам. Полет начинается и заканчивается в аэропорте или на другой подходящей посадочной площадке, следовательно, пилотам необходимо изучить правила полетов, порядок и схемы движения. Летный инструктор будет использовать языковые паттерны в разговоре с пилотом-студентом на всех уровнях пилотирования – от действий перед взлетом до посадки и инструктажа.



Пациент отправляется на «мультимедийную операцию»

Вы входите в торговый центр или здание, у входа в которое есть вывеска. Войти – означает ввести кого-либо в состояние транса. Сосредоточенный поведенческий транс торгового центра – пойти и купить. То же самое и в церкви; там есть иконы, скульптуры, ароматы, скамьи и т.д. – множество источников информации, которая говорит о том, что вы находитесь в церкви и знаете, как вам следует себя вести. То же самое касается больницы или приемного кабинета врача. Мультимедиа предоставляет информацию в разнообразных формах воздействия – звуки, запахи, вид униформы, которую использует персонал, рекламные плакаты и т.д.

Вот типичный сценарий: однажды утром Тим просыпается. Он чувствует себя мрачным, его тошнит, и он весь в поту. Он никогда раньше не испытывал ничего подобного, и начинает представлять себе наихудший из сценариев.

«Что бы это могло быть? – задается Тим вопросом. – Вчерашнее карри? Тот новый птичий грипп, о котором прочитал в Интернете? Может быть, малярия, симптомы которой похожи на описание из документального фильма, который я видел по телевизору. Или, может быть, какой-то рак? Ржавый гвоздь, на который я наступил месяц назад в саду, – это был столбняк? Почему мне не поплохело сразу после того, как это случилось?» Все сценарии захватывающие, порождающие страх, уничтожающие Эго сюжетные линии, которые повышают уровень тревоги Тима. В собственном рассказе Тима нет названия тому, что он чувствует, и от этого ему становится еще хуже.

Со стонами и негнувшимися суставами он идет к доктору Брайану (доктор медицины Кейптаунского университета) и целителю Зехиле (в авторском переводе –

традиционный доктор, попросту – шаман, целитель, обученный традициям Южного сото – прим. перев.). Тим обычно осторожен, недоверчив, и хочет услышать несколько мнений. Сначала он приходит к доктору Брайану.

СЦЕНА 1. Прием у доктора Брайана. Тим регистрируется на ресепшн, после заполнения формы садится в приемной. Он ждет некоторое время, затем его вызывают в кабинет доктора Брайана. Тим входит и чувствует запах спирта и эфира, вызывающий воспоминания о посещении врачей в больнице в детстве. Он видит медицинские дипломы в рамках на стене. Календари и плакаты фармацевтической компании лежат на столе доктора Брайана, а на стенах развешаны плакаты с рекламой различных лекарств и фотографиями счастливых, улыбающихся и здоровых людей. У доктора Брайана есть компьютер, на котором он печатает. *«Наверное, моя карточка»*, - думает Тим, садясь напротив доктора Брайана, который начинает встречу с небольшой светской беседы.

- *Ну, как у вас сегодня дела?* – спрашивает доктор Брайан, откидываясь назад с уверенной улыбкой.

- *Ужасно. Проснулся с тошнотой, потливостью и болью – я никогда раньше себя так не чувствовал.*

- *Что у вас болит?* – спрашивает доктор Брайан, слегка нахмутив брови, демонстрируя озабоченность.

- *У меня болит голова, болит живот, а еще я чувствую головокружение, когда встаю,* - говорит Тим.

- *Ели ли вы что-нибудь необычное за последние несколько дней? Кто-нибудь из ваших близких заболел?* – спрашивает доктор Брайан.

- *Ничего такого, о чем я могу рассказать.*

Доктор Брайан осматривает горло, язык и уши Тима с помощью своего специального аппарата, издавая при этом заинтересованное мычание.

- *Пожалуйста, покашляйте,* - просит он и прослушивает грудную клетку Тима стетоскопом, а затем подходит к своему столу и достает блокнот с рецептами.

- *Повсюду распространяется вирус, и, похоже, у вас как раз он,* - говорит доктор Брайан, берясь за ручку. – *Я собираюсь выписать вам рецепт, чтобы вы отправились в аптеку, а затем вам следует вернуться в постель и отдохнуть. Не забывайте пить много жидкости. Сегодня вы все еще можете чувствовать себя нехорошо, но максимум через 3 дня вы снова почувствуете себя лучше.*

Доктор Брайан что-то черкает в своем блокноте, вручает Тиму рецепт, встает и провожает его обратно в приемную.

- *Беспокоиться не о чем, но, если к четвергу вам все еще будет плохо, позвоните мне, и я еще раз вас осмотрю,* - говорит доктор Брайан с ободряющей улыбкой.

Тим заходит в аптеку, чтобы купить лекарства по рецепту. Фармацевт выдает пакет с двумя бутылочками лекарств; в одном – красная жидкость, а в другом – таблетки. Каждое лекарство поставляется с большой, сложенной в несколько раз инструкции с мелким шрифтом. Тим пытается прочесть надпись на упаковке, но сдается, потому что не может понять большую часть используемых специальных слов.

СЦЕНА 2. Прием у целителя Зехиле. По дороге домой Тим заходит в кабинет целителя Зехиле. Как и у доктора Брайана, у нее также есть свои мультимедийные формы и ритуалы.

«Вам нездоровится, и хорошо, что вы пришли навестить меня сегодня, - говорит т/д-р Зехиле. - Где вы чувствуете боль?» - спрашивает она.

«Я чувствую себя ужасно – проснулся с тошнотой, потливостью и головной болью – я никогда раньше себя так не чувствовал. У меня болит голова, болит живот, а еще я чувствую головокружение, когда встаю», - говорит Тим.

После прикосновения к шее, рукам, спине и ногам Тима целитель Зехиле садится и несколько минут тихо напевает, раскачиваясь взад-вперед.

«Ваши предки недовольны и сделали вас больным, - говорит целитель Зехиле. - Когда вы придете домой, вы должны сделать следующее, чтобы угодить предкам: вы не должны есть до конца дня, но вы должны пить много ройбуша, и вы должны сжечь мпепо (ароматную траву) в своей спальне перед сном, и приготовить чай из мпепо, и выпить целый чайник. Предки говорят, что сегодня ночью вы исцелитесь, но вы должны помнить свои сны и помнить своих предков, тогда вам станет лучше».

Исцеляющие языковые паттерны

В обоих случаях взаимодействия – между доктором и пациентом и между традиционным целителем и пациентом – возникает схожая картина. Целитель, независимо от того, к какой из двух традиций он относится, **выслушивает** историю пациента. Могут быть оценены реакции пациента, походка, жесты, слова, тон голоса, а также множество других переменных – у каждого целителя по-разному. В некоторых случаях традиционные целители могут продемонстрировать пациенту «свою силу», сразу рассказав пациенту, зачем он пришел к ним на прием. В любом случае, **пациент рассказывает историю**, и на определенном этапе процедуры медицинский работник **прерывает** повествование пациента, заменяя его собственной версией истории и ее дальнейшего развития.

Процесс целительства заключается в том, что поток рассказов пациента прерывается, и ему предлагается другое, оптимистичное завершение.

Первоначальное повествование не было полезным и породило чувство страха и болезни: «Я не знаю, что со мной не так». Новое повествование дает название, ярлык и причину недомогания. Пациенту в обоих случаях также предоставляется для выполнения **ритуал** – принимать такие-то таблетки или пить такой-то чай 3 раза в день. А конец истории вселяет надежду: «*Через 3 дня тебе станет лучше*», «*Сегодня ночью вы исцелитесь*».

Исследователи постоянно выявляют связи между сохраняющейся тревогой и проявлениями симптомов заболевания. Тревога связана с гормонами стресса, повышенным воспалением и ослабленной иммунной системой. Мы знаем, что нервная, эндокринная и иммунная системы в организме взаимодействуют друг с другом через *полипептиды* (своего рода химические «мессенджеры»), где изменение в одной системе информирует об изменениях в других.

«Эвнойя» (редко используемое слово в английском языке, обозначающее «прекрасное мышление») стимулирует снижение тревожности, воспаления и боли и активизирует иммунную систему. Хорошее повествование помогает нам выздоравливать, плохие рассказы вызывают тревогу и страх, и даже могут убить.

Характеристики успешных целителей

Итак, каковы характеристики успешных целителей? Следующие атрибуты являются жизненно важными инструментами всех, практикующих целительство. Ключевыми являются: сила, авторитетность, видение и умение рассказывать истории, исполнительские навыки и харизма.

- **Сила.** Пациент должен воспринимать целителя как могущественную персону. Это передается с помощью визуальных сигналов (медицинских степеней, висящих на стенах, шкур животных, стетоскопов, белых халатов и т.д.), запахов, звуков, жестов, использования голоса, специальных терминов и историй. Сила также включает в себя способность рассказать убедительную историю, в которую пациент поверит, потому что она дает больше сил, чем история, придуманная самим пациентом.
- **Способность слушать.** Способность слушать историю пациента и наблюдать за языком тела.



- **Авторитет.** Авторитет относится к способности быть автором истории. Целитель временно перехватывает власть у пациента создавать историю. Печальная история превращается в обнадеживающую, освобождающую историю, она рассказывается вдохновляюще и возвращается пациенту вместе с ритуалами, которые нужно выполнить: «Скоро вам станет лучше. Вот, принимайте эти таблетки 3 раза в день, пейте этот чай, рассасывайте этот корень...» и т.д.
- **Исполнительские навыки.** Посещение любого целителя является формой ритуала как для пациента, так и для целителя. Таким образом, в каком бы методе исцеления вы ни участвовали в качестве пациента, вы увидите символы, услышите незнакомые слова, ощутите запахи и ощущения, характерные для ритуального пространства.
- **Удержание пространства.** Целитель должен «удерживать пространство», чтобы выслушать историю и ритуальное исполнение, призванные привести к моменту, когда старая история заменяется новой историей.
- **Видение с помощью рассказывания историй.** Целителю необходимо увидеть и прочувствовать пациента как человека, у которого есть потенциал для выздоровления и которому становится лучше. Истории вроде «Я впервые вижу что-либо подобное!» не внушат доверия.
- **Харизма** – от греческого слова, буквально означающее «данный богом». Харизма – это качество, излучаемое целителем. Харизматичность создает впечатление, что целитель каким-то образом связан с «высшим авторитетом», таким, как «медицинское учреждение» или «предки», для которых целитель является проводником / верховным жрецом.

Путешествие от болезни к здоровью сопровождается историей, путеводным повествованием. Именно история создает ожидание того, что здоровье придет, и что оно придет скоро. Симптомы и приметы на этом пути интерпретируются с помощью этой конкретной истории. Любые симптомы, не соответствующие этой истории, могут быть проигнорированы, принимаются только обнадеживающие. Болезнь превращается в хорошее самочувствие и забывается, а жизнь продолжается...

Влияние историй исцеления

Истории исцеления помогают внести ясность и уменьшить тревогу. Они также раскрывают смысл, причину болезни, видение будущего и ритуалы, которые необходимо выполнять, чтобы сделать это реальным. Истории исцеления позволяют по-новому взглянуть на недомогание. Проблема названа, у нее есть ярлык.

Ритуал приостанавливает работу рационального разума.

Характеристики историй исцеления

Итак, каковы некоторые ключевые характеристики историй исцеления? Мы предлагаем выделить следующие элементы:

- **Истории исцеления ориентированы на пациента.** Истории исцеления сосредоточены на пациенте, его опыте, чувствах и симптомах. Исследования показали, что простое выслушивание человека уже может помочь ему почувствовать себя лучше. К сожалению, в наше время многим людям приходится платить профессионалам, чтобы они выслушали пациентов.
- **Истории исцеления дают окончание «истории о дилемме».** Фактически пациент рассказывает целителю историю о дилемме (в африканских традициях история о дилемме – это история без конца). В данном случае концовка – это история, созданная целителем и отвечающая на вопрос «Что со мной будет?».
- **Истории исцеления раскрывают смысл и причину.** Истории исцеления могут донести смысл до пациента, отвечая на вопрос «Почему я болен?».
- **Истории исцеления дают ярлык.** Известно, что навешивание «ярлыков» на болезнь, особенно на хроническое расстройство, оказывает глубокое влияние на пациента и, возможно, даже изменяет течение болезни. Ярлык представляет собой сокращенный способ обозначения состояния и отвечает на вопрос «Что у меня есть?».
- **Истории исцеления обеспечивают контекст и вселяют надежду в будущее.** Эта часть истории рассказывает пациенту о том, чего можно ожидать от следующего, что он будет чувствовать, что испытает. Многие из этих языковых паттернов, таких, как «*Ты проснешься завтра и почувствуешь себя прекрасно, вижу это как на ладони*», хорошо известны и поддаются расшифровке с помощью техник НЛП и эриксоновского гипноза. Пациент чувствует себя лучше, потому что есть история, которая отражает смысл его опыта и отвечает на вопрос «Когда мне станет лучше и чего я могу ожидать?».
- **Истории исцеления вовлекают пациента в ритуальное действие.** Говорят, что ритуал приостанавливает рациональный разум. Цель ритуала – вовлечь пациента в такие действия, как прием лекарств в определенное время, молитва и т.д. Эти ритуалы укрепляют новую историю посредством физического вовлечения всего тела – то, что практикующие обучение могут назвать смешанным опытом обучения. Каждый раз, когда выполняется ритуал, он

напоминает пациенту, что у него есть определенная роль в этом процессе, и пациент несет ответственность за выздоровление.

- **Истории исцеления рассказываются в ритуальном пространстве.** Пространство, в котором происходит консультация (будь то хирургический кабинет, студия или травяная хижина зулусского сангома – шамана), предназначено для проведения ритуала и наполнено информацией, которая передается пациенту. Обстановка уводит пациента от повседневной реальности и делает его более доступным для восприятия новой истории, которая определяет будущий опыт.
- **Истории исцеления вселяют чувство уверенности и надежды.** Пациент уходит с новой историей, объясняющей его опыт. История обеспечивает основу, в рамках которой симптомы можно интерпретировать и задействовать. Проблема устранена, и человеку становится лучше. Как гласит нигерийская поговорка, «Надежда – опора мира». К этому можно добавить изречение Диогена «Надежда умирает последней».
- **Истории исцеления поддерживаются средствами массовой информации и устройствами памяти.** Устройства памяти – это объекты, которые служат напоминаниями о путешествии исцеления. Это мультимедийные вещи: контейнеры, включающие флаконы с таблетками, вкладыши в упаковке, декор, плакаты, рецептурные блокноты, запахи, звуки, формы и цвета.

Итак, что Тим действительно получил от своих двух консультаций, так это две новые истории и пару ритуалов для выполнения. Обе истории подтвердили, что, в конце концов, большой проблемы не было, и что Тим снова выздоравливал, пока следовал ритуалам.

Эти истории создавали настроение, которое уменьшало тревогу. Болезнь Тима, в конце концов, не убьет его – доктор Брайан и целитель Зехиле были равно уверены в себе и, похоже, несколько не беспокоились о нем. Тим начал думать о чем-то другом, кроме своих симптомов, а затем, на третий день, как и было предсказано, Тим внезапно понял, что забыл о своей болезни. Это означало, что с ним все в порядке.

Тебе не станет лучше, пока у тебя не появится новая история.

Как медицинские работники выглядят в глазах пациентов?

«Своим пренебрежительным отношением психиатры последовательно демонстрируют свою неспособность понять жизненный опыт человека, попавшего в беду. Каковы бы ни были трудности или какая бы ни была психическая травма, овладевшая этими людьми, психиатры следуют одним и тем же разрушительным схемам: назначают препараты и разрушающую мозг ЭСТ. Они не прислушиваются к своим пациентам и уж точно не выясняют, в чем дело или что их беспокоит. Что они делают – это химически маскируют проблемы или подвергают электрошоку, превращая пациентов в пациентов на всю жизнь».

И

«Проведя 5 часов в приемной, моя жена пошла на прием к ЛОР-врачу. Она сказала, что хочет пойти в его кабинет одна. Она вернулась ко мне всего через 3 минуты и сказала, чтобы я пошел с ней в кабинет доктора. Он посмотрел на меня и сказал: «У нее рак, вы должны пойти и сделать МРТ-сканирование – вы должны вернуться в МРТ-кабинет в 4 утра – мы позвоним вам, когда для вас освободится место. Извините, мне нужно идти, меня ждет множество пациентов».

Но ведь есть и такие медработники, на которых смотрят совсем по-другому:

«Доктор Дейв замечательный, он обратился ко мне по имени и потратил время на расспросы, как со мной произошла эта ситуация. Он дал мне несколько лекарств, от которых я почувствовал себя лучше. Он позвонил мне через 2 дня и спросил, как я себя чувствую. Мне было намного лучше. Всякий раз, когда кто-то спрашивает, могу ли я порекомендовать врача, я говорю им обратиться к доктору Дейву. Ему действительно не все равно».

Почему нарративная медицина важна

Преимущества для пациентов

Нарративная медицина предлагает пациентам мощный путь к исцелению и самопознанию. Делясь своими историями, пациенты часто лучше понимают свои собственные болезни, подтверждая свой опыт и эмоции. Этот процесс может способствовать развитию чувства самостоятельности, позволяя им активно участвовать в уходе. Улучшение коммуникации с поставщиками медицинских услуг является желаемым результатом, поскольку нарративная медицина способствует более глубокому пониманию точки зрения пациента. В конечном счете ознакомление с их рассказами может предоставить пациентам лучшие механизмы преодоления трудностей и большее чувство контроля над своим здоровьем.



Преимущества для клиницистов

Практика нарративной медицины также дает значительные преимущества клиницистам. Слушание историй пациентов и их осмысление могут усилить эмпатию, способствуя более глубокому пониманию жизненного опыта пациента. Это может привести к более значимой связи с пациентами, борьбе с чувством эмоционального выгорания, которое распространено среди медицинских работников. Кроме того, ознакомление с рассказами пациентов может улучшить диагностические навыки, поскольку клиницисты лучше понимают контекст, связанный с болезнью пациента. Преимущества для медиков: усиление эмпатии, снижение эмоционального выгорания, более глубокая связь с пациентами, улучшение диагностических навыков.

Преимущества для системы здравоохранения

На системном уровне нарративная медицина способствует более ориентированному на пациента уходу. Уделяя приоритетное внимание истории пациента, система здравоохранения может перейти от чисто биомедицинской модели к более целостному подходу. Улучшение коммуникации между пациентами и поставщиками медицинских услуг, которому способствует нарративная медицина, может привести к улучшению результатов в отношении здоровья. Более того, акцент на повествовании может повысить удовлетворенность и вовлеченность пациентов, способствуя созданию более гибкой и эффективной системы здравоохранения. Преимущества для пациентов: улучшенное понимание, валидация, волеизъявление, улучшенная коммуникация, лучшее умение справляться с трудностями. Более ориентированный на пациента уход, улучшенная коммуникация, лучшие результаты.

Основные концепции нарративной медицины

Повествовательная компетентность: способность понимать, интерпретировать истории и реагировать на них

Нарративная компетентность, по определению Риты Шэрон, основательницы нарративной медицины, включает в себя способность «принимать, интерпретировать истории болезней и действовать в соответствии с ними». Овладение компетенцией включает в себя развитие навыков внимательно слушать, понимать нюансы языка и метафор, а также распознавать эмоциональные и экзистенциальные аспекты опыта пациента. Эта компетентность позволяет медицинским работникам выйти за рамки чисто биомедицинского понимания болезни и взаимодействовать с пациентом как с целостной личностью.

Повествовательная этика: Этические соображения, связанные с рассказыванием историй в здравоохранении

Нарративная этика исследует этические соображения, возникающие в контексте повествования в сфере здравоохранения. В нем рассматриваются такие вопросы, как конфиденциальность, информированное согласие и возможность неправильного толкования или использования историй не по назначению.

Практика этичного повествования требует, чтобы клиницисты помнили о динамике власти, уважали автономию пациента и следили за тем, чтобы истории передавались таким образом, чтобы способствовать исцелению и избеганию вреда.

Пространство повествования / истории: создание безопасной и благоприятной среды для обмена историями.

Создание повествовательного пространства предполагает создание безопасной и поддерживающей среды, в которой пациенты чувствуют себя комфортно, делаясь своими историями. Это пространство может быть физическим, например, тихим кабинетом для консультаций, или оно может быть создано с помощью поведения врача и стиля общения. Повествовательное пространство характеризуется сопереживанием, уважением и готовностью слушать без осуждения. Оно позволяет пациентам открыто и честно выражать свой опыт, укрепляя чувство доверия и связи со своим лечащим врачом.

Рефлексивная практика: Важность размышления над историями и их значением.

Рефлексивная практика предполагает критическое изучение собственного опыта и предположений по отношению к историям, с которыми сталкиваешься в сфере



здравоохранения. Это побуждает медиков исследовать свои эмоциональные реакции на рассказы пациентов, учитывать влияние своих собственных предубеждений и извлекать уроки из своего взаимодействия с пациентами. Благодаря рефлексии медицинские работники могут развить большее самосознание, усилить свою эмпатию и улучшить свою способность оказывать помощь, ориентированную на пациента.

Беседа с вашим пациентом

У каждого есть свои способы начать разговор в процессе нарративной медицины. Мы предлагаем для руководства следующий алгоритм (разумеется, его можно дополнять / менять по собственному профессиональному усмотрению):

Начало

– *Здравствуйте, я (имя), и вы можете называть меня (...). Я работаю в (название организации / больницы).* На этом этапе возможен ненавязчивый телесный контакт с пациентом (прикоснуться к руке или плечу, приобнять, если это допустимо).

Я здесь по поводу вашей ситуации. Я понимаю, что вам поставили диагноз (название диагноза). Вопрос, который вы задаете, звучит так: «Как ты себя чувствуешь?». Если пациент травмирован, можно мягко спросить так (в зависимости от контекста и места нахождения): «Могу ли я предложить стакан воды / чашку чая?» или «Мне зайти позже?».

Разговор

Начните с вопроса: «Итак, как вы сюда попали? Не могли бы вы рассказать мне свою историю?» Позвольте пациенту говорить самостоятельно. Ваша работа – внимательно слушать историю и следить за языком тела. На данном этапе вы слушатель. Если история кажется вам слишком травмирующей, вы можете прикоснуться к пациенту. И сначала спросите: «Можно мне вас обнять?»

Внимательно слушайте историю, не думайте о том, что вы скажете, когда в разговоре наступит затишье. Вы можете сигнализировать о телодвижениях своим лицом, всей фигурой и словами вроде «Ммм», «О», «О боже», «Так жаль это слышать» по мере необходимости и по тому, что вы чувствуете – вы будете знать, когда использовать эти словесные инструменты внимания. Ваше тело начнет понимать чувства, которые испытывает пациент.

Ближе к концу беседы может оказаться полезным, если вы вернетесь к истории и зададите вопросы, такие как «Итак, чему вы научились из этого?» или «Что вы сейчас думаете о своем здоровье?» или «Как себя чувствует ваше тело и разум?»

Если наступит долгое молчание, подождите. И если вы хотите продвинуть разговор дальше, у вас есть инструменты-вопросы: Кто? Что? Когда? Где? Как? Почему? Почему бы и нет?

Предоставление хорошей обратной связи

Без обратной связи нет возможности учиться. Вот несколько вопросов, которые помогут вам составить рассказ, который мог бы заставить пациента почувствовать себя лучше:

Вы были смелы в том, что с вами произошло? Что бы вы рассказали другим пациентам о том, что узнали из своего опыта? Что бы вы сделали по-другому?

Надежда и возможное будущее

Надежда заключается в том, что вы поможете пациенту создать историю в будущем. Она может быть о том, чтобы оставить привычки позади, внести изменения в дом, сделать что-то, что пациенты хотят делать, или то, что они хотели сделать.

Главный вопрос, который следует задать: «**Чего вы хотите в этой ситуации?**». Вы можете задать этот вопрос сами. Его можно использовать для создания истории надежды.

Этот разговор должен быть завершён через 45-60 минут. Поблагодарите своего пациента за то, что он проявил силу и мужество, выдержав этот разговор, и крепко обнимите его.

Надежда умирает последней.

Преимущества

Большинство пациентов чувствуют себя лучше в процессе разговора. Они рассказали историю, о которой могли подумать, но никогда не рассказывали раньше. Пациенты чувствуют, что о них заботятся и что кому-то не все равно. Пациенты могут отпустить и / или изменить историю прошлого, настоящего и будущего.



Оценка обратной связи

Чтобы усилить впечатление от беседы, вы можете использовать обратную связь через Интернет, которая занимает около 10 минут и может быть использована на ПК или смартфоне. Обратная связь поступает к вам и пациенту и создает историю прошлого-настоящего-будущего. Мы предлагаем Survey & Feedback Service (*для лиц, владеющих английским языком – прим. перев.*).

URL-адрес доступен по адресу <https://storytelling.co.za/survey/index.php/484482?lang=en>

Упражнение 0: Оцените себя

Прочитайте каждое утверждение и ответьте

Ответом может быть «Полностью согласен», «Согласен», «Нейтральный», «Не согласен», «Категорически не согласен»

Утверждение	Ответ
Мне легко понять, что чувствуют другие.	
Я могу сказать, когда кому-то нужно, чтобы я просто выслушал.	
Мне удобно делиться своим опытом, даже трудным.	
Я могу адаптировать свой стиль общения к разным людям.	
Я верю, что истории могут помочь людям исцелиться.	
Обычно я могу найти историю, иллюстрирующую мысль, которую пытаюсь донести.	
Я хорошо запоминаю детали и ярко передаю их.	
Я чувствую себя уверенно, выступая перед группой.	
Я умею задавать вопросы, которые побуждают людей открыться.	
Я чувствую, когда кто-то что-то скрывает, и мягко поощряю его делиться чем-то большим.	
Я обращаю внимание не только на слова, но и на язык тела.	
Я могу оставаться спокойным и поддерживать, даже когда кто-то расстроен.	
Я верю, что у каждого есть история, которую стоит рассказать.	
Я могу помочь людям структурировать их мысли в повествование.	
Я могу определить ключевое сообщение или мораль истории.	
Мне комфортно в тишине, и я не чувствую необходимости заполнять каждый пробел в разговоре.	
Я могу перефразировать то, что кто-то сказал, чтобы убедиться, что я их правильно понял.	
Я стараюсь не перебивать людей, когда они говорят.	
Я могу использовать юмор, чтобы поднять настроение, когда это уместно.	
Я чувствителен к культурным различиям в стилях общения.	
Я могу корректировать свой подход к рассказыванию историй в зависимости от аудитории.	
Я осознаю этические соображения, касающиеся обмена личными историями.	
Я верю, что истории могут создавать чувство общности и совместного опыта.	
Я готов быть уязвимым и поделиться своей историей, чтобы помочь другим.	
Я получаю соответствующую подготовку для эффективного выполнения своих обязанностей.	
У меня есть доступ к ресурсам и материалам, необходимым для поддержки пациентов.	
У меня есть представление о травмах.	
Я многому научился с тех пор, как работаю с медицинской организацией.	

Как вы относитесь к своим навыкам?

Прочитайте каждое утверждение и ответьте

Шкала ответов на приведенные ниже утверждения: «Я использую этот навык регулярно и хорошо» / «Я хотел бы развить этот навык» / «Я не верю, что этот навык имеет отношение к тому, чем я занимаюсь»

Утверждение	Ответ
Активное слушание: по-настоящему слышать и понимать переживания, страхи и потребности человека.	
Эмпатия: способность разделять и понимать чувства другого человека.	
Сострадание: чувство озабоченности чужими страданиями и желание помочь.	
Терпение: позволять человеку обрабатывать свой опыт в его собственном темпе.	
Непредвзятое отношение: создание безопасного пространства, свободного от критики.	
Коммуникативные навыки: Четкое донесение информации и поддержка.	
Границы: поддержание здоровых профессиональных или личных границ.	
Знания о раке: понимание основ заболевания, вариантов лечения и побочных эффектов.	
Находчивость: предоставление людям соответствующих ресурсов (медицинских, финансовых, эмоциональных).	
Решение проблем: помощь в выявлении проблем и проведении мозгового штурма решений.	
Обнадеживание: вселение чувства возможностей и жизнестойкости.	
Соблюдение конфиденциальности: защита частной жизни человека.	
Самосознание: распознавание личных предубеждений и триггеров.	
Управление стрессом: забота о себе, чтобы избежать эмоционального выгорания.	
Адвокация: отстаивание потребностей и прав человека.	

Как вы относитесь к своим ответам?

Добродетели и ценности: различия

Понимание разницы между ценностями и добродетелями требует рассмотрения их отдельных, но связанных значений. Вот определения, которыми можно руководствоваться:

Определения ценностей

- Ценности – это принципы или стандарты поведения; суждение человека о том, что важно в жизни.
- Они представляют то, чем мы дорожим, что считаем стоящим и чем руководствуемся при принятии решений.
- Ценности могут быть личными, культурными или общественными. Примеры включают честность, свободу, безопасность и сострадание.
- По сути, ценности – это то, что люди считают важным.

Определения добродетелей

- Добродетели – это черты характера или качества, которые считаются нравственно хорошими, совершенными.
- Это практическое применение ценностей, демонстрируемое через последовательное поведение.
- Добродетели – это «быть» человеком определенного типа, а не просто «верить» во что-то. Примеры включают мужество, доброту, честность и мудрость.
- По сути, добродетели – это действия, демонстрирующие моральное превосходство.



Ключевые различия между добродетелями и ценностями

- Ценности более абстрактны и представляют собой убеждения и идеалы.
- Добродетели более конкретны и представляют собой действия и черты характера.
- Ценности фокусируются на том, что мы считаем важным.

- Добродетели зависят от того, как мы действуем.
- Ценности обеспечивают основу для добродетелей. Мы действуем добродетельно, когда наше поведение соответствует нашим ценностям.
- Ценности – это идеалы, а добродетели – это осуществление этих идеалов.

Пример

- Кто-то может *ценить* честность, и этот человек демонстрирует *добродетель* честности, последовательно говоря правду

По сути, ценности – это то, во что мы верим, а добродетели – это то, как мы следуем этим убеждениям.

Ваши видение, миссия и ценности

Видение, ценности и миссия являются руководящими принципами медицинского работника / волонтера. В них указано, чего вы намерены достичь, что создать. Это организационные принципы, которыми вы можете измерять свой прогресс.

Заявление о видении – это заявление высокого уровня, которое охватывает вашу философию, цели и долгосрочную позицию. Это ваше реалистичное, заслуживающее доверия и привлекательное будущее. Нет более мощного двигателя, ведущего вас к совершенству и долгосрочному успеху, чем привлекательное, стоящее и достижимое видение будущего.

Чтобы быть могущественным, вам нужно заглядывать в будущее. **Каково ВАШЕ личное видение?**

В двух словах, ваше личное видение – это то, кем вы хотите быть, что вы хотите делать, чувствовать, думать, владеть, с кем ассоциируетесь и на что хотите повлиять к определенному сроку в будущем. Зачем беспокоиться о видении? Исследования, проведенные с людьми, которых считают «успешными», неизменно подчеркивают один интересный факт: у успешных людей неизменно есть личное видение.



Заявление о вашем видении является вашим руководством и жизненно важно для того, чтобы помочь вам оценить, насколько далеко вы продвинулись в достижении своих целей.

Заявление о миссии – это более конкретное изложение видения, заявление о том, как видение будет реализовываться изо дня в день. Это можно сделать в повествовательной форме, но список будет более конкретным.

Видение – это искусство видеть то, что невидимо, изображение чего-то, чего еще не существует.

Организации и люди нуждаются в видении. Им нужно понимать:

- где они находятся,
- как они собираются туда попасть,
- чего от них ожидают и чего они, в свою очередь, могут ожидать от других,
- их цель и смысл существования (космология и мировоззрение).

Все это передается с помощью мощных, запоминающихся и занимательных историй.

Заявление о видении описывает, как вы представляете себя или свой бизнес в будущем. Речь идет о **ВАС**, вашей семье, вашем сообществе или бизнесе и о том, каким вы хотите, чтобы это было.

Пример видения

Я – процветающий и продуктивный, уважаемый член своего сообщества.

Заявление о миссии описывает, в чем заключается основная цель. Оно отвечает на вопрос «Почему другие будут покупать?» в бизнесе. Обычно в нем есть глагол (создавать, строить, доставлять и т.д.). Речь идет о ДРУГИХ – ваших пациентах, сообществе, друзьях и семье.

Пример миссии

Способствовать процветанию и здоровью сельских общин.

Ваши ценности – это глубоко прочувствованная вера в то, что вы действительно цените. Подумайте об этом. Цените ли вы свободу? Красоту? Сотрудничество? Дружелюбие? Комфорт? Четкие цели? Веселье? Найдите слова, которые действительно имеют для вас смысл, которых, вы знаете, вы можете придерживаться, несмотря ни на что. Если вы считаете «честность» ценностью, вы действительно должны стараться изо всех сил быть честными во всех аспектах своей жизни: с другими и с самим собой.

Заявление о видении подобно огоньку в темноте, напоминающему вам о вашем пункте назначения, а заявление о миссии говорит о том, как ваше личное путешествие повлияет на других, какие ценности удерживают вас на этом пути.

Ваши добродетели (Самооценка)

Цель добродетели – не допустить сожаления.

Добродетели относятся к личным характеристикам людей, которые поддерживают индивидуальное моральное совершенство и коллективное благополучие. Ваши достоинства отражают ваши личные организационные принципы, которые помогают вам взаимодействовать с миром. В то время как ценности отражают то, что приемлемо с точки зрения культуры.

Добродетели отражают индивидуальные характеристики. Ценности представляют собой желанные цели, а добродетели – способ их достижения.



Как вы воплощаете в жизнь свои добродетели – часто задаваемый вопрос. Когда вы четко осознаете, в чем заключаются ваши добродетели, и сталкиваетесь с проблемами или испытаниями в своей жизни, спросите себя: как бы поступил в этой ситуации человек с теми же добродетелями, что и у вас? А затем действуйте соответственно.

Как выполнить это упражнение - для каждого вопроса есть достоинство и его значение. Если это достоинство описывает вас, ответьте «Да». Если вы стремитесь к определенному достоинству, напишите «Я стремлюсь к этому». Если эта добродетель не для вас, просто оставьте ее пустой и переходите к следующей добродетели.

Аристотелевские добродетели

Аристотель был греческим философом и эрудитом, жившим в классический период в Древней Греции. Обученный Платоном, он был основателем аристотелевской традиции. (из Википедии – прим. перев.).

Аристотелевские добродетели. Назовите добродетели, которые вас характеризуют.

Аристотелевские добродетели	Ответ
Амбиции – Иметь стремление быть лучше и добиваться еще большего	
Смелость – Жить смело и не определять себя страхом	
Дружелюбие – Быть общительным и восприимчивым к выстраиванию отношений	
Справедливость – Руководствоваться правдой и сильным чувством	

Аристотелевские добродетели	Ответ
добра и неправды	
Воздержанность – жить в меру и не искать радости в материальном достатке	
Либеральность – Не ограничивать себя, а жить свободно	
Великодушие – Обладать духом великодушия	
Великолепие – Быть харизматичным и стильно двигаться	
Скромность – Уметь регулировать свое эго и не быть высокомерным	
Терпение – Быть расслабленным, иметь хорошее настроение. Быть спокойным и уметь выжидать удобного момента	
Правдивость – Быть всегда честным с самим собой и другими	
Остроумие – Находить юмор в мире и выражать его с радостью	

Дополнительные добродетели

Вот ряд добродетелей, расположенных ниже в алфавитном порядке от А до Я. Оцените каждое достоинство и ответьте «Да, я стремлюсь к этому» или «Нет (не для меня)». Вы можете оставить ответ пустым, если это не для вас.

Добродетели	Ответ
Альтруизм – Учитывать потребности других при самостоятельном принятии решений	
Аутентичность – Быть верным себе, своему духу и своей природе	
Безмятежность – Быть в мире с самим собой и другими	
Благоговение – Глубокое чувство уважения к человеку или вещи	
Благодарность – Быть благодарным	
Благотворительность – Жить в духе отдачи. Любить других в этом духе	
Вдумчивость – Способность продумывать свои действия и то, как они повлияют на других	
Вера – Вера во что-то или лояльность к кому-то или чему-то	
Верность – Быть преданным и иметь сильное чувство преданности другому человеку или идее	
Восприимчивость – Способность анализировать с чувством остроты или интуиции	
Выносливость – Способность находить в себе силы и двигаться вперед в условиях постоянных трудностей	
Гибкость – Готовность измениться или принять участие в переменах	
Гостеприимство – Приветствовать посетителей и делать так, чтобы они чувствовали себя хорошо в вашем пространстве	
Дисциплина – Контролировать и управлять собой в соответствии с правилами, которым вы следуете и которые создали для себя	
Доброта – Быть внимательным и открытым к другим	
Доверие – Непокколебимая вера в кого-то или что-то	
Достоинство – Обладать самоконтролем и чувством чести	
Единство – Состояние единения для создания общей цели	

Добродетели	Ответ
Жертвенность – готовность отказаться от того, что важно для вас, ради других	
Жизнерадостность - Быть полным радости. Дарить и получать радость	
Жизнестойкость – Способность оправляться от трудностей. Быть способным двигаться вперед, преодолевая состояние боли	
Заботливость – Проявлять заботу о своих близких	
Идеализм – определенное отношение, которое предполагает высочайшее качество жизни, особенно с точки зрения честной жизни и нравственной	
Изящество – Предлагать прощение до того, как его попросят	
Инициативность – Способность брать на себя ответственность, не дожидаясь, пока это сделают другие	
Искренность – Говорить то, что вы имеете в виду, без притворства. Говорить и действовать без обмана	
Красота – Обладать приятными чертами характера, быть физически и иным образом опрятным, ухоженным	
Креативность – Способность придумывать новые идеи	
Любовь – Сильнейшая форма постоянного восхищения и привязанности	
Любопытство – Стремление исследовать и выяснять, как все работает	
Милосердие – Проявлять сострадание к тому, кто причинил вред или боль	
Миролюбие – Состояние спокойствия и принятия. Быть спокойным	
Мудрость – Обладать здравым смыслом, характером и знаниями благодаря опыту	
Мужество – Умственная и моральная стойкость перед лицом страха и неуверенности	
Мягкость – Спокойное поведение без злобы	
Надежда – Желать определенных результатов и верить в потенциал их достижения	
Надежность – Отвечать за свои обещания и оставаться верным обязательствам	
Напористость – Занимать свое место и занимать пространство, когда это необходимо	
Настойчивость – Быть настойчивым в своих действиях, несмотря на угрозу страха и неудачи	
Независимость – Способность быть наедине с самим собой. Уметь действовать независимо от других	
Непоколебимость – Быть непоколебимым в своем выборе и быть решительным	
Оптимизм – Иметь чувство надежды и волнения перед будущим	
Осознанность – Осознавать свое присутствие, свое окружение и свое влияние на них	
Ответственность – Значение того, что вы говорите, и ответственность за то, что вы делаете	

Добродетели	Ответ
Ответственность – Чувство долга при обладании властью или целеустремленностью. Нести ответственность за кого-то или что-то	
Открытость – Состояние открытости другим без ограничений	
Отстраненность – Иметь возможность испытывать свои эмоции, не позволяя им контролировать или подавлять вас	
Понимание – Способность проявлять сочувствие в своем понимании других	
Праведность – Быть нравственно хорошим и правильным в своих действиях. Обладать хорошим характером и делать оправданный выбор	
Превосходство – Быть специалистом самого высокого качества	
Преданность – Чувство верности и приверженности	
Приверженность – Выполнять свои соглашения, давать обещания относительно будущего	
Признательность – Признавать свои дары и ценить работу других	
Принятие – Способность принять то, что вы не можете изменить	
Проницательность – Способность анализировать сложный сценарий и принимать осознанное решение в результате вашего анализа	
Простота – Быть в естественном состоянии или состоянии непринужденности. Отбросить ненужные сложности	
Прощение – Уметь прощать или быть прощенным	
Рвение – Проявлять энтузиазм и приподнятость в том, что вы делаете	
Решимость – Стремиться к достижению чего-то трудного	
Решительность – Способность эффективно и быстро делать выбор и принимать решения	
Самодисциплина – Способность регулировать себя и контролировать свои действия. Продолжать идти по правильному пути, несмотря на искушение сбиться с пути	
Сила – Способность выстоять под давлением	
Служение – Акт использования своих навыков, привилегий, времени и доброты для помощи другим	
Смирение – Не считать себя выше других	
Соображение – Осторожно и прагматично подходить к своему выбору	
Сострадание – Способность сопереживать боли других и иметь желание помочь облегчить эту боль	
Сотрудничество – Работать вместе для того, чтобы вместе достигать чего-то	
Справедливость – Придавать равный вес обращению с людьми	
Стойкость – Сила или мужество среди невзгод	
Такт – Способность решать трудные вопросы с чуткостью по отношению к вовлеченным сторонам	
Терпение – Чувство сдержанности или самоконтроля	
Терпимость – Уважать выбор, поведение и состояния других, когда они не совпадают с вашими личными убеждениями	

Добродетели	Ответ
Трудолюбие – Сочетание настойчивости и осторожности	
Уважение – Испытывать восхищение теми, кто обладает большими способностями, с точки зрения их достижений или характера	
Уверенность – Верить в собственный потенциал успеха. Иметь убежденность в том, во что вы верите	
Уверенность в себе – Способность доверять себе и заботиться о себе	
Удивление – Смесь восхищения, благоговения и любопытства по отношению к чему-то неизвестному или непривычному. Что-то, что часто бывает красивым или возвышенным	
Удовлетворенность – Находить счастье и самореализацию в вашем текущем состоянии	
Умеренность – Быть разумным во всех отношениях. Избегать переходящих ограничений, установленных для благой цели	
Услужливость – Желание помочь и следовать этому намерению	
Уязвимость – Быть подверженным возможности нанесения вреда, физического или эмоционального.	
Целеустремленность – Обладать чувством цели и действовать разумно	
Человечность – Быть в контакте со своей человеческой природой	
Честность – Быть правдивым и заслуживающим доверия. Способность придерживаться своего морального кодекса или чувства правильного и неправильного	
Честь – Уважать то, что вы считаете правильным и благостным, и жить в соответствии с этими убеждениями	
Чистоплотность – Практика быть чистоплотным, содержать себя и районы, в которых вы живете, в чистоте	
Чистота – Отсутствие фальсификации, быть свободным от безнравственности	
Щедрость – Лишенность эгоизма и обладание такими качествами, как доброта и дух отдачи	
Эмпатия – Способность понимать чувства и эмоциональный мир других	
Энтузиазм – Волнение по поводу чего-то или кого-то, что вам нравится, проявление к ним активного интереса	
Эстетика – Чувство того, что есть прекрасного в мире	

Мы надеемся, что эта оценка показалась вам интересной.

Хотя это не упоминается в списке добродетелей при оценке, одной из ваших самых важных добродетелей должна быть переоценка – время от времени необходимо пересматривать свои добродетели и сверяться с ними.

Помните, все зависит от вас.

Эффективно используйте нарративную медицину, развивая определенные ключевые навыки

Основываясь на достоинствах, перечисленных в представленных выше таблицах, вот некоторые из навыков, которые были бы наиболее полезны для людей, практикующих нарративную медицину:

Добродетели и навыки, наиболее полезные для людей, практикующих нарративную медицину
Анализ историй: выявление ключевых тем, метафор и символов
Аутентичность: быть верным себе, своему духу и своей природе
Доброта: быть внимательным и открытым к другим
Жизнестойкость: способность справляться с трудностями
Забота: проявлять заботу о своих близких
Коммуникативные навыки: четкое донесение информации и поддержка
Мужество: умственная и моральная стойкость перед лицом страха и неуверенности
Надежда: желание определенных результатов и вера в их потенциал
Непредвзятое отношение: создание безопасного пространства, свободного от критики
Осознанность: осознавать свое присутствие, свое окружение и свое влияние на них
Открытость: состояние открытости для других без ограничений
Понимание повествовательных структур: распознавание элементов истории, таких как сюжет, персонажи, обстановка, конфликт, разрешение и тема. Кроме того, распознавание общих нарративных паттернов в рассказах о болезнях
Понимание: способность проявлять сочувствие в понимании других
Правдивость: быть честным перед собой и другими
Самосознание: распознавание личных предубеждений и триггеров
Свидетельствование: важно для истинного понимания переживаний, страхов и потребностей человека. По-настоящему слышать и понимать переживания, потребности и страхи человека, уделяя им сосредоточенное внимание, задавая открытые вопросы, размышляя и избегая осуждения. Активное слушание предполагает уделение внимания как вербальным, так и невербальным сигналам и создание безопасного пространства для обмена информацией. Глубоко вникайте в эмоциональные и символические аспекты истории человека, признавая его боль, радость и борьбу
Служение: с использованием навыков, привилегий, времени и доброты для помощи другим
Смирение: не считать себя выше других
Соблюдение конфиденциальности: защита частной жизни человека имеет первостепенное значение
Сострадание: чувство заботы о страданиях другого человека и желание помочь
Терпение: в нарративной медицине важно позволить человеку обрабатывать свой опыт в его собственном темпе
Терпимость: уважать выбор, поведение и состояния других людей, когда они не соответствуют вашим личным убеждениям
Уважение: восхищаться теми, кто обладает большими способностями, с точки зрения их достижений или характера

Добродетели и навыки, наиболее полезные для людей, практикующих нарративную медицину

Уязвимость: открытость к возможности нанесения эмоционального или физического вреда

Честность: способность придерживаться своего морального кодекса или чувства добра и зла

Эмпатия: способность делиться чувствами другого человека и понимать их имеет решающее значение

Кроме того, медицинским работникам необходимо уметь адаптировать свой стиль общения, чувствовать себя уверенно при разговоре и задавать открытые вопросы. Медики и волонтеры также должны уметь распознавать, когда кто-то сдерживается, обращать внимание на язык тела и поддерживать человека, даже когда он расстроен.

Чему вы можете научиться и что вы можете сделать?

Другие могут учить, но только вы можете решить учиться и эффективно мыслить

Ваш мозг обладает удивительной способностью усваивать информацию, находить решения и выдвигать яркие идеи. Если вы решите всю жизнь учиться и мыслить, ваше пребывание на земле обогатится ценной информацией, знаниями и мудростью, которые помогут вам и другим бесчисленными способами.

Возьмите на себя ответственность

Быть взрослым – значит признать, что вам никто ничего не должен. Это жизнь, в которой вы родились, с ухабами, ранами и всем прочим. Что вы будете с этим делать, полностью зависит от вас. За исключением действительно необычных событий, все, что с вами происходит, так или иначе будет связано с вашим выбором. Это означает необходимость отбросить всякую мысль о том, что вы заслуживаете особого отношения, и взять на себя полную ответственность за атмосферу, которую вы создаете с помощью настроения и деструктивных установок.

Хвалите успехи других и учитесь у них

Ревность к чужому успеху – это ребячество, которое подавляет всех. Если успех приходит к кому-то раньше, чем к вам, рассматривайте



это как знак того, что чудеса возможны. Радуйтесь за них и продолжайте работать над тем, чтобы произошло ваше собственное чудо.

Научитесь контролировать свои мысли, импульсы и эмоции

Взрослый обладает способностью останавливаться, думать и вести себя разумно, саморефлексирующе и этично.

Делайте то, что должно быть сделано, даже если вам этого не хочется

Взрослым хватает самоконтроля иногда делать необходимое (например, готовиться к экзаменам), а не приятное (например, сходить на вечеринку). Быть ответственным за свой порыв к удовольствию может показаться действительно скучным, но это вступительный взнос, который вы должны заплатить, чтобы попасть на арену героев.

Прежде чем перевернуть эту страницу, ответьте на следующий вопрос:

КТО ТЫ?

И ЭТО ВСЕ?

Подавляющее большинство людей, которых вы встречаете на этой планете, не имеют ни малейшего представления о том, как ответить на вопрос «Кто вы?» адекватно. Это тоже своего рода дилемма на всю жизнь, потому что чем больше вы спрашиваете, тем более запутанной она становится. Потому что вы обнаружите, что то, как вы описываете себя другим, не только отличается в зависимости от человека перед вами, но и меняется время от времени. Описание для других также отличается от того, как вы описываете себя самому себе. Итак, кто же вы на самом деле, кто был с вами с самого вашего первого воспоминания? Ваше тело и мышление могут быть другими, но это то же самое осознание, которое у вас было с тех пор. Это осознание не думало о себе как о названии, деятельности, навыке, достижении или каком-либо другом прилагательном. Так кто же вы на самом деле?

Почему вопрос «кто я?» является таким важным:

- Исследуя вопрос «кто я такой», мы начинаем осознавать ограниченность того, какими мы часто видим самих себя.
- Если мы видим себя ограничивающими, мы настраиваем себя на ограниченный жизненный опыт.
- Мы обнаруживаем, что то, что мы говорим о себе, обычно совпадает с тем, что нам говорили другие люди – откуда они знают?
- Если мы не знаем, кто мы есть, очень трудно понять, что делает нас счастливыми и реализованными.
- Когда мы видим себя узкими, ограничивающими, мы ограничиваем свои таланты и потенциал, что очень затрудняет осуществление наших надежд и мечтаний.
- Мы обнаруживаем, что у нас есть власть над тем, как мы думаем, говорим и рассказываем истории о себе.
- Благодаря этому мы можем сознательно выбирать то, что наделяет нас силой.
- Когда у нас сильное чувство собственного достоинства, мы лучше справляемся с выбором, который приносит нам пользу.
- Если мы знаем, кто мы есть на самом деле, мы становимся более гибкими – нам легче увидеть себя в новых, дающих силы ролях.
- Это помогает нам взять на себя ответственность за свою жизнь, что приносит пользу не только нам, но и всем в нашем окружении.

Упражнение 1. Составьте письмо себе

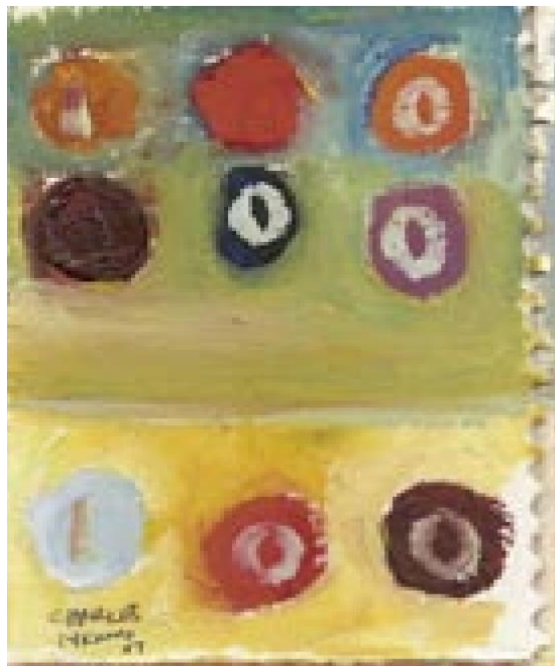
Мы начнем с частного и персонального упражнения, которое включает в себя написание письма самому себе. Это письмо отправит вас в то, что может стать самым важным путешествием, которое вы когда-либо совершите в своей жизни; путешествие к самому себе. Вот пример:

Боже мой, ...!

Я знаю тебя и был с тобой днем и ночью всю свою жизнь, и ты мой лучший друг. Люди могут приходить и уходить, но ты всегда был рядом со мной, и я тебя очень люблю. Теперь я понимаю, что ты переживаешь процесс перемен в своей жизни. Как твой лучший друг, я имею честь разделить с тобой это путешествие и жизненный опыт. Я стремлюсь разделить с тобой эту жизнь и испытать все, что она может предложить, исследовать и понимать тебя. Узнать, чего ты на самом деле хочешь, чтобы убедиться, что ты можешь быть тем, кем хочешь. Создать замечательную жизнь для тебя и тех, кого ты любишь.

С большой любовью, ...

(Подпишите свое имя)



Упражнение 2. Кто я?

Можете ли вы вспомнить другие способы, которыми люди отвечали на вопрос «Кто я?» Посмотрите на пример на предыдущей странице. Теперь напишите драматичную, лиричную и честную речь на тему «Кто я?» для себя, обращая внимание на разные «Я», которыми вы являетесь:

- Личное (одинокое) я
- Семейное самосознание
- Самооценка в группе друзей и сверстников
- Самоуправление сообществом
- Самостоятельный бизнес

Возможно, вы также захотите узнать, кто вы такой с точки зрения страны, в которой живете, юридического статуса «Я», других стран, культур и нашей планеты.

То, кем вы не являетесь

Многие люди всю свою жизнь верят в то, что им говорили, когда они были детьми. Часто мы даже верим политической пропаганде и рекламным сообщениям о нас самих или других людях. Если эта пропаганда направлена на целую расу или на женщин или мужчин в целом, это лишает людей силы в масштабах. Наряду с именем и номером при рождении, которые были даны вам без вашего ведома, есть ли какие-либо ярлыки, которые были даны вам в детстве родителями / семьей / учителями / авторитетными фигурами? Они верны? Полезны ли они для вас?



Подумайте хорошенько, потому что некоторые из этих комментариев засели в памяти так, что мы верим, что они правдивы, и они мешают нам быть настоящими, талантливыми «Я». Даже при том, что кое-что из того, что было сказано нам в то время, могло быть правдой, не дает уверенности, что эта фраза описывает, кто вы есть. Кто-то сказал «Вы ленивы!» Возможно, в то время вы были ленивы или у вас не было мотивации работать с удовольствием. Если вы продолжаете думать «Я ленив», вы гипнотизируете себя, заставляя быть ленивым и застрявшим. Но если вы думаете: «Конечно, в то время я был ленив, но я вовсе не ленивый человек», – это дает вам возможность оттачивать навыки, над которыми вы любите работать.

Ярлыки и отзывы. Важное отличие

Не путайте ярлыки с искренними конструктивными отзывами. В то время как ярлыки используются для унижения или для того, чтобы заставить вас почувствовать себя ничтожеством, кто-то, кому вы интересны всем сердцем, может дать вам обратную связь, чтобы помочь вам исправить поведение или привычки, которые вам не помогают.

Например: «Я заметил, что вы сердитесь, когда кто-то с вами не согласен». Подобные отзывы помогают нам задавать вопросы о том, почему мы закрыты для обучения.

Также помните, что то, что было сказано вам, вероятно, было сказано в гневе, разочаровании, ревности или иногда назло. Оскорбления могли быть сказаны даже ради политической выгоды или для того, чтобы принизить ваши способности и таланты. НЕ ВЕРЬТЕ ИМ. Часто эти утверждения звучат в вашей голове, как радио – иногда так тихо, что вы едва замечаете, но, когда вы напряжены или неуверенны, громкость увеличивается в одно мгновение, подрывая ваши способности и заставляя вас нервничать.

Признайте свои ошибки, они есть у всех нас. Но никогда не обзывайте себя (или других). И не принимайте тех имен, которыми вас обзывали другие. Вам не нужно, чтобы вас любили, по крайней мере, за счет вас самих.

«Единственные отношения, которые действительно являются центральными и решающими в жизни, – это отношения с самим собой. Из всех людей, которых ты узнаешь в жизни, ты единственный, кого ты никогда не потеряешь».

Джо Кудерт

Начните наблюдать за собой, когда вы совершаете определенные действия, например, сердитесь. Насколько плодотворен ваш гнев? Помогает он или мешает вашему благополучию? К чему это приводит? Кто страдает больше всего? Когда мы осознаем, что ведем себя разрушающе, мы можем изменить себя к лучшему. На самом деле, разумно приглашать к обратной связи многих людей, с которыми вы будете вступать в контакт на протяжении всей своей жизни: клиентов, наставников, коллег, родителей, друзей, возлюбленных и других. Обучение невозможно без обратной связи. Итак, если вы стремитесь к обучению на протяжении всей жизни, запрашивайте отзывы и будьте открыты для обратной связи.

Упражнение 3: Вычлените лишаяющие прав ярлыки

«Ты непослушный ребенок / плохой студент / плохая девочка / ни на что не годная / глупый» – составь список ярлыков, которыми тебя «награждали». Теперь задайте себе следующие вопросы:

- Кто это сказал?
- Почему они это сказали?
- При каких обстоятельствах это было сказано?
- Это было правдой?
- Это все еще правда?
- Это все, чем я являюсь?
- Это что-то, что я изменил(-а) или что я могу изменить?
- Насколько полезно для меня определять себя таким образом?
- Как еще я могу описать или определить себя ближе к истине?
- Теперь, когда я взрослый человек, как бы я отреагировал, если бы кто-то сказал мне то же самое снова? Могу ли я простить их?
- Кем бы я был(-а) без этих мыслей?

Теперь составьте список тех людей, которые заинтересованы в вашем будущем и хотят, чтобы у вас все было хорошо. Это люди, которых вы должны выбрать для получения полезной обратной связи.

То, что вы знаете о себе, во многом связано с вашим жизненным опытом, историями, которые вам рассказывали, и самими вами рассказанными. И то, что вы знаете о себе, – это модель или воспоминание, которые вы сконструировали или собрали воедино – своего рода хаотичная скульптура, которую вы создали, используя всевозможные материалы (воспоминания), которые вы сами выбираете.

Более того, вы выбрали «материалы» из бесчисленных возможностей, хранящихся в вашей памяти. Что еще усложняет дело, так это то, что мы связываем ключевые события нашей жизни с эмоциями, которые могут быть неуместными или полезными.

Если бы мы выбирали наш «материал» только из неприятных вещей, которые с нами происходили, с нашей конструкцией было бы трудно жить – запутанным месивом из колючей проволоки и сломанного хлама со свалки мусора. Но конструкции могут меняться, и, если вы построили ту, которая вам не нравится, вы можете вернуться к своему прошлому, поискав другие, более вдохновляющие воспоминания.

Благодаря этим более вдохновляющим воспоминаниям вы можете воссоздать свою «скульптуру» – убрать колючую проволоку и мусор и начать все сначала. Заглядывая глубоко в свое прошлое ... и свой будущий путь, вы можете сознательно создавать то, что вы чувствуете, и то, каким человеком вы хотите быть.

Это важно, потому что знание о себе лишающих сил вещей настраивает вас на лишающий сил будущий опыт. Знание о вещах, дающих силы, дает вдохновляющий, мощный опыт. То, что вы знаете о себе, находится в пределах вашего «авторитета». Здесь мы используем термин «авторитет» так же, как в отношении авторства книги. Что вы действительно можете знать о себе и этом мире наверняка? Всегда ли это правда? Всегда ли это будет правдой? Возможно, вы увидите, что мы постоянно меняемся. Кто-то может сказать – «эволюционирует». И это процесс, в который мы можем сознательно включиться. Если вы понимаете, что придумываете способы описания себя, почему бы не посвятить себя придумыванию способов, которые полезны для вас?

Это не означает, что вы должны забыть неприятные события; это просто означает взглянуть на них еще раз и найти подарок – то, чему вы научились в результате этих событий, или то, как они сделали вас сильнее и сострадательнее. Вам также нужно приложить особые усилия, чтобы запомнить вдохновляющие, красивые, поддерживающие и придающие сил события.

Все, что мы знаем, находится на границе между моделью и заблуждением. Разница между моделью, открытой для новой информации, – это возможность меняться, тогда как заблуждение закрыто для новой информации и не может легко измениться.

Все, что верно, не обязательно полезно, а все, что полезно, не обязательно верно. Что вам полезно знать и запоминать? Вы открыты для новой информации? Можете ли вы изменить свое мнение? Если вы – это не просто мнение, которое сложилось о вас у окружающих, тогда кто вы такой? Возможно, лучшим ответом на этот вопрос будет другой вопрос: «Кем ты хочешь быть?»

При изучении того, чем успешные люди отличаются от других, было обнаружено, что они, как правило, хранят вдохновляющие воспоминания о трудностях и мыслят в относительно более длительных временных рамках. Большинство людей думают и говорят о том, где они будут в следующем месяце или, может быть, в следующем году, в то время как успешные люди часто видят свой путь впереди с точки зрения пунктов назначения, которых они достигнут через 5, или 10, или даже 30 лет. Напротив, «лишенные прав» люди будут думать очень короткими отрезками времени: «Где я найду деньги на хлеб сегодня утром?»



Каким вы видите себя в будущем?

В юности Гован Мбеки (отец-активист Табо Мбеки) обеспечивал оплату за свою учебу, продавая газеты на улицах Йоханнесбурга. В нем было горячее желание изменить не только свою собственную жизнь, но и жизни всех людей в Южной Африке. Временами ему, должно быть, казалось, что все движется медленно. Возможно, иногда он даже думал, что все его усилия были напрасны. Но его мечты и его усилия имели значение. Он не стыдился продавать газеты, потому что у него была мечта, которая поддерживала его. И его мечта была светом, чтобы он мог видеть сквозь препятствия и неудачи, чтобы расчистить дорогу к лучшему будущему для себя, своей семьи, своего сообщества и своей страны.

Предприниматели также являются сильными мечтателями о будущих результатах. У предпринимателя настолько четкое представление о том, как заполнить пробел на рынке, что он или она не прочь рискнуть или какое-то время пожить на хлебе и воде. Они знают, что со временем их видение станет реальностью.

Все это верно и в отношении медицинских работников / волонтеров, и многих других категорий людей.

О чем *вы* мечтаете?

Достаточно ли мечта велика, чтобы поднимать других людей вместе с вами?

Что ваши дети однажды скажут о ваших мечтах и о том, что вы сделали, чтобы воплотить их в реальность?

Упражнение 4: Изучите нашу временную шкалу

Что вы чувствуете, когда думаете о будущем? Каких впечатлений вы с нетерпением ждете? Смотрите ли вы в будущее с волнением и радостью? Или, может быть, со страхом и трепетом? Будущее – это место, куда вы направляетесь с уверенностью или с тревогой? Это место бедствий и страданий? Или потребительских благ, увлекательных отношений, путешествий по миру и успеха на всех уровнях? Может быть, смесь всего?

Чтобы выяснить это, представьте свою жизнь как линию, начинающуюся с Рождения и заканчивающуюся Смертью. Она одинакова для каждого человека на планете.

Рождение

Конец

Теперь поставьте крестик в том месте, где, по вашему мнению, вы находитесь прямо сейчас. Запишите значительный или меняющий жизнь опыт, который у вас был с момента рождения до того, как вы поставили крестик там, где вы находитесь сейчас. Это может быть такое событие, как смерть или отъезд любимого человека, приход в вашу жизнь важного человека, внезапная перемена, которая сделала вашу жизнь лучше или хуже, даже книга или фильм, которые вы посмотрели и которые произвели на вас большое впечатление.

Теперь подумайте, по крайней мере, о 20 или более переживаниях, которые вы хотели бы пережить между крестиком и вашей смертью, и отметьте на своей временной шкале, когда вы увидите, как они происходят. Это может быть что угодно, начиная с того момента, когда вы представляете себя начинающим бизнес, владельцем клиники или загородного дома, пилотом самолета, путешествующим в место, которое вы всегда хотели увидеть, взбирающимся на Эверест, присутствующим на окончании университета вашими детьми, до того, как вы станете президентом – все, что является для вас особенным и привлекательным.

Как только вы сделаете это, у вас будет лучшее представление о целях, которые вам нужно поставить перед собой, чтобы помочь пережить эти события.

Внимательно прочитайте информацию и составьте собственную хронологию событий в своем дневнике. Уделите время тщательным размышлениям о своем прошлом и будущем, о котором вы мечтаете.

Через год вы, возможно, захотите вернуться к своей временной шкале и внести изменения, соответствующие данному этапу вашей жизни.

Упражнение 5: Переписать личную историю

Чтобы вернуть себе авторство над своей жизнью и сохранить его, начните с переписывания своей личной истории, но не с точки зрения того, как «они» сделали то или иное с вами, а с точки зрения того, как **вы** находили способы преодолевать трудности.

Упражнение 6: Напишите свой собственный некролог

Это звучит жутковато, но действительно стоит представить подобные вещи. Какие выражения вы видите на лицах людей. Не все плачут. Это кто-то, кто выглядит абсолютно довольным тем, что я наконец-то двинулся дальше. Я действительно был таким неприятным... и замечательным? Поэтому напишите себе такой некролог, который был бы вам приятен в конце вашей жизни. Что бы вы хотели, чтобы о вас запомнили? Какие воспоминания у вас остались только в сегодняшнем дне? Существует ли гармония?

Если вам когда-нибудь понадобится компас, чтобы отправиться в свой жизненный путь, это упражнение – то, что вам нужно.

Становление своим подлинным «Я»

Вы – единственный человек, с которым вам приходится жить все время – от рождения до самой смерти. Даже при том, что вы можете глубоко любить и уважать других, вы не можете стать с ними единым целым – вы можете учиться у них, но они всегда будут сами по себе уникальными «Я» точно так же, как вы целостны только тогда, когда сами по себе – уникальное «Я». Так что имейте хорошие отношения с самим собой. Станьте сами себе лучшим другом. Найдите себя настоящего.

Чтобы быть подлинным, вам нужно иметь власть над своими действиями и быть автором истории своей жизни.

Все иностранные слова на «ау» происходят от корневого слова Auctor, что в переводе с греческого означает «творец». Интересно, что AU также является химическим символом золота, а АУМ – это священное санскритское слово, которое, как полагают, является произносимой сущностью созидательной вселенной – возможно, это указание на то, что место внутри нас, где мы наиболее аутентичны, ближе всего к нашему духовному «золоту».



Быть авторитетом для самого себя означает, что вы несете полную ответственность за свое поведение. Когда кто-то авторитарен и хочет навязать вам свою волю, подумайте. Примите рациональное решение о том, что «они» хотят, чтобы вы делали или не делали. Подвергните сомнению их мотивы. Подвергните сомнению их ценности. Решайте сами, исходя из своей аутентичности, а затем принимайте ответственность за то, что вы делаете (*Люди, которые нарушают правила дорожного движения или законы страны, делают это потому, что они рассматривают законы не как коллективное соглашение о том, как мы будем вести себя для общего блага общества, а как ограничения со стороны внешней власти, которые поощряют бунтарское поведение – прим. автора*).

Как только вы обретете власть над собой, вы сможете стать автором истории своей собственной жизни. Начните с поиска смысла в ваших собственных прошлых страданиях (они сделали вас сильными и доказали, что вы способны терпеть) и используйте воображение, чтобы найти возможные исходы в будущем – точно так же, как если бы вы были кем-то, кто пишет книгу.

Если вы не берете на себя ответственность за создание себя и своего будущего, это сделает кто-то другой, вписав вас в свою историю, что, скорее всего, будет очень неудобно для вас, потому что это ограничивает вашу способность делать собственный выбор. **Это основа бесправия** – мы буквально даем другим людям власть над нашей жизнью.

Упражнение 7. Кто здесь главный?

Подумайте о случаях в вашей жизни, когда вы передавали свой авторитет или авторство другому человеку. Это может быть связано с тем, что кто-то, кем вы восхищались, оказал на вас такое влияние, что вы одевались, говорили и даже вели себя так же, как он или она.

- Что вы при этом почувствовали?
- Каковы были результаты?
- Как бы вы сейчас поступили по-другому?
- Как вы предотвратите повторение этого?
- Каков ваш опыт общения с властью? Как соблюдались правила? Удары и крики или объяснения и лидерство, заставляющее задуматься?

Теперь напишите о себе из авторитетной позиции:

- Какой авторитетной фигурой вы будете?
- Что это за родитель?
- Что это за босс / лидер?

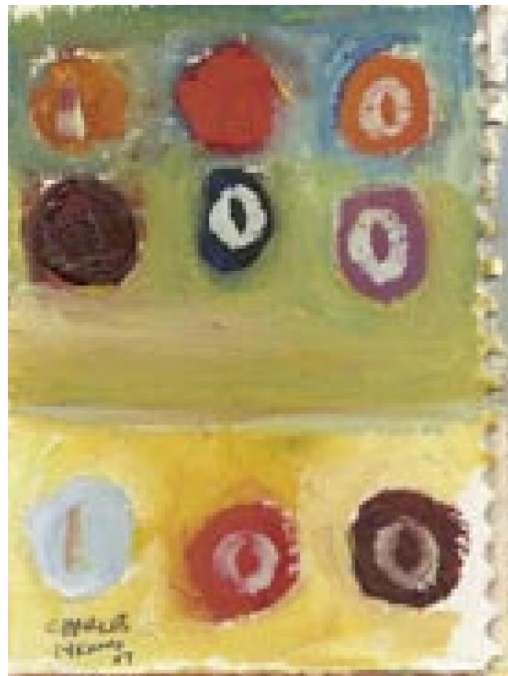
Язык и метафора

Язык, который мы используем

В каждой культуре мира считается, что слова обладают собственной силой. Слова используются в заклинаниях, в молитвах, ритуалах и заклинаниях. Иногда их произносят, иногда их распевают.

Теперь есть четкие доказательства того, что слова, которые мы используем даже в повседневном разговоре, оказывают глубокое влияние на то, что мы чувствуем и как другие относятся к нам. Это, как если бы наши слова падали вниз и прокладывали дорогу, по которой мы затем обязаны были следовать в нашем жизненном путешествии.

Потратьте некоторое время на то, чтобы определить, что вы говорите о себе. Если бы этим словам суждено было стать дорогой, как бы вы назвали эту дорогу?



Примеры:

- Я не могу этого сделать. (Скучная дорога?)
Перефразирую: я могу научиться делать это (Умелая дорога?).
- Я в полном беспорядке. (Перефразирую: я собираюсь взять под контроль свою собственную жизнь и найти подходящее название для дороги.) Я в замешательстве. (Перефразирую: мне нужно немного времени, чтобы подумать об этом).
- У меня ничего нет. (Перефразирую: у меня есть желание и возможность улучшить свою жизнь).

Великий лидер может вдохновить миллионы людей с помощью слов. И тиран может таким же образом уничтожить целые культуры. То, как вы общаетесь со своими коллегами, клиентами, близкими, может создать или разрушить вашу карьеру и жизнь.

Метафоры, которые мы используем

Метафора – это фигура речи, в которой слово или фраза применяется к объекту или действию, к которым оно не применимо буквально. Вещь, рассматриваемая как представитель или символ чего-то другого. Выражение, которое описывает человека или объект, ссылаясь на что-то, что обладает сходными характеристиками

Метафора чрезвычайно сильна, потому что она объединяет целую совокупность чувств, мыслей и идей в единый образ или концепцию. Например, используя длинный ряд слов, мы можем сказать, что женщина сильна, защищает своих детей и беззаветно стремится кормить и растить их до тех пор, пока они не станут достаточно

опытными, чтобы позаботиться о себе сами. Метафора вроде «она львица» объединяет все эти слова в единую мощную идею. Когда Десмонд Туту назвал южноафриканцев «радужной нацией», многие из нас (*соотечественников автора – прим. перев.*) смогли ощутить прекрасную гармонию нашего разнообразия, окончание бури и обещание нового начала.

Итак, метафора – это кратчайший путь для быстрой передачи множества различных мыслей, чувств и ментальных образов. И поскольку слова настолько сильны, нам нужно убедиться, что метафоры, которые мы создаем о самих себе, предназначены для того, чтобы помогать нам, а не мешать.

Использовал ли кто-нибудь (даже вы сами) в прошлом нелестную метафору для описания вас или другого близкого вам человека? Например, «Ты свинья / осел / полный дерьма / бабуин / клоун»?

Что вы чувствуете, когда вспоминаете эту метафору? Можете ли вы сейчас заменить эту метафору на ту, которая действительно поможет вам на вашем жизненном пути?

Поиск метафор

Истории, которые мы слышим с самого детства, полны метафорических персонажей и идей. Вы можете найти их в комиксах, песнях, телерекламе, в природе и просто на слух, они также насыщены метафорами, и мы мечтаем на метафорическом «языке».

То, как вы рассказываете о своем опыте, не только описывает, но и делает этот опыт «реальным» для вас и других. Понимание того, что игровая структура лежит в основе всего человеческого опыта, полезно и придает сил. Те, кто рассматривает свой опыт как «реальную жизнь», как правило, придерживаются серьезного подхода, который не способствует творческому процессу. Серьезные размышления также могут вызвать у них тревогу, которые являются предвестниками заболеваний, связанных со стрессом.

Упражнение 8: Найдите сильные метафоры

Составьте список сильных метафор о себе.

Например, я:

- Орел (я летаю высоко и вижу все)
- Свеча в темноте (я приношу ясность)
- Желудь (который вырастет в могучее дерево)
- Животворящий источник

Используйте метафору, которая имеет смысл для вас, исходя из вашего собственного опыта – ту, что заставляет вас чувствовать себя хорошо в вашем сердце.

Теперь проведите интересный эксперимент. Выберите кого-нибудь из своей группы, семьи или сообщества, кто вам не очень нравится. По-настоящему подумайте об этом человеке и найдите метафору, которая была бы щедрой и понимающей. Используйте эту метафору, чтобы подумать о человеке в течение недели, а затем посмотреть, изменилось ли что-нибудь в ваших отношениях с ним.

Как продвигается ваша история сейчас, чувствуете ли себя лучше, есть ли новые метафоры, новое будущее?

Вот как вы можете предоставить обратную связь, сосредоточив внимание на признании опыта и выделении силы, проявленной пациентом:

Общий тон

- Сочувствие и валидация: Начните с признания сложности их ситуации и честности их реакции.
- Поощрение и поддержка: произнесите слова ободрения и выразите восхищение их стойкостью.
- Сосредоточьтесь на сильных сторонах: выделите положительные аспекты, которые они упомянули, подчеркивая их силу и перспективу.

Конкретные моменты обратной связи

Признайте трудность

- «Спасибо, что поделились таким открытым и честным ответом, даже несмотря на то, что вы переживаете трудные времена. Я понимаю, как, должно быть, трудно ориентироваться в неопределенности текущих медицинских осмотров и отсутствии конкретики в записях врачей».
- «Совершенно понятно, что вы устали от медицинской неопределенности. Иметь дело с хроническими заболеваниями утомительно».

Подчеркивайте жизнестойкость и позитивность

- «Несмотря на трудности, ваша сила сияет. Ваша способность находить благодарность в каждом дне и ценить время, проведенное с дочерью, поистине вдохновляет».
- «Поддержка вашего мужа, несомненно, является источником утешения, и ваше решение «отдаться течению жизни» демонстрирует замечательное принятие и внутренний покой».
- «Метафора капли воды прекрасна и пронзительна. В нем прекрасно отражена хрупкость и драгоценность жизни, и ваша способность находить красоту перед лицом неопределенности достойна восхищения».

Признайте позитивные изменения

- «Это замечательно, что вы обрели ясность в отношении того, что действительно важно, и научитесь говорить «нет» вещам, которые вам больше не служат. Это мощный и ценный урок».

- «Ваше замечание о том, что болезнь послужила «толчком к более осознанному восприятию жизни», глубоко. Это демонстрирует вашу способность находить смысл и расти даже в трудных обстоятельствах».
- «Способ, который вы выбрали, чтобы сосредоточиться на том, как эта ситуация позволила вашему восприятию расшириться, вместо того чтобы просто сосредоточиться на негативе, очень силен».

Ободряйте на будущее

- «Я посылаю вам позитивные мысли о вашей компьютерной томографии и надеюсь, что вы скоро получите четкую и полезную информацию от лечащего врача».
- «Продолжайте с благодарностью воспринимать каждый день и ценить моменты, проведенные со своей семьей. Ваша сила и надежда являются свидетельством вашей стойкости».
- «Я надеюсь, что у вас по-прежнему будут хорошие дни и что будущее, даже с его неопределенностью, сулит вам много хороших моментов».

Завершение

- «Еще раз благодарю вас за то, что поделились своими мыслями и чувствами. Ваши слова действительно трогательны».
- «Желаю вам сил и мира».

Пример обратной связи

«Спасибо, что поделились таким открытым и честным ответом, даже несмотря на то, что вы переживаете трудные времена. Я понимаю, как трудно, должно быть, ориентироваться в неопределенности текущих медицинских осмотров и отсутствии конкретики в отчетах. Несмотря на трудности, ваша сила сияет. Ваша способность находить благодарность в каждом дне и ценить время, проведенное с дочерью, поистине вдохновляет. Метафора с каплей воды прекрасна и пронзительна. В нем прекрасно отражена хрупкость и драгоценность жизни, и ваша способность находить красоту перед лицом неопределенности достойна восхищения. Замечательно, что вы обрели ясность в отношении того, что действительно важно, и учитесь говорить «нет» вещам, которые вам больше не служат. Это мощный и ценный урок. Я посылаю вам позитивные мысли по поводу вашей компьютерной томографии и надеюсь, что вы скоро получите четкую и полезную информацию. Продолжайте с благодарностью воспринимать каждый день и ценить моменты, проведенные со своей семьей. Ваша сила и перспектива являются свидетельством вашей стойкости. Еще раз спасибо вам за то, что делитесь своими мыслями и чувствами. Ваши слова действительно трогательны».

Упражнение 9: Найдите мощные образцы для подражания

Исследуйте статьи и рассказы о людях, которыми вы восхищаетесь. Запишите правила, роли, цели, ритуалы, язык, ценности и стиль, которые описывают выбранный вашим наставником способ «ведения игры» (вы можете выбрать любого другого человека, которым вы восхищаетесь, который является академическим, политическим, социальным, культурным или бизнес-лидером) изменен.

Не удивляйтесь, если пациент начнет жить в соответствии с выбранной вами метафорой! Вспомните это упражнение однажды, когда вы будете руководить группой трудных людей.

Упражнение 10: Какова ваша история?

Запишите свою любимую историю – ту, которую вам рассказывали в детстве, прочитанную книгу или просмотренный фильм. Ответьте на следующие вопросы:

- Почему эта история так нравится мне?
- Что в моей собственной жизни похоже на эту историю?
- Почему я восхищаюсь героем или сочувствую ему?
- Почему финал этой истории так радует меня?

Упражнение 11: Сформулируйте свое личное видение, миссию и ценности

Убедительное, мощное видение может помочь вам добиться успеха, стать более удовлетворенным своей жизнью и получить максимальную отдачу от ваших личных и рабочих отношений.

Многие эксперты по лидерству подчеркивают, насколько жизненно важно для вас выработать свое собственное видение. Ваше видение может не только помочь вам, но и мотивировать и вдохновлять окружающих вас людей на реализацию их собственных мечтаний. И помните, если вы не определите свое собственное видение, другие будут планировать и направлять вашу жизнь за вас. Питер Сенге, писатель, определил видение как то, что вы хотите создать о себе и мире вокруг вас. Что включает в себя ваше видение? Внесение жизненно важных изменений в какой-либо области? Воспитание счастливых, уравновешенных детей? Написание книги? Владение собственным бизнесом? Жизнь на побережье? Быть подтянутым, здоровым и сильным?

Путешествуете по миру? Помогаете другим? В чем вы хороши? Чем вам нравится заниматься? В чем вы сейчас не хороши, но хотели бы заниматься? Все эти важные вопросы являются частью определения вашего личного видения.

Используйте следующие вопросы, чтобы обдумать и начать развивать свое личное видение. Они взяты из многих источников и должны навести вас на РАЗМЫШЛЕНИЯ. Найдите место, где ничто не отвлекает. Ответьте на как можно большее количество вопросов. Возможно, было бы полезно обсудить свои ответы с кем-то, кому вы доверяете.

- Чем мне действительно нравится заниматься?
- Каковы мои самые важные ценности?
- Какие проблемы и причины меня глубоко волнуют?
- Что из того, что я делаю, на самом деле очень хорошо?
- Что я хочу перестать делать или делать как можно меньше?
- Что приносит мне счастье / радость?
- Два лучших события прошедшей недели?
- Какой работой я бы любил заниматься, даже если бы мне вообще не нужно было работать?

Пока вы работаете над этим проектом, напишите как можно больше о своем видении, миссии и ценностях.

Напишите, что вы чувствуете, оставьте записи на день, потом перечитайте. Критически подумайте о том, что вы написали. Задайте вопросы: истинно ли это? верен ли я себе? достаточно ли масштабно я мечтал? волнует ли это меня сегодня так же, как волновало вчера?

Пишите и переписывайте, пока не почувствуете себя счастливым. Затем обсудите свои выводы с кем-то, кому вы доверяете, кто занимается тем же проектом. Создавайте другие черновики, пишите много. Затем просмотрите то, что вы написали, и выберите лучшие моменты. Уточните свое видение, свою миссию и свои ценности. Как сказал И.М. Пей, архитектор: вы должны упрощать. Вы должны упростить сложное, тогда вы сможете заставить его работать. Основная идея заключается в том, чтобы иметь простые утверждения, которые легко запомнить, которые вдохновляют. Как только вы будете довольны своим результатом, превратите его в произведение искусства и повесьте на стену своей спальни. Позвольте надписи направлять вас. И каждый год возвращайтесь к тому, что вы написали. Возможно, вы захотите изменить ее, чтобы соответствовать новым событиям в вашей жизни или потому, что вы получили новое понимание.

«Написание требует времени, обычно гораздо большего, чем разговор. Написанное слово требует определенного уровня искусства и вдумчивости в выражении. В письменной форме мы не болтаем без умолку, как в устной. Мы более тщательно подбираем слова. Эти слова еще предстоит перечитать, уточнить, они станут источником для размышлений и осознанных необходимых изменений».

Томас Мур

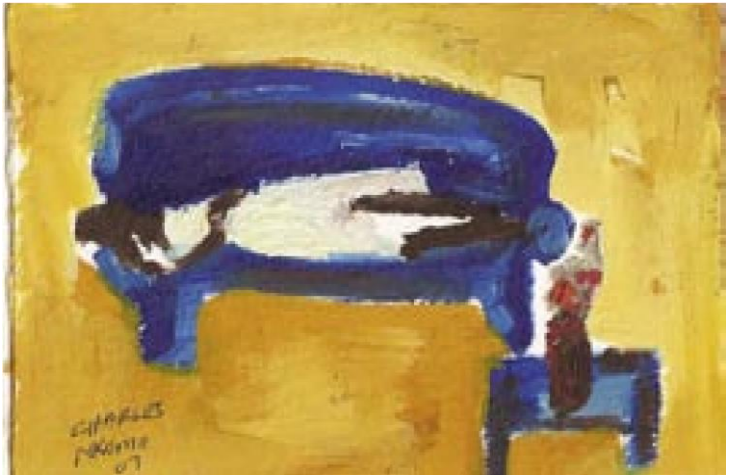
Возьмите себя в руки

Вы обязаны перед самим собой нести полную ответственность за свой выбор, потому что вы делаете его сознательно. Вы обязаны ради себя и всего человечества прожить свою жизнь так, как будто это действительно важно.

Возьмите на себя ответственность за свое образование

Хотя то, чему мы учимся в школе и университете, имеет огромную ценность, мы готовим себя к успеху многими другими способами. Мы делаем это с помощью книг, газет и журналов, которые читаем, разговоров, которые ведем, следуя своим интересам и просто проживая жизнь с пытливым умом и применяя то, чему мы научились. Потому что не имеет значения, как много мы знаем, если мы не применяем эти знания, это просто информация.

Письмо – мощный способ превратить впечатления в конкретные отражения того, что происходит в нашем сознании. Попробуйте некоторые из перечисленных здесь упражнений.



Позаботьтесь о своем здоровье

Гораздо легче добиться успеха, если вы чувствуете себя хорошо. Также гораздо легче чувствовать себя хорошо, если вы действительно здоровы. И этого на самом деле не так сложно достичь. Узнайте сами, что такое правильное питание, а затем питайтесь полноценно. Заведите дневник здоровья.

Что нужно вашему организму, чтобы оставаться здоровым

- Используйте свое тело – ходите, бегайте, играйте в игры, танцуйте.
- Смейтесь от души, пока не запыхаетесь, хотя бы раз в день.
- Пейте воду вместо колы, сока, пива, чая или кофе.
- Не употребляйте сахар – несмотря на рекламу, он вреден для вас. Это означает отказ от сладкого, тортов, булочек и прохладительных напитков.
- Готовьте сами (это весело и креативно!) вместо того, чтобы покупать еду на вынос – по крайней мере, вы знаете, что добавлено в вашу еду.
- Избегайте нежелательных продуктов – бургеров, чипсов, полуфабрикатов, рафинированных продуктов – всех быстрых и легких продуктов, которые мы так любим, но которые не дают нам необходимых питательных веществ.
- Зелень, листовые овощи полезны для вас.

- Ешьте много овощей. Если возможно, выращивайте свои собственные и ешьте их сырыми.

Вы знаете, чего хотите?

Знание того, чего вы хотите, ценно для вас, поскольку помогает вам стать тем, кем вы хотите стать. Если вы не знаете, чего вы хотите, то у вас проблемы. Вот несколько идей:

- **Ведите дневник**, чтобы записывать свои мысли, уроки, успехи, мечты, идеи, то, что вам понравилось, описывать интересных людей, с которыми вы встречаетесь, **узнавайте, задавая вопросы**. Задавайте вопросы себе, друзьям, клиентам, пациентам. Ответы на каждый вопрос – это полученные знания. **Учитесь на ошибках**. На ошибках других, а также на ваших собственных.
- **Узнавайте сами** вместо того, чтобы ждать, пока кто-то научит вас.
- **Будьте надежны**. Если вам назначена встреча, будьте там вовремя. Если вы сказали, что что-то сделаете, сделайте это. **Практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь**. Даже самые талантливые люди не приходят к успеху просто так. Мы все должны работать над самосовершенствованием. И чем усерднее мы практикуемся, тем легче это становится. **Избегайте зависти**. Если кто-то добился успеха, поздравьте его и празднуйте. Его успех свидетельствует о том, что успех вполне возможен.
- **Познайте себя**. Если что-то пойдет не так, сосредоточьтесь на том, как вы способствовали тому, чтобы это произошло, вместо того чтобы обвинять. Знайте, в чем вы хороши. Знайте, в чем вы плохи, и работайте над собой, совершенствуясь.
- **Признайте свой дар**. У каждого человека есть особый дар – что-то, в чем он хорош и что ему нравится делать. Признавая свой дар и применяя его в выбранной вами работе, вы будете жить гораздо более полноценной жизнью.
- **Научитесь извиняться**. Некоторые люди предпочитают быть «правыми», а не счастливыми. Искренние извинения, когда это необходимо, способствуют хорошим отношениям.
- **Работайте над соперничеством**. Уважайте других такими, какие они есть, и за то, чего они достигли в жизни. **Делайте людям комплименты**. Рассказывая людям о том, что вы уважаете и цените в них, вы укрепляете доброжелательность и в то же время укрепляете свои собственные ценности и уважение к себе.
- **Выполняйте свои обещания**. Никогда не забывайте о том, что вы обещали сделать, каким бы тривиальным это ни казалось, и соблюдайте сроки.
- **Внедряйте инновации**. Внедряйте инновации для себя. Внедряйте инновации для других. Исследуйте новые идеи, методы и способы, которыми другие внедряли инновации.

Развитие навыков повествования

Активное слушание и свидетельствование

Техники активного слушания

Активное слушание – важнейший навык в нарративной медицине, требующий большего, чем просто слышать слова. Это включает в себя подлинное внимание к говорящему, как вербальное, так и невербальное, демонстрацию неподдельного интереса и создание безопасного пространства для того, чтобы они могли поделиться своей историей.

Активное слушание – это сосредоточенное слушание, при котором вы не думаете о том, что скажете, когда в рассказе наступит перерыв.

Озвучивание открытых вопросов побуждает



говорящего развивать и исследовать свои мысли и чувства. Перефразируя или резюмируя услышанное, вы подтверждаете свое понимание и показываете собеседнику, что вы увлечены им. Критически важно избегать осуждения, поскольку это позволяет говорящему чувствовать себя в безопасности и уважении, укрепляя доверие и углубляя обмен мнениями.

Искусство свидетельствовать

Свидетельствование выходит за рамки простого слушания; оно предполагает глубокое внимание к эмоциональным и символическим аспектам истории человека. Это требует признания боли, радости и борьбы говорящего, а также осознания более глубоких смыслов, заложенных в его повествовании. Акт свидетельствования может быть глубоко обосновывающим и исцеляющим для рассказчика, поскольку он подтверждает их опыт и признает их человечность.

Как значение слов меняется со временем

Стендап-комик Джордж Карлин на одном из выступлений прокомментировал использование эвфемизмов и «мягкого языка», чтобы дистанцировать людей от суровой реальности.

Карлин прослеживает эволюцию термина «контузия» времен Первой мировой войны, который он описывает как «простой, честный, прямой язык», до более поздних терминов, таких, как «боевая усталость», «оперативное истощение» и «посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)». Он подчеркивает, как количество слогов увеличивается с каждой итерацией, утверждая, что это удлинение ослабляет воздействие фразы.

Он утверждает, что по мере того, как язык становится все более сложным и клиническим, он теряет свой эмоциональный вес. «Контузия» передает грубый, интуитивный опыт боевой травмы, в то время как «посттравматическое стрессовое расстройство» кажется более стерильным и отстраненным. Комик чувствовал, что это смягчение языка привело к отдалению общества от истинного ужаса того, что пережили солдаты.

Карлин предполагает, что этот сдвиг в языке способствует дегуманизации тех, кто страдает этим заболеванием. Используя все более абстрактные и медицинские термины, общество дистанцируется от связанных с ними человеческих страданий.

Он подразумевал, что, если бы термин «контузия» был сохранен, ветераны Вьетнама могли бы получить более своевременную и адекватную поддержку. Он чувствовал, что более стерильные условия позволяют обществу игнорировать истинные страдания ветеранов.

Более широкая точка зрения Карлин заключается в том, что эвфемизмы часто используются для сокрытия неприятной правды. Он рассматривал меняющуюся терминологию для обозначения психологической травмы, связанной с боем, как яркий пример этого явления.

По сути, Карлин использовал развитие термина «контузия», чтобы проиллюстрировать, как можно манипулировать языком, чтобы смягчить реальность и отдалить людей от неприятных истин.

Упражнение 12: Навыки слушания и свидетельства

Развитие навыков активного слушания и свидетельства требует практики. Упражнения могут включать работу с партнером, обмен историями по очереди и отработку техник активного слушания. Размышления о личном опыте того времени, когда вы чувствовали, что вас по-настоящему услышали, могут дать ценную информацию о влиянии этих навыков. Ведение дневника об этом опыте может еще больше углубить самосознание и понимание.

Понимание повествовательных структур

Элементы истории: сюжет, персонажи, обстановка, конфликт, разрешение, тема.

Эти фундаментальные элементы образуют строительные блоки любого повествования, обеспечивая основу для понимания того, как истории разворачиваются и передают смысл. Сюжет описывает последовательность событий, персонажи заполняют повествование и управляют действием, обстановка определяет время и место, конфликт создает проблемы и препятствия, разрешение обеспечивает завершение, а тема представляет основное сообщение или идею, исследуемую в истории.

Общие закономерности в описаниях болезней

Описания болезней часто следуют узнаваемым шаблонам, отражающим общий опыт тех, кто сталкивается с проблемами со здоровьем. Эти паттерны могут включать повествование о поиске (поиске лекарства), повествование о реституции (возвращении к здоровью), повествование о хаосе (переживании разрушений и неопределенности) и повествование со свидетельствами (обмен опытом с целью информирования или защиты). Распознавание этих закономерностей может помочь клиницистам лучше понимать истории пациентов и реагировать на них.

Анализ историй: определение ключевых тем, метафор и символов

Анализ историй предполагает заглядывание за пределы поверхности, чтобы раскрыть более глубокие смыслы. Определение ключевых тем, раскрывающих центральные идеи, исследуемые в повествовании, при одновременном распознавании метафор и символов помогает понять символический язык, используемый для передачи эмоций, переживаний и перспектив. Такой аналитический подход позволяет более полно интерпретировать значение истории.

Упражнение 13: Анализ краткого рассказа пациента с определением его ключевых элементов

Выполнение практических упражнений имеет решающее значение для развития повествовательной компетенции. Анализ короткого рассказа или рассказа пациента дает возможность применить концепции повествовательных элементов, шаблонов и анализа. Определяя ключевые темы, метафоры и символы, а также размышляя о структуре и влиянии истории, люди могут укрепить свою способность понимать и интерпретировать повествования.

Рефлексивное письмо и ведение дневника

Рефлексивное письмо и ведение дневника являются мощными инструментами нарративной медицины, предлагая пространство для глубокого изучения личного опыта, связанного с болезнью, здравоохранением и сопереживанием.

Подсказки для рефлексивного письма могут направлять этот процесс, поощряя изучение конкретных встреч, эмоций и убеждений. Различные техники могут улучшить ведение дневника: от свободного письма, позволяющего свободно выражать мысли и чувства, до целенаправленных подсказок, которые направляют размышления на определенные темы.

Использование образов и метафор может еще больше обогатить этот процесс, предоставляя символический язык для выражения сложных эмоций и переживаний. В конечном счете, процесс написания, будь то с помощью рефлексивных подсказок или ведения дневника, способствует самопознанию и может быть важным инструментом исцеления, позволяя людям обрабатывать опыт, получать озарения и находить смысл в своих историях.

Такие упражнения, как написание рассказа о сложной встрече с пациентом или исследование собственных убеждений о здоровье и болезнях, обеспечивают практическое применение этих методов, позволяя людям развивать свою повествовательную компетентность и углублять понимание себя и других.

Упражнение 14: Ролевая игра на отработку навыков общения, основанных на повествовании

Развитие повествовательной компетенции требует практики. Ролевые игры с пациентами обеспечивают медицинским работникам безопасную и структурированную среду для оттачивания своих навыков общения, основанных на повествовании.

Эти упражнения могут включать в себя практику активного слушания, постановку открытых вопросов, реагирование на сложные повествования и использование рассказывания историй для установления взаимопонимания.

Выполняя эти упражнения, клиницисты могут обрести уверенность в своей способности эффективно интегрировать повествование в свою клиническую практику. Более того, размышления об этом опыте ролевых игр могут дать ценное представление о своих сильных сторонах и областях, в которых можно улучшить коммуникацию, основанную на повествовании.

Применение нарративной медицины

Интеграция нарратива при встречах с пациентом: нарративная история, использование сторителлинга для установления взаимопонимания

Нарративная медицина подчеркивает важность понимания истории пациента как центральной для его переживания болезни. Составление повествовательной истории болезни выходит за рамки простого перечисления симптомов; оно предлагает пациенту поделиться своим опытом своими словами, исследуя контекст, значение и влияние болезни на его жизнь. Такой подход способствует укреплению терапевтических отношений, демонстрируя уважение к точке зрения пациента и подтверждая его опыт. Активно слушая рассказ пациента и вовлекаясь в него, клиницисты могут получить более глубокое понимание его потребностей, ценностей и предпочтений, что затем может стать основой для более персонализированного и эффективного лечения.

Работа с трудными повествованиями: реагирование на истории о травмах, потерях или страданиях.

Медики неизбежно сталкиваются с пациентами, которые пережили значительную травму, потерю или страдания. Слушать эти рассказы может быть непросто, но они также имеют решающее значение для понимания общего состояния здоровья и самочувствия пациента.

Нарративная медицина обеспечивает основу для реагирования на эти трудные истории с сочувствием, состраданием и уважением. В этом методе подчеркивается важность создания безопасного пространства, в котором пациенты могли бы делиться своим опытом без осуждения и признания эмоционального воздействия своих историй. Кроме того, нарративная медицина поощряет клиницистов размышлять о своих собственных эмоциональных реакциях на эти нарративы, способствуя самоосознанию и предотвращая вторичный травматический стресс.



Использование повествования для улучшения коммуникации и совместного принятия решений

Эффективная коммуникация необходима для оказания помощи, ориентированной на пациента, и повествование может сыграть жизненно важную роль в облегчении этого процесса. Понимая рассказ пациента, медики могут адаптировать свое общение к конкретным потребностям и предпочтениям пациента. Повествование также может использоваться для объяснения сложной медицинской информации более доступным и понятным для пациента способом. Кроме того, совместное принятие решений,

являющееся краеугольным камнем ухода, ориентированного на пациента, усиливается благодаря нарративной медицине. Когда пациенты получают возможность рассказать свои истории, их ценности и предпочтения становятся понятными, что позволяет применять совместный подход к планированию лечения, при котором знания врача и жизненный опыт пациента определяют наилучший путь продвижения вперед.

Нарративная медицина в медицинском образовании

Использование историй для обучения сопереживанию и профессионализму

Повествование в медицинском образовании предлагает мощный инструмент для развития эмпатии и профессионализма. Знакомясь с рассказами пациентов, студенты-медики и ординаторы могут развить более глубокое понимание пережитого опыта болезни, выйдя за рамки чисто биологических аспектов заболевания. Слушание историй о страданиях, стойкости и надежде позволяет учащимся общаться с пациентами на человеческом уровне, воспитывая сострадание и уважение. Кроме того, анализ повествований может пролить свет на сложности принятия этических решений, побуждая учащихся рассматривать различные точки зрения и развивать свой собственный моральный компас в контексте ухода за пациентами.



Развитие повествовательной компетенции у студентов-медиков и ординаторов

Повествовательная компетентность, способность понимать, интерпретировать истории и реагировать на них, имеет решающее значение для эффективной медицинской практики. Медицинское образование может развивать эту компетентность с помощью различных методов, включая чтение и анализ литературы, участие в написании размышлений о клинических встречах и участие в обсуждениях в небольших группах, сосредоточенных вокруг рассказов пациентов. Эти занятия помогают учащимся развивать навыки активного слушания, распознавать модели повествования и ценить субъективные аспекты болезни, что в итоге повышает их способность устанавливать взаимопонимание с пациентами и оказывать действительно ориентированную на пациента помощь.

Создание культуры повествования в медицинском образовании

Интеграция нарратива в медицинское образование требует большего, чем просто добавление нескольких семинаров или чтений. Требуется перехода к созданию культуры, в которой рассказывание историй ценится и признается важным компонентом медицинского обучения. Предполагает создание безопасной и благоприятной учебной среды, в которой учащиеся и местные жители чувствуют себя комфортно, делаясь своими собственными историями и размышляя о своем опыте. Развития профессорско-преподавательского состава, чтобы вооружить преподавателей навыками и знаниями для эффективного включения повествования в их преподавание и оценку. Культура повествования способствует более

гуманистическому подходу к медицине, подчеркивая важность сопереживания, рефлексии и общения при оказании медицинской помощи.

Нарративная медицина и социальная справедливость

Изучение социальных детерминант здоровья с помощью историй: Повествования могут пролить свет на то, как социальные факторы, такие, как бедность, дискриминация и отсутствие доступа к образованию, влияют на результаты в области здравоохранения. Выслушивание индивидуальных историй раскрывает жизненный опыт, стоящий за статистикой, предлагая более глубокое понимание сложной взаимосвязи между социальными условиями и благополучием.

Как утверждает Рита Шэрон, пионер нарративной медицины, «Нарративная медицина ... помогает нам осознать, как социальные и экономические силы, а также культурные и политические влияют на истории, которые люди рассказывают о своих болезнях». Понимая эти истории, мы можем выйти за рамки простого лечения симптомов и обратиться к устранению коренных причин неравенства в состоянии здоровья.

Использование повествования для пропаганды справедливости в области здравоохранения: Истории могут быть мощными инструментами пропаганды. Обмен личным опытом может повысить осведомленность о неравенстве в отношении здоровья и побудить к переменам. Как утверждает Артур Франк, известный теоретик нарратива, рассказы о болезнях и страданиях могут «порождать этические и политические реакции». Предоставляя голос тем, кто часто находится в маргинальном положении, нарративы могут бросить вызов существующим структурам власти и продвигать политику, способствующую равенству в области здравоохранения.

Усиление голоса маргинализированных сообществ: Нарративная медицина подчеркивает важность и необходимость прислушиваться к опыту всех людей и его оценки, особенно тех, чьи голоса часто не слышны. Для маргинализированных сообществ рассказывание историй может быть формой сопротивления, позволяющей им вернуть свои нарративы и бросить вызов доминирующим нарративам, которые увековечивают стереотипы и дискриминацию. Как отмечает Шерил Маттингли: «Рассказы о болезнях и исцелении среди маргинализированных групп населения ... могут предложить мощные контраргументы доминирующим медицинским дискурсам». Усиливая эти голоса, мы можем создать более справедливую систему здравоохранения.

Исследование различий в состоянии здоровья в вашем сообществе, написание статьи о проблеме социальной справедливости, связанной со здоровьем: Участие в исследовании местных различий в состоянии здоровья предоставляет конкретный способ связать повествование с социальной справедливостью. Изучая данные о результатах в отношении здоровья различных групп населения, мы можем выявить области, в которых существует неравенство. Статья о проблеме социальной справедливости, связанной со здоровьем, позволяет глубже задуматься о системных

факторах, которые способствуют возникновению этих диспропорций, и может стать катализатором личных и социальных изменений. Эти упражнения поощряют активное участие в устранении неравенства в отношении здоровья и создании более справедливой системы здравоохранения.

Ресурсы и дальнейшее изучение: Продолжайте свое путешествие

Советы по внедрению нарративной медицины в вашу жизнь и работу

Нарративная медицина – это не отдельная практика, а способ существования. Интегрируйте знания, сознательно слушая истории других людей, как профессиональные, так и личные. В вашей работе практика нарративной медицины может включать составление более подробных историй болезни пациентов, в которых анализируется их опыт болезни. В вашей личной жизни это может означать искреннее выслушивание проблем друга, без немедленного предложения решений. Подумайте о том, чтобы вести дневник размышлений, в котором вы исследуете свой собственный опыт и то, как он связан с историями других людей. Небольшие сдвиги в перспективе и практике могут иметь существенное значение.



Важность постоянного размышления и заботы о себе

Нарративная медицина приглашает нас стать свидетелями страданий и радости, которые могут быть эмоционально напряженными. Регулярное размышление над историями, с которыми мы сталкиваемся, имеет решающее значение для обработки наших собственных реакций и предотвращения эмоционального выгорания. Практики заботы о себе, такие, как осознанность, творческое самовыражение или проведение времени на природе, необходимы для поддержания нашего собственного благополучия. Использование этих практик позволяет нам подходить к нашей работе с новым чувством сопереживания и сострадания, гарантируя, что мы сможем продолжать присутствовать при рассказах других людей.

Создание сообщества практиков нарративной медицины

Общение с другими людьми, разделяющими интерес к нарративной медицине, может оказать неоценимую поддержку и предоставить возможности для обучения. Это может быть присоединение к группе нарративной медицины, посещение семинаров или просто обмен статьями и ресурсами с коллегами. Сообщество практикующих врачей предлагает пространство для совместных размышлений, дискуссий и развития новых навыков. Перенимая опыт и точки зрения друг друга, мы можем углубить наше понимание нарративной медицины и ее потенциала для преобразования здравоохранения.

История обучения коренных народов: Маленький пакетик с ядом

Эта история из перуанской Амазонки:

Мы все рождаемся в этот мир с маленьким пакетиком яда, который берем с собой, куда бы ни пошли. Мы все очень хорошо знаем маленький пакетик с ядом, но мало кто признается в этом или расскажет о нем другим. Яд в маленьком пакетице состоит из историй, от которых нас тошнит, когда мы рассказываем их самим себе.

Истории в этом маленьком мешочке созданы из грусти, потерь, огорчения, беспокойства и страха перед тем, что может произойти.

Когда вы можете рассказывать истории другим и вместе смеяться над ними, маленький пакетик с ядом легче носить с собой. И, может быть, в один прекрасный день ты будешь свободен и сможешь выбросить маленький пакетик с ядом.

Ресурсы нарративной медицины

Этот раздел служит руководством для читателей, стремящихся углубить свое понимание нарративной медицины и практиковать нарративную медицину. Он предлагает тщательно подобранный список ресурсов различных форматов, предоставляющий возможности для дальнейшего обучения и вовлечения. Включены рекомендуемые книги, статьи и веб-сайты, исследующие теоретические основы, практическое применение и этические соображения нарративной медицины. Кроме того, в разделе освещаются известные организации и программы, направленные на развитие отрасли, предлагающие возможности для установления связей, сотрудничества и профессионального развития.

Наконец, источники указывают на различные возможности обучения, семинары и курсы, направленные на совершенствование навыков повествования и интеграцию нарративной медицины в различные медицинские учреждения. Цель этого раздела – дать читателям возможность глубже изучить богатый ландшафт нарративной медицины и стать активными участниками ее непрерывного развития.

Источники

1. Бранскам Ф.Л., Бранскам К. Л. Элементы истории.
2. Герман Дж. Л. (1992). Травма и восстановление. Основные книги.
3. Гринхалг Т., Гурвиц Б. (Ред.). (1998). Нарративная медицина: почему люди не принимают свои лекарства. Книги BMJ.
4. Гринхалг Т., Джексон К., Шоу С., Страмер Э. (2017). Достижение эффекта от исследования с помощью социальных сетей: систематический обзор фактических данных. *PloS 1*, 12(10), e0186791.) Преимущества для системы здравоохранения
5. Маттингли С. (2010). Повествование и клиническая практика. Ратледж.
6. Пеннебейкер Дж.У. (1997). Открытость: Целительная сила выражения эмоций. Издательство «Гилфорд Пресс».
7. Ремен Р.Н. «Мудрость кухонного стола», Riverhead Books, 1997)
8. Саянтани ДасГупта, «Учимся слушать: путешествие в нарративную медицину», Академическая медицина, том 76, № 12, декабрь 2001 г.
9. Уир Д., Кессел А. (2016). Повествование в медицинском образовании. *Медицинское образование*, 50(10), 988-997.
10. Франк А.У. (1995). Раненый рассказчик: тело, болезнь и повествование. Издательство Чикагского университета.
11. Франкель Р.М., Квилл Т.Э. (1996). Общение врача и пациента: биопсихосоциальный подход. *Анналы внутренней медицины*, 125(1), 69-73.
12. Шапиро Дж., Кулехан Дж., Уир Д., Монтросс Л.П. (2001). Роль гуманитарных наук в медицинском образовании: обзор. *Анналы внутренней медицины*, 134(9), 830-836.
13. Шон Д.А. (1983). Рефлексивный практик: как профессионалы мыслят в действии. Основные книги.
14. Шэрон Р. (2006). Нарративная медицина: модель сопереживания, рефлексии, профессии и доверия. *ДЖАМА*, 295(8), 861-865.
15. Шэрон Р. (2001). Повествование и медицина. *Медицинский журнал Новой Англии*, 345(6), 428-430.
16. Шэрон Рита. Колумбийская программа нарративной медицины. Электронный доступ: <https://www.narrativemedicine.org/>
17. Шэрон Рита, Саянтани ДасГупта, Херманн Нелли, Ирвин Крейг. (2017). Принципы и практика нарративной медицины: история болезни. Издательство Оксфордского университета.
18. Электронный ресурс: <https://LiveCafe.co.za> – Воркбук по работе с травмой.
19. Электронный ресурс: <https://storytelling.co.za>

Учебное пособие по нарративной медицине разработано на основе книг: «Рабочая тетрадь по травмам», «Кто ты», «Искусство и наука перемен».