



# Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Medical Coaching

1<sup>η</sup> Ενότητα – Θεμέλιο

## Περιεχόμενα

▶ Ορισμός του Medical Coaching	3
▶ Η διάκριση μεταξύ Θεραπείας & Ύασης	4
▶ Η διάκριση μεταξύ Medical Coaching & Συμβουλευτικής	5
▶ Οπτικές για ασθένειες και/ή ιατρικά θέματα	6
▶ Οι προϋποθέσεις του Medical Coaching	11
▶ Η σχέση στο Medical Coaching	12
▶ Το μοντέλο του Medical Coaching	15
▶ Καθορισμός Οράματος Ζωής και Στόχων στο Medical Coaching	17
▶ Αφηγήσεις για την ασθένεια, την υγεία και το εσωτερικό ταξίδι	26
Βασικές δεξιότητες του Medical Coaching	26
Calibration	34
Rapport	34
Ταύτιση & Αποστασιοποίηση	37
Αναπλασίωση	38
Ενσυναίσθηση	38
Περιέργεια στο Coaching	39
Ενίσχυση της Επίγνωσης	40
Coaching πελατών μέσω των συναισθημάτων	41
Δημιουργώντας και παρέχοντας χώρο	43
▶ Βιβλιοθήκη	44

## Ορισμός του Medical Coaching

Το Medical Coaching είναι μια διαδικασία που επιτρέπει στους πελάτες να αναπτύξουν συναισθηματική, ψυχική και σωματική ανθεκτικότητα σε μια ιατρική κρίση ή/και πρόκληση.

Ας το αναλύσουμε:

- ▶ **"Medical Coaching..."** - το μοντέλο του Medical Coaching είναι ένα μοντέλο προσανατολισμένο στη διαδικασία και όχι στο στόχο. Ως coaches διευκολύνουμε μια διαδικασία που θα βοηθήσει τον πελάτη να επιτύχει τους στόχους του Οράματος Ζωής και του Medical Coaching. Όταν συναντάμε τον πελάτη μας για μια συνεδρία, δεν καθορίζουμε ένα επιθυμητό αποτέλεσμα ανά συνεδρία, συναντάμε τον πελάτη εκεί που βρίσκεται εκείνη τη στιγμή και δουλεύουμε από αυτή την προοπτική. Δουλεύουμε με ό,τι φέρνει ο πελάτης στην συνεδρία, διατηρώντας παράλληλα την ευθυγράμμιση με το όραμα και τους στόχους του. **Αυτό σημαίνει ότι:**
  - Όταν ο πελάτης κατονομάζει τι τον απασχολεί σε κάθε συνεδρία, διερευνούμε το ζήτημα μαζί με τον πελάτη για να βρούμε τον καλύτερο τρόπο να δουλέψουμε με αυτό που τον απασχολεί συνδέοντάς το με το όραμα και τους στόχους που έχουμε θέσει στην αρχή της διαδικασίας του medical coaching.
  - Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, εμείς, ως coaches κρατάμε τους στόχους και το όραμα του πελάτη και επαναφέρουμε την εστίαση σε αυτό το όραμα και σε αυτούς τους στόχους.
  - Στο τέλος κάθε συνεδρίας ρωτάμε τον πελάτη ποια ήταν τα διδάγματα και πώς αυτά τα διδάγματα εξυπηρετούν τους στόχους και το όραμα που έχουμε θέσει.
- ▶ **"... επιτρέπει στους πελάτες να αναπτύξουν..."** - καθώς θεωρούμε τον πελάτη από τη φύση του δημιουργικό, ευρηματικό, υπεύθυνο και ολοκληρωμένο, χτίζουμε πάνω σε αυτό που ο πελάτης ήδη γνωρίζει και διαθέτει. Αναπτύσσουμε περαιτέρω αυτή τη γνώση για να εξυπηρετήσουμε καλύτερα τους στόχους και το όραμα του πελάτη. Ο πελάτης έχει ήδη «μέσα του» όλα όσα χρειάζεται και έχει απλά ανάγκη να τα ανακαλύψει εκ νέου, να τα επαναπροσδιορίσει, να τα αναβαθμίσει και να τα αναπτύξει.
- ▶ **"...συναισθηματική, νοητική και σωματική ανθεκτικότητα..."** - Στο Medical Coaching εργαζόμαστε με τον ορισμό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας για την ανθεκτικότητα: "Η ανθεκτικότητα είναι η διαδικασία της καλής προσαρμογής απέναντι σε αντιξοότητες, τραύματα, τραγωδίες, απειλές ή ακόμη και σημαντικές μορφές άγχους - όπως οικογενειακά προβλήματα, προβλήματα σχέσεων, σοβαρά προβλήματα υγείας ή στρεσογόνους παράγοντες στον εργασιακό και οικονομικό τομέα. Σημαίνει "το να ανακάμπτουμε" από δύσκολες εμπειρίες. ([https:// psychcentral.com/lib/what-is-resilience/](https://psychcentral.com/lib/what-is-resilience/) )

Η έρευνα έχει δείξει ότι η ανθεκτικότητα είναι μια εγγενής ανθρώπινη ικανότητα. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να είμαστε εξαιρετικοί για να είμαστε ανθεκτικοί, ωστόσο υπάρχουν εξαιρετικές περιστάσεις που απαιτούν να επικαιροποιήσουμε και να προσαρμόσουμε τις ικανότητες που ήδη έχουμε ώστε να είμαστε ανθεκτικοί.

Η ανθεκτικότητα περιλαμβάνει συμπεριφορές, σκέψεις και ενέργειες που μπορούν να μάθουν και να αναπτύξουν όλοι.

## Παράγοντες για τη δημιουργία ανθεκτικότητας

- Η ικανότητα κατανόησης της φύσης μιας κατάστασης και επεξεργασίας των σχετικών πληροφοριών
- Η ικανότητα αποδοχής της τρέχουσας πραγματικότητας:  
"Αναγνωρίζω ότι τα πράγματα είναι έτσι όπως είναι αυτή τη στιγμή"
- Η ικανότητα να καταστρώνει κανείς ρεαλιστικά σχέδια και να λαμβάνει μέτρα για την υλοποίησή τους
- Η ικανότητα να ζητά κανείς βοήθεια και υποστήριξη
- Η ικανότητα να διαχωρίζει κανείς την αίσθηση του εαυτού του από τις περιστάσεις (δεν είμαι αυτό που μου συνέβη).
- Θετική άποψη για τον εαυτό μας και εμπιστοσύνη στις δυνάμεις και τις ικανότητές μας
- Η ικανότητα επικοινωνίας με αυθεντικό και αποτελεσματικό τρόπο
- Η ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης ισχυρών συναισθημάτων και παρορμήσεων
- Η ικανότητα επαναφόρτισης (αντί για αντοχή)
- Η ικανότητα μετατόπισης από την ενοχή στην ευθύνη

**Η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας είναι ένα προσωπικό ταξίδι και διαφέρει από άτομο σε άτομο**

- ▶ **"...σε μια ιατρική κρίση ή/και πρόκληση"** - ως Medical Coaches εργαζόμαστε με τις λέξεις που επιλέγουν οι πελάτες μας για να ορίσουν και να κατονομάσουν αυτό που τους έχει συμβεί, είτε το αποκαλούν ασθένεια, αρρώστια, ζήτημα, πρόκληση, κατάρα, μοίρα, γεγονός, ιστορία κ.λπ. Δεν κρίνουμε ούτε αξιολογούμε τις λέξεις τους σύμφωνα με κλινικούς ορισμούς, αντίθετα, δουλεύουμε με την εσωτερική υποκειμενική τους γλώσσα.

## Η διάκριση μεταξύ Θεραπείας & Ίασης

**Θεραπεία** - είναι αυτό που η ιατρική ομάδα και το ιατρικό σύστημα επιδιώκουν να προσφέρουν. Η θεραπεία είναι μια τεκμηριωμένη προσέγγιση της "διόρθωσης" αυτού που πήγε στραβά στο σώμα και της ανάκτησης της φυσιολογικής λειτουργίας.

**Ίαση** - είναι μια διαδικασία επίτευξης μιας εμπειρίας υγείας όπου η ασθένεια δεν αποτελεί μέρος της αίσθησης του εαυτού του ατόμου. Η ασθένεια είναι κάτι που συνέβη στο άτομο, με αποτέλεσμα να μαθαίνει και να μεταμορφώνεται, αλλά ΔΕΝ είναι αυτό που είναι το ίδιο το άτομο.

**Η Ίαση** μπορεί να θεωρηθεί ως μια σωματική, συναισθηματική, διανοητική και πνευματική διαδικασία επιστροφής σε μια αυθεντική, θετική και θεμελιωμένη αίσθηση του εαυτού με στόχο την ολοκλήρωση (σε αντίθεση με το να αισθάνεσαι θεμελιωδώς κατακερματισμένος).

Στο Medical Coaching εστιάζουμε στην πτυχή μιας ασθένειας/ιατρικής κρίσης που σχετίζεται με την Ίαση

## Η διάκριση μεταξύ του Medical Coaching και της Συμβουλευτικής

Η διαφορά έγκειται στην εστίαση και την κατεύθυνση της προσέγγισης

- ▶ **Στη Συμβουλευτική** αναζητά κανείς λύση σε μια κρίση ή σε μια προσωπική δυστυχία. Η προσέγγιση αφορά στο να απομακρυνθούμε από κάτι που δεν είναι επιθυμητό.
- ▶ **Στο Medical Coaching** οι πελάτες προσπαθούν να καθορίσουν οι ίδιοι τι θέλουν, να συνειδητοποιήσουν τις επιλογές που έχουν, να αναπτύξουν τις κατάλληλες στρατηγικές και να κινηθούν προς αυτά τα αποτελέσματα. Η κατεύθυνση είναι στραμμένη στο μέλλον και προσανατολισμένη στον στόχο.

## Οπτική ασθενειών ή/και ιατρικών θεμάτων

Υπάρχουν 4 κοινοί παρονομαστές για όλες τις ιατρικές κρίσεις:

1. Το πεδίο εκδήλωσης βρίσκεται στο σώμα του πελάτη
2. Ο πελάτης δεν έχει επιλογή όσον αφορά τα χαρακτηριστικά της κρίσης
3. Ο πελάτης βιώνει την απώλεια του ελέγχου του σώματός του/της (του πιο οικείου χώρου του εαυτού μας).
4. Ο πελάτης βιώνει απώλεια εμπιστοσύνης και προδοσία των πιο θεμελιωδών πτυχών της φυσικής του ύπαρξης.

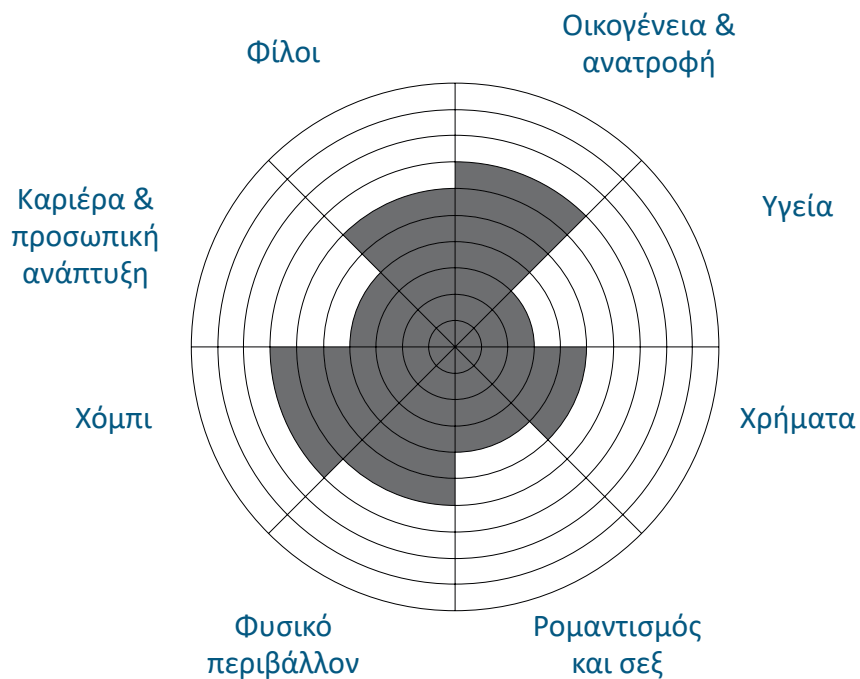
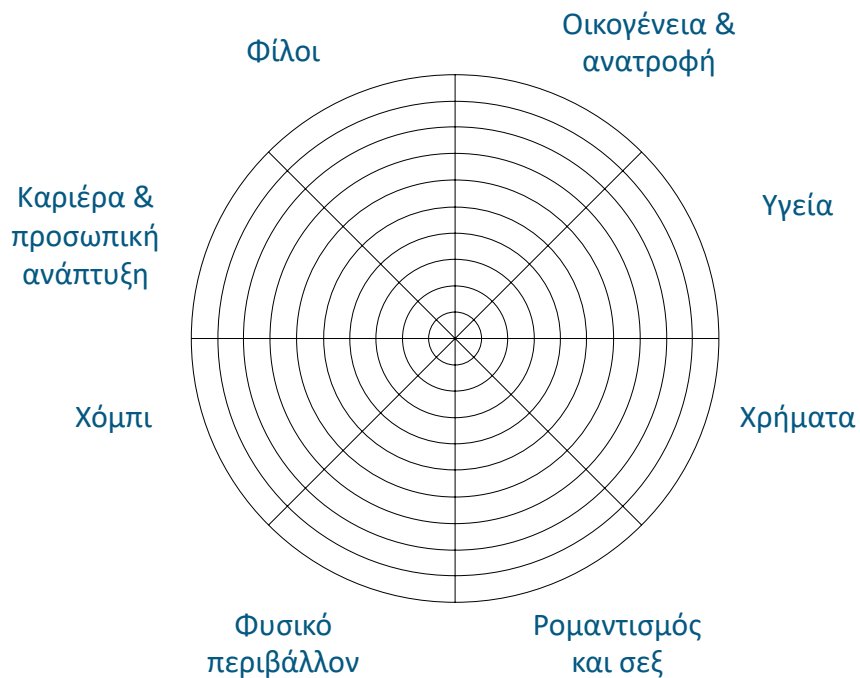
Στη Δυτική κουλτούρα η υγεία, η λειτουργία, η ζωτικότητα και η εμφάνιση του σώματός μας συνδέεται με την αυτοεκτίμηση, τη σεξουαλική επιθυμία, την κοινωνική θέση, την οικονομική σταθερότητα και την αφθονία. Μια ιατρική κρίση ή/και μια χρόνια ασθένεια γίνεται αντιληπτή ως κάτι περισσότερο από ένα απλό σωματικό ζήτημα.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές οπτικές για τις ασθένειες/ιατρικές κρίσεις.

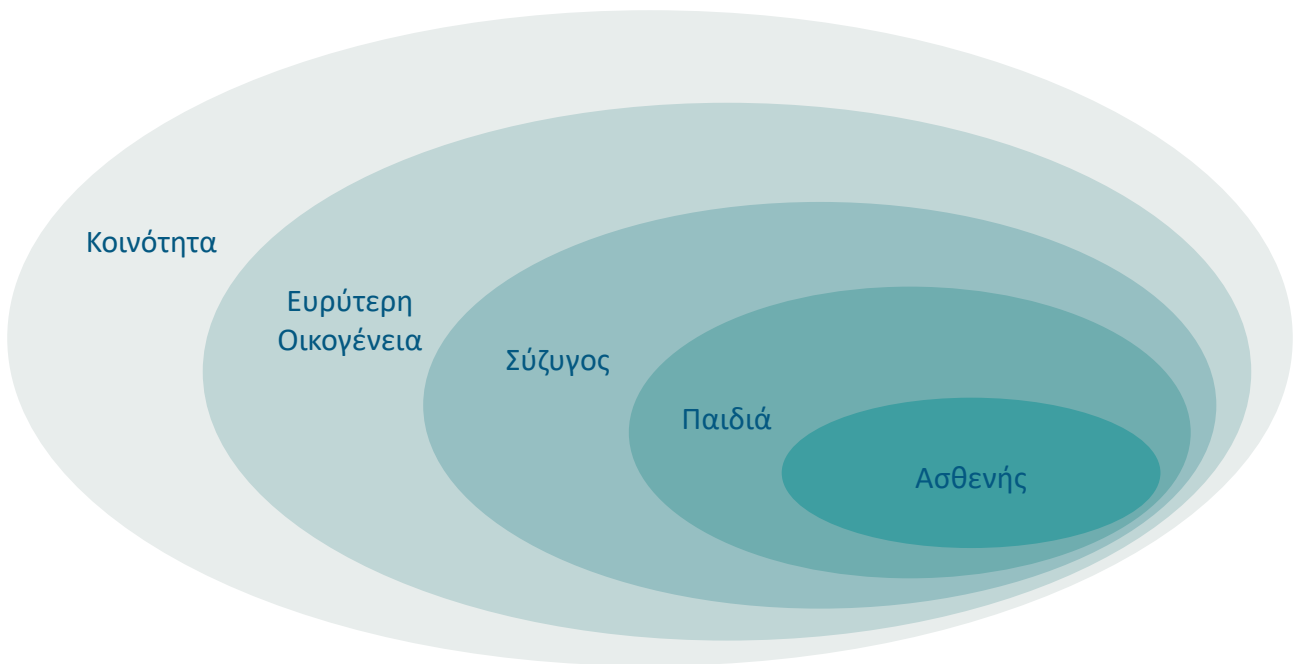
Η ικανότητά μας να δημιουργούμε Rapport εξαρτάται από την ικανότητά μας να κατανοούμε το μοντέλο του πελάτη μας για τον κόσμο - τον γνωστικό χάρτη/τον εσωτερικό νοητικό χάρτη.

Παραδείγματα διαφορετικής οπτικής που έχουν οι άνθρωποι σχετικά με τις ασθένειες ή/και τα ιατρικά ζητήματα:

### 1. Ένα γεγονός με δραματικές επιπτώσεις σε όλους τους τομείς της ζωής



## 2. Ένα γεγονός με δραματικές επιπτώσεις στην οικογένεια και την κοινότητα



## 3. Ένα τραυματικό γεγονός που μπορεί να δημιουργήσει μετατραυματική εμπειρία

Μια ασθένεια ή και ένα ιατρικό ζήτημα μπορεί να βιωθεί με τραυματικό τρόπο.

Μπορεί να νιώσουμε σοκαρισμένοι από το απροσδόκητο του γεγονότος, καταβεβλημένοι από τα δραματικά συναισθήματα, απομονωμένοι στη στιγμή, ανίσχυροι και χωρίς στρατηγική απέναντι σε μια δύναμη ισχυρότερη από εμάς.

Για να ξεπεράσουμε το τραύμα, πρέπει να κατανοήσουμε τι μας συνέβη, να επεξεργαστούμε τα συναισθήματά μας και να δημιουργήσουμε νόημα.

## 4. Μια εμπειρία μεγάλης απώλειας

- Υγεία
- Σωματικές ικανότητες
- Εμπιστοσύνη στο σώμα
- Αυτονομία του σώματος
- Καριέρα
- Εισόδημα
- Φίλοι
- Κοινωνική κατάσταση
- Ιδιωτικότητα
- Όνειρα
- Αντίληψη του εαυτού
- Αυτοεκτίμηση
- Σεξουαλικότητα
- Κινητικότητα
- Ανεξαρτησία
- Ταυτότητα



## 5. Μια Κρίση / Ταξίδι της ψυχής

Η ασθένεια κλονίζει τα θεμέλια όλων όσων πιστεύουμε για τον εαυτό μας και τον κόσμο.

Ενώ ερχόμαστε αντιμέτωποι με τον κίνδυνο και τη θνησιμότητά μας, ερχόμαστε επίσης αντιμέτωποι με ερωτήματα σχετικά με το νόημα της ζωής και τα όρια των σχέσεών μας.

Υπάρχει η δυνατότητα να μετατραπεί η κρίση της ψυχής σε Ταξίδι Ψυχής.

## 6. "Διάλειμμα"

Όταν διαπιστώνουμε ότι ζούμε μια ζωή που δεν είχαμε σκοπό να ζήσουμε, μια ζωή που δεν είναι ευθυγραμμισμένη με τις αξίες μας και δεν ανταποκρίνεται στο εσωτερικό μας κάλεσμα, το σώμα θα ζητήσει ένα "Διάλειμμα" και θα μας προσφέρει την ευκαιρία να ξεκουραστούμε, να ξανασκεφτούμε και να στρέψουμε τη ζωή μας προς μια άλλη κατεύθυνση.

## 7. Ένα λάθος

Βιολογική ή/και χημική δυσλειτουργία του σώματος.

## 8. Μια εμπειρία προδοσίας

Το σώμα μας είναι ο πιο πρωταρχικός και βασικός φορέας του ποιοι είμαστε. Μαθαίνουμε και βιώνουμε τον κόσμο μέσω του σώματός μας και των αισθήσεών μας.

Η σχέση με το σώμα μας είναι η πιο σημαντική και στενή σχέση που θα έχουμε ποτέ και αποτελεί το θεμέλιο όλων των άλλων σχέσεων στη ζωή μας.

Όταν το σώμα μας "στρέφεται εναντίον μας" και προδίδει την εμπιστοσύνη μας, το πρώτο πράγμα που χάνουμε είναι η οικειότητα με τον εαυτό μας. Αν δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε ότι το σώμα μας είναι ασφαλές - πώς μπορούμε να εμπιστευτούμε τον κόσμο;

Αν δεν μπορούμε να έχουμε οικειότητα με τον εαυτό μας - πώς μπορούμε να έχουμε οικειότητα με τους άλλους;

## 9. Μοίρα / Κάρμα

**Μοίρα** - Μια δύναμη ισχυρότερη από εμάς που διαμορφώνει και καθορίζει το μέλλον μας.

**Κάρμα** - Ένας κύκλος δράσης και αντίδρασης.

Το σύνολο των ενεργειών του ατόμου - το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον - δημιουργεί μια αντίδραση με τη μορφή μιας νέας πραγματικότητας.

## 10. Μια εσωτερική ανισορροπία

- Ενεργειακή ανισορροπία - στα επίπεδα του Chi – ενέργεια ζωής
- Συναισθηματική ανισορροπία
- Άγχος

## 11. Σωματική ανισορροπία

- Τοξίνες
- Γονίδια
- Ρύπανση
- Κάπνισμα
- Ναρκωτικά και αλκοόλ
- Φαρμακευτική αγωγή και παρενέργειές της
- Στέρωση ύπνου
- Ακραία έκθεση σε κρύο ή/και ζέστη
- Διατροφή

## 12. Μια υποκουλτούρα

**Κουλτούρα** - Μια ομάδα της οποίας τα μέλη μοιράζονται κοινά χαρακτηριστικά, έχουν παρόμοιες ανάγκες και αναπτύσσουν κανόνες συμπεριφοράς.

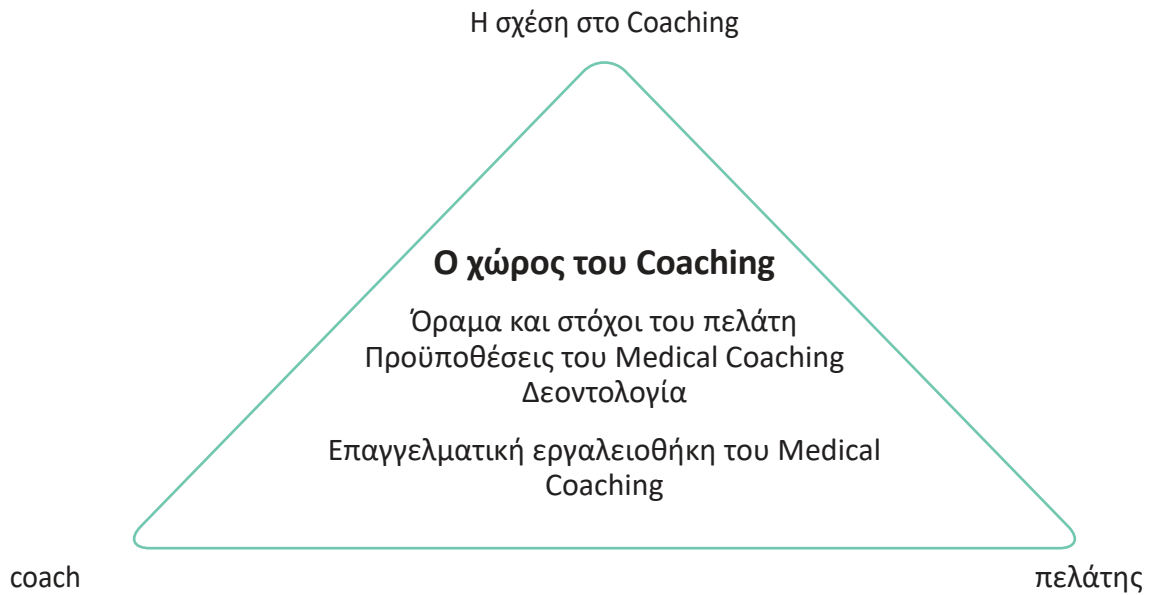
**Υποκουλτούρα** - Ανατροπή της κανονικότητας. Μια ομάδα ομοϊδεατών που αισθάνονται παραμελημένοι από τα κοινωνικά πρότυπα και ενώνονται για να δημιουργήσουν μια πλατφόρμα κοινωνικής κριτικής και μια εναλλακτική κοινωνική και προσωπική αφήγηση.



## Οι προϋποθέσεις του Medical Coaching

- 1. Ο Πελάτης είναι από τη φύση του δημιουργικός, ευρηματικός, υπεύθυνος και ολοκληρωμένος.**
- 2. Κάθε συμπεριφορά υποκινείται από μια θετική πρόθεση για το άτομο που την έχει.**
  - α. Η παρούσα συμπεριφορά είναι η καλύτερη επιλογή σε σχέση με τους διαθέσιμους πόρους.
  - β. Οι άνθρωποι δεν είναι οι συμπεριφορές τους.
- 3. Το Medical Coaching απευθύνεται στον πελάτη ως «όλον».**
- 4. Ένα ιατρικό ζήτημα/ ασθένεια είναι μια πολυδιάστατη διαδικασία: σωματική, συναισθηματική, νοητική, πνευματική, κοινωνική και περιβαλλοντική.**
- 5. Η ενέργεια ρέει όπου εστιάζει η προσοχή (Νόμος της Έλξης).**
- 6. Δεν υπάρχει αποτυχία - μόνο ανατροφοδότηση.**
- 7. Δεν υπάρχει "αντικειμενική πραγματικότητα" παρά μόνο υποκειμενικές αφηγήσεις.**
  - α. Οι άνθρωποι δημιουργούν υποκειμενικές αφηγήσεις για την πραγματικότητα που βιώνουν.
  - β. Οι άνθρωποι δεν έχουν επίγνωση όλων των υποκειμενικών τους αφηγήσεων.
  - γ. Οι άνθρωποι είναι υπεύθυνοι για τις αφηγήσεις, τις απόψεις και τη συμπεριφορά τους.
  - δ. Οι άνθρωποι δεν είναι οι αφηγήσεις τους.
- 8. Οι άνθρωποι έχουν όλους τους πόρους που χρειάζονται για να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.**
  - α. Δεν υπάρχουν άνθρωποι χωρίς πόρους, αλλά μόνο καταστάσεις χωρίς πόρους.
- 9. Οι άνθρωποι επικοινωνούν συνεχώς.**
  - α. Η πιο ισχυρή μορφή επικοινωνίας είναι η μη λεκτική.
  - β. Αν δεν λάβετε την απάντηση που θέλετε - αλλάξτε την επικοινωνία.
  - γ. Η αντίσταση είναι ένα αίτημα για αλλαγή.

# Η σχέση στο Medical Coaching



## Ο Coach

- Είναι επαγγελματικά πιστοποιημένος στο Medical Coaching
- Γνωρίζει τον Κώδικα Δεοντολογίας του Medical Coaching Institute -MCI
- Έχει θετική πρόθεση
- Βλέπει το άτομο πέρα από την ασθένεια
- Απευθύνεται σε ολόκληρη τη ζωή του πελάτη
- Προσκαλεί τον πελάτη να αναδείξει το μεγαλείο του/της
- "Χορεύει " με τον πελάτη καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας
- Έχει δυνατότητα ΜΕΤΑ-Θέασης
- Μπορεί να δημιουργήσει δομές δράσης
- Βαδίζει με τον πελάτη και τον καθοδηγεί
- Είναι υπεύθυνος για την δημιουργία και την διατήρηση του rapport
- Κάνει συνεχώς calibration
- Διαχειρίζεται εαυτόν ανά πάσα στιγμή
- Συνεχίζει να μαθαίνει και να εξελίσσεται επαγγελματικά
- Λαμβάνει τακτική εποπτεία
- Εξασκείται στην αυτοσυγκράτηση και τον αναστοχασμό
- Διατηρεί το φως της ελπίδας και της εστίασης καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας
- Υπογράφει συμφωνητικό coaching με τον πελάτη

## Ο πελάτης

- Είναι από τη φύση του δημιουργικός, ευρηματικός και ολοκληρωμένος
- Είναι υπόλογος των πράξεών του
- Διατηρεί την agenda των συνεδριών
- Βιώνει τον εαυτό του/της ως άτομο που αντιμετωπίζει ένα ιατρικό πρόβλημα
- Είναι άνω των 17 ετών
- Δεν πάσχει από ψυχική ασθένεια
- Δεν πάσχει από κλινική κατάθλιψη
- Υπογράφει συμφωνητικό coaching με τον coach

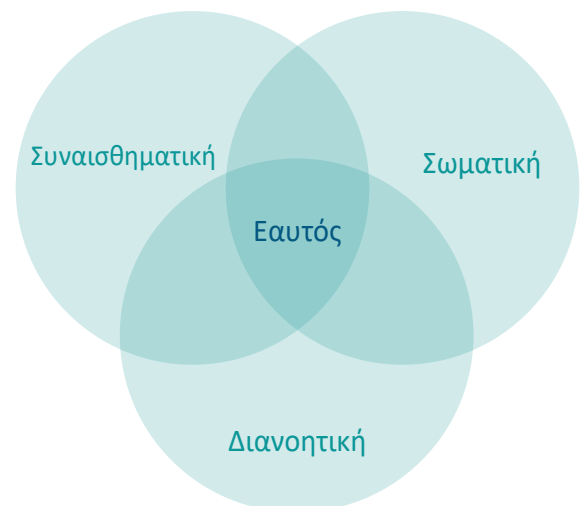
## Η σχέση στο Medical Coaching είναι:

- Μια επαγγελματική σχέση coaching
- Σχεδιασμένη από τον coach και τον πελάτη
- Προσδιορίζεται σε ένα συμφωνητικό
- Καθορίζεται από επαγγελματικό κώδικα δεοντολογίας
- Δυναμική
- Ειλικρινής
- Γενναία
- Προκλητική
- Συνεπής



## Κατευθυντήριες αρχές:

1. Το Medical Coaching απευθύνεται στην αίσθηση του εαυτού του πελάτη μέσω τριών διαστάσεων: Σωματική, Συναισθηματική και Νοητική
2. Η βιώσιμη αλλαγή συμβαίνει όταν η διαδικασία απευθύνεται στον ΕΑΥΤΟ του πελάτη
3. "Υγεία" δεν είναι η απουσία ασθένειας, είναι η νοητική κατάσταση της ολότητας.
4. Ίαση είναι η διαδικασία της ολοκλήρωσης
5. Οι άνθρωποι θεραπεύονται όταν είναι έτοιμοι και με το δικό τους ρυθμό.
6. Οι πελάτες αλλάζουν όταν είναι έτοιμοι
7. Διαφορετικές προσεγγίσεις ταιριάζουν σε διαφορετικούς πελάτες σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Ακολουθήστε την προσέγγιση που ταιριάζει στον πελάτη.



## Το χωροταξικό περιβάλλον των συνεδριών του Medical Coaching

### Γραφείο Coach:

1. Ιδιωτικός χώρος/γραφείο
2. Πόρτα κλειστή
3. Τηλέφωνο αθόρυβο/ απενεργοποιημένο
4. Ο coach διασφαλίζει ότι δεν υπάρχουν περισπασμοί ή /και διακοπές.

### Σπίτι του πελάτη:

1. Ιδιωτικό δωμάτιο
2. Πόρτα κλειστή
3. Τηλέφωνο αθόρυβο/ απενεργοποιημένο
4. Ο πελάτης διασφαλίζει ότι δεν υπάρχουν περισπασμοί ή/και διακοπές

### Νοσοκομείο/ Ιατρική δομή:

1. Ιδιωτικό δωμάτιο ή χώρος
2. Πόρτα κλειστή
3. Τηλέφωνο αθόρυβο/απενεργοποιημένο
4. Ο πελάτης διασφαλίζει ότι δεν υπάρχουν περισπασμοί ή/και διακοπές από μέλη της οικογένειας ή φίλους.
5. Ο πελάτης ενημερώνει το ιατρικό προσωπικό και φροντίζει να προγραμματίζει τις συνεδρίες ανάλογα με το εσωτερικό πρόγραμμα του θαλάμου/ορόφου

### Online coaching:

1. Ιδιωτικό δωμάτιο ή χώρος
2. Πόρτα κλειστή
3. Τηλέφωνο αθόρυβο/απενεργοποιημένο
4. Ο coach και ο πελάτης διασφαλίζουν ότι δεν υπάρχουν περισπασμοί ή/και διακοπές

# Το μοντέλο Medical Coaching

Ως Medical Coaches καθοδηγούμε τους πελάτες μας να χαράξουν ένα ταξίδι προς μια αυθεντική και υγιή κατάσταση ύπαρξης ... ένα ταξίδι επιστροφής στο σπίτι τους.

## Τα τέσσερα στάδια του Medical Coaching

1. Εσωτερική πυξίδα
2. Δέσμευση
3. Ταξίδι της Υγείας
4. Επιστροφή στο σπίτι και ενσωμάτωση

### **1. Η εσωτερική πυξίδα**

**Η Εσωτερική Πυξίδα** είναι η φωνή της ψυχής του πελάτη, είναι ένα εσωτερικό κάλεσμα που δεν μπορεί να παρακουστεί, να παραβλεφθεί ή να αγνοηθεί. Είναι ένα κάλεσμα για αλλαγή, μάθηση, ανάπτυξη και σκοπό. Ως Medical Coaches βοηθάμε τους πελάτες μας να μετατρέψουν την εσωτερική τους πυξίδα σε ένα ξεκάθαρο όραμα ζωής και να θέσουν τους στόχους για την επίτευξή του.

### **2. Δέσμευση**

Η έναρξη ενός εσωτερικού ταξιδιού απαιτεί την έξοδο από τη ζώνη άνεσης, είτε το ταξίδι είναι φυσικό είτε πνευματικό.

Αυτό μπορεί να είναι κάτι τρομακτικό και προκλητικό και απαιτεί ισχυρή δέσμευση.

Η δέσμευση για αλλαγή σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Όσον αφορά τη δέσμευση σε μια διαδικασία coaching, έχουμε διάφορα εργαλεία που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε:

- Συμφωνητικό coaching
- Καθορισμός προσδοκιών
- Διευθέτηση αμοιβής
- Αντιμετώπιση της υπευθυνότητας στο coaching
- Μια "κλίμακα δέσμευσης"

### 3. Ταξίδι της Υγείας

Κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού οι πελάτες μας συναντούν και δημιουργούν συμμάχους, ανακαλύπτουν δυνάμεις, αντιμετωπίζουν φόβους/προκλήσεις/περιοριστικές πεποιθήσεις, αντλούν θετικά διδάγματα από γεγονότα του παρελθόντος και αξιοποιούν το προσωπικό και συλλογικό υποσυνείδητό τους.

#### 1. Ξεπερνώντας τα εμπόδια και το φόβο

- ▶ Τοξικές σχέσεις
- ▶ Περιοριστικές πεποιθήσεις
- ▶ Συγκρούσεις & Άγχος
- ▶ Στρες
- ▶ Απώλεια
- ▶ Τραύμα
- ▶ κ.λπ.

#### 2. Σύνδεση με πόρους και συμμάχους

- ▶ Ενδυναμωτικές σχέσεις
- ▶ Ενδυναμωτικές πεποιθήσεις
- ▶ Μοντελοποίηση (Modelling)
- ▶ Έμπνευση
- ▶ Σύνδεση σώματος και νου
- ▶ Διάισηση
- ▶ Πρότυπα ρόλων
- ▶ κ.λπ.

#### 3. Επιτρέποντας τον μετασχηματισμό

Προκειμένου να δημιουργηθεί μια βιώσιμη διαδικασία, ο πελάτης (και κυρίως ο εγκέφαλός του) χρειάζεται χρόνο για να μπορέσει να αφομοιώσει όλες τις αλλαγές - αυτό ονομάζεται: χρόνος μετασχηματισμού.

Ο μετασχηματισμός λαμβάνει χώρα όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να παίρνει θετικά διδάγματα από κάθε περίπτωση.

#### 4. Επιστροφή στο σπίτι και ενσωμάτωση

Το ταξίδι της αλλαγής, όπως και το "Ταξίδι του Ήρωα"\*, αλλάζει και αυτούς που επιλέγουν να το ξεκινήσουν, αλλάζει και το σπίτι στο οποίο επιστρέφουν.

Καθώς ολοκληρώνουμε, είναι σημαντικό να εξετάσουμε μερικά σημεία:

- ▶ Τι έμαθε ο πελάτης από το ταξίδι;
- ▶ Ποια επιτεύγματα πρέπει να γιορταστούν; Ποιες προκλήσεις παραμένουν και πώς διαφοροποιούνται; Υπάρχει ένα νέο κάλεσμα;

\* Το "Ταξίδι του Ήρωα" είναι μια ευρεία κατηγορία ιστοριών που περιλαμβάνουν έναν ήρωα που καλείται να πάει σε μια περιπέτεια, αντιμετωπίζει προκλήσεις, κερδίζει μια νίκη και στη συνέχεια επιστρέφει στο σπίτι του αλλαγμένος ή μεταμορφωμένος.



# Καθορισμός ενός Οράματος Ζωής και Στόχων στο Medical Coaching

Γενικά, οι πελάτες αναζητούν έναν coach όταν αναγνωρίζουν ένα επιθυμητό αποτέλεσμα που θέλουν να επιτύχουν. Αυτό είναι συνήθως ένα θετικό, συναρπαστικό και ελκυστικό αποτέλεσμα. Ένα αποτέλεσμα που συντονίζεται με τις αξίες τους και τους κάνει να αισθάνονται καλά καθώς επιλέγουν να ξεκινήσουν ένα ταξίδι coaching για να το επιτύχουν.

## Στο Medical Coaching ο πελάτης εισέρχεται στη συνεδρία από διάφορα σημεία:

- ▶ Θέλει να ανταπεξέλθει καλύτερα ή απλά να αντιμετωπίσει μια υπάρχουσα ιατρική κρίση
- ▶ Θέλει να αντιστρέψει μια τρέχουσα διαδικασία επιδείνωσης, προκειμένου να αποτρέψει μια ιατρική κρίση
- ▶ Θέλει να διαχειριστεί το χρόνιο στρες/την εξάντληση, προκειμένου να αποτρέψει την επιδείνωση που θα προκαλέσει ιατρική κρίση υγείας
- ▶ Θέλει να συμβιβαστεί και να διαχειριστεί μια κατάσταση στο τέλος της ζωής του. (Ο πελάτης μπορεί να είναι είτε ο ασθενής, είτε οι οικογενειακοί φροντιστές, είτε οι επαγγελματίες φροντιστές)

Αυτό σημαίνει ότι οι πελάτες συχνά εισέρχονται στην συνεδρία του coaching εστιάζοντας περισσότερο σε αυτό που δεν θέλουν παρά σε αυτό που θέλουν.

Οι πελάτες έρχονται στην πρώτη συνεδρία Medical Coaching με μια **Κατεύθυνση**.

Για να βοηθήσουμε τον πελάτη να αρχίσει να διατυπώνει την Κατεύθυνση, ρωτάμε:

"Πελάτη, τι είναι αυτό που θέλεις;".

## Κατεύθυνση

Η Κατεύθυνση θα περιλαμβάνει ευχές, επιθυμίες, ελπίδες και όνειρα. Η Κατεύθυνση ΔΕΝ είναι στόχος coaching.

Ως Medical Coaches διερευνούμε το Όραμα Ζωής προς το οποίο δείχνει η Κατεύθυνση ΚΑΙ βοηθάμε τους πελάτες μας να καθορίσουν στόχους που θα τους βοηθήσουν να κινηθούν προς την κατεύθυνση που θα τους επιτρέψει να ευθυγραμμιστούν με το όραμά τους.

Ως Medical Coaches συναντάμε τον πελάτη εκεί που εκείνος βρίσκεται και ακούμε την Κατεύθυνση με Ενσυναίσθηση ΚΑΙ χωρίς κρίση.

Το επόμενο βήμα είναι να βοηθήσουμε τον πελάτη να δημιουργήσει

ένα **Όραμα Ζωής** δια μέσου της Κατεύθυνσης.

## Αναδεικνύοντας ένα Όραμα Ζωής

Το Όραμα Ζωής έχει να κάνει με το «ποιος θέλει να είναι» ο πελάτης μας σε αυτόν τον κόσμο. Πρόκειται για την επίτευξη της πληρότητας και του σκοπού.

Για να δημιουργήσουμε σαφήνεια σχετικά με το όραμα, πρέπει να βοηθήσουμε τους πελάτες να αποκτήσουν μια οπτική ΜΕΤΑ-Θέασης και να αποκτήσουν περιέργεια για τις δυνατότητες που ανοίγονται για αυτούς όσον αφορά τον σκοπό και την αίσθηση πληρότητας όταν ακολουθούν την Κατεύθυνσή τους.

Το όραμα πρέπει να είναι μια δήλωση 1-3 λέξεων σχετικά με την κατάσταση της ύπαρξης των πελατών.

## Ξεκινάμε την ανάδειξη του Οράματος Ζωής με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Όταν επιτύχετε (επαναλαμβάνουμε το περιεχόμενο της Κατεύθυνσης) πώς θα είναι η ζωή σας;
2. Όταν η ζωή σας θα είναι έτσι, ποιος πρόκειται να γίνετε;

Ακολουθούν επιπλέον ισχυρές ερωτήσεις coaching που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με τους πελάτες σας για να τους βοηθήσετε να αναδείξουν το Όραμα Ζωής τους:

- ▶ Για ποιο λόγο είναι σημαντικό για εσάς να το επιτύχετε αυτό (την Κατεύθυνση);
- ▶ Όταν σκέφτεστε τη ζωή σας, ποιος θα θέλατε να είναι ο γενικός σας σκοπός;
- ▶ Ποια είναι η αίσθηση της ύπαρξής σας;
- ▶ Πώς θα μοιάζει όταν το πετύχετε αυτό (την Κατεύθυνση);
- ▶ Πώς θα νιώθετε όταν θα το έχετε επιτύχει (την Κατεύθυνση);
- ▶ Τι σημαίνει για εσάς να ζείτε μια ολοκληρωμένη ζωή;
- ▶ Αν αυτή ήταν η τελευταία χρονιά της ζωής σας, πώς θα θέλατε να σας θυμούνται;
- ▶ Αν αυτή ήταν η τελευταία χρονιά που θα ζούσατε, ποια είναι η λέξη που θα θέλατε να συνδέσουν οι άνθρωποι μαζί σας και που θα σας αντιπροσώπευε; Τι είναι σημαντικό σε αυτό (την Κατεύθυνση);
- ▶ Ποιος θα γίνετε στον κόσμο όταν το πετύχετε αυτό (την Κατεύθυνση); Τι θα λάβει ο κόσμος από εσάς όταν το πετύχετε αυτό (την Κατεύθυνση);
- ▶ Τι θα θέλατε να δώσετε στον κόσμο με τον τρόπο που ζείτε τη ζωή σας;

**Να θυμάστε ότι το να μιλά κανείς για ένα Όραμα Ζωής εν μέσω μιας ιατρικής κρίσης αποτελεί μια ριζοσπαστική επιλογή.**

## Καθορισμός στόχων στο Medical coaching

Αφού αναδείξουμε το Όραμα Ζωής, ζητάμε από τον πελάτη να επιστρέψει στην Κατεύθυνση προκειμένου να αρχίσουμε να θέτουμε στόχους και να καταρτίσουμε ένα πλάνο coaching.

Οι στόχοι του Medical coaching είναι στόχοι coaching που έχουν σχέση (άμεση ή έμμεση) με το ζήτημα υγείας/ιατρικό πρόβλημα που έφερε ο πελάτης στην συνεδρία του coaching.

Οι στόχοι του Medical Coaching έχουν τις ίδιες αρχές με τους στόχους του "κανονικού" coaching (τους οποίους ήδη γνωρίζετε πώς να καθορίζετε με τους πελάτες σας).

Πρέπει να είναι:

1. Διατυπωμένοι σε θετική γλώσσα
2. Συγκεκριμένοι
3. Μετρήσιμοι
4. Χρονικά προσδιορισμένοι
5. Ενεργητικοί/Προορατικοί
6. Δεοντολογικοί και νόμιμοι
7. Ευθυγραμμισμένοι με το σύστημα πεποιθήσεων και αξιών του πελάτη

Στο πλαίσιο του Medical Coaching είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε, μαζί με τον πελάτη, ότι οι στόχοι είναι:

1. **Υπεύθυνοι:** λαμβάνοντας υπόψη την τρέχουσα ιατρική κατάσταση, τους περιορισμούς και τις δεσμεύσεις
2. **Ρεαλιστικοί:** λαμβάνοντας υπόψη την τρέχουσα πραγματικότητα του πελάτη
3. **Συντονισμένοι:** αντανακλούν αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό για τον πελάτη.



Έχετε 2 εργαλεία coaching που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

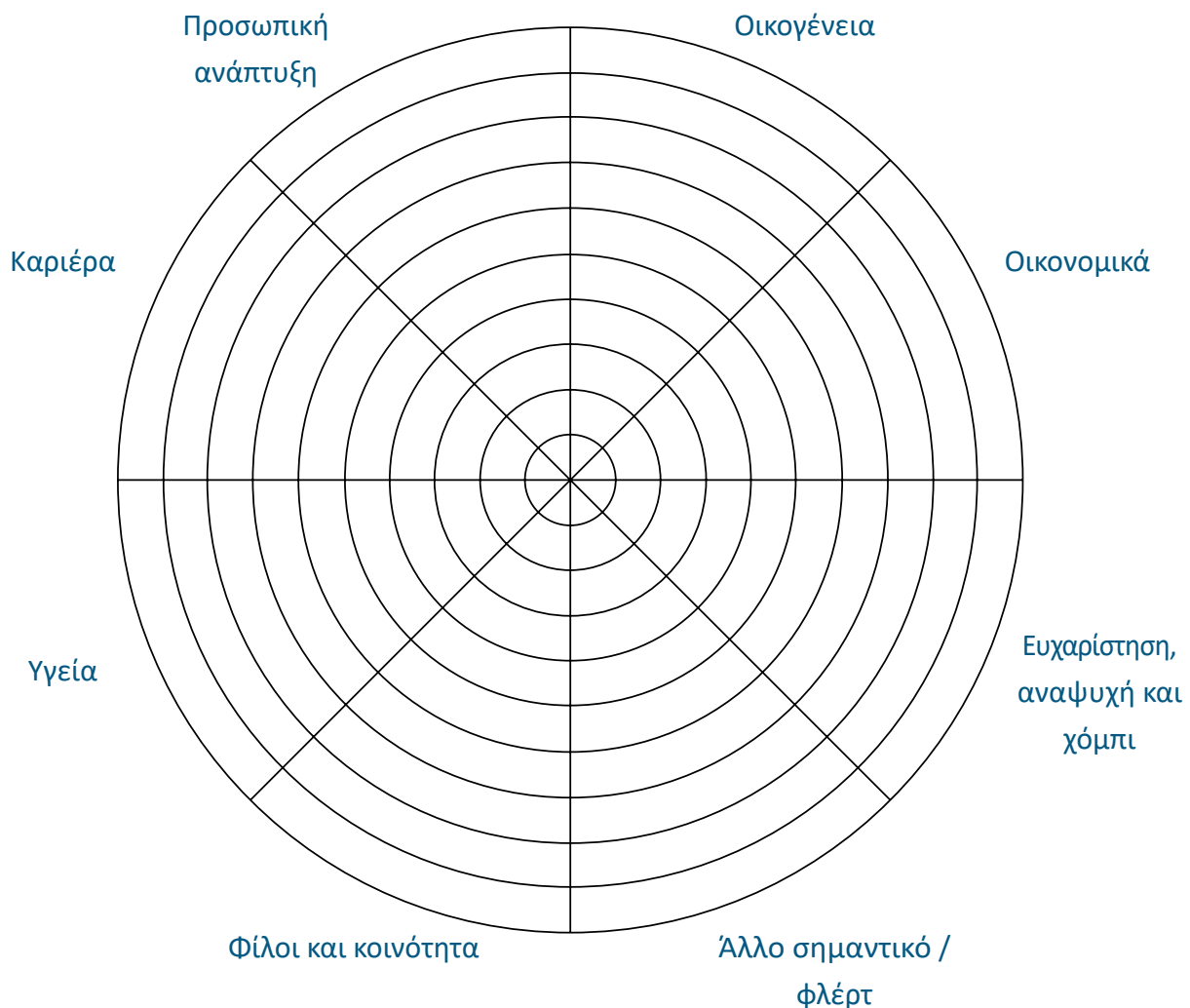
## 1. Τροχοί Coaching

Ο Τροχός Coaching είναι μια οπτική αναπαράσταση που βοηθά τους πελάτες να κατατάξουν το επίπεδο ικανοποίησής τους σε διάφορους τομείς της ζωής. Αυτή η αναπαράσταση βοηθά τον πελάτη και τον coach να εντοπίσουν πού υπάρχουν τα κενά μεταξύ της τρέχουσας πραγματικότητας του πελάτη και αυτού που θέλει να επιτύχει και να κατανοήσουν την ισορροπία ή την ανισορροπία μεταξύ των διαφόρων τομέων της ζωής του.

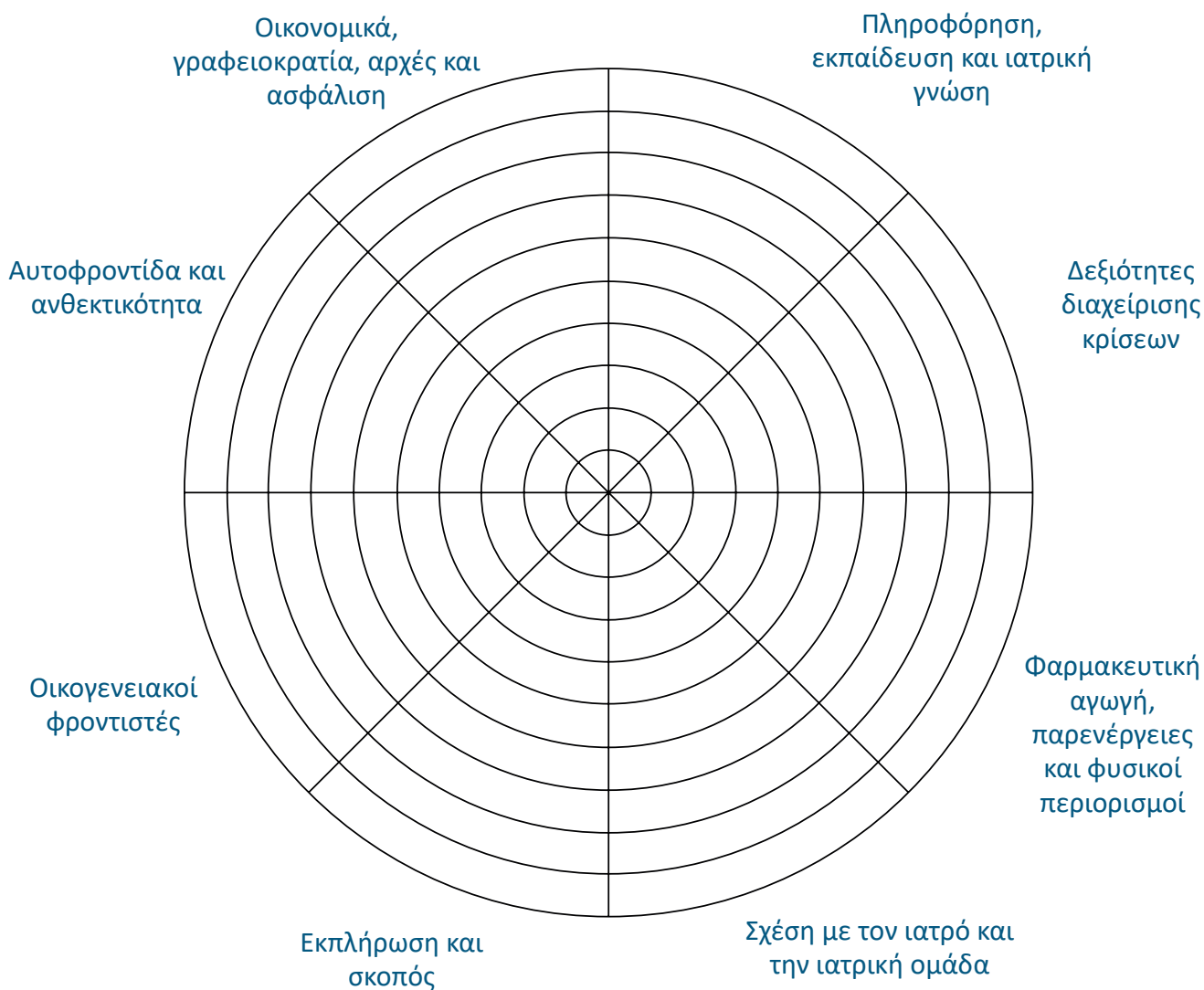
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν υπάρχοντα τροχό, όπως ο Τροχός της Ζωής, ο Τροχός της Διαχείρισης της Ασθένειας ή ο Τροχός της Υγείας, ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα κενό υπόδειγμα και να ζητήσετε από τον πελάτη να συμπληρώσει τους σχετικούς τομείς της ζωής του.

Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε υποδείγματα για τα εξής: τον Τροχό της Ζωής, τον Τροχό της Διαχείρισης της Ασθένειας τον Τροχό της Υγείας καθώς και ένα κενό Υπόδειγμα Τροχού.

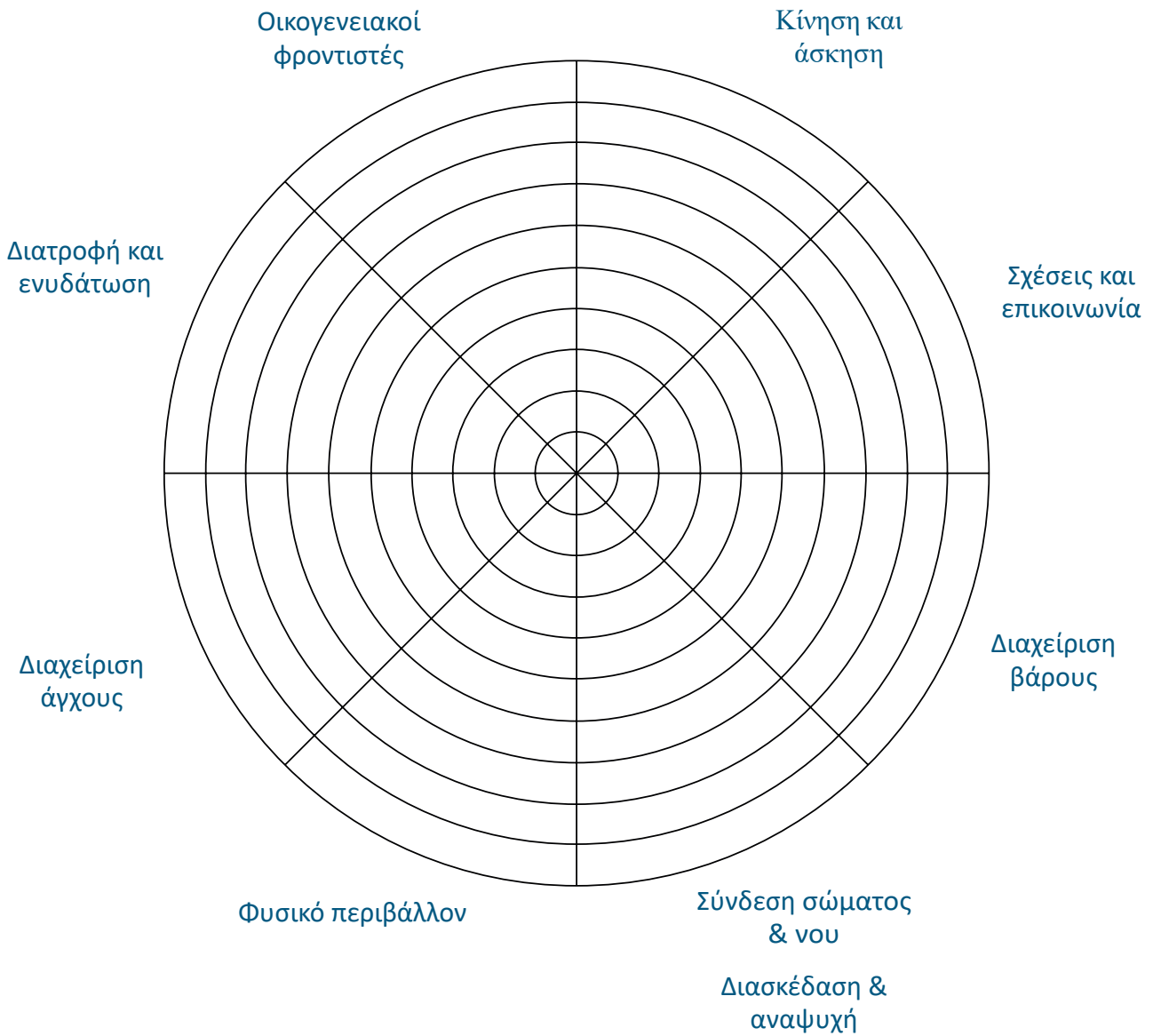
### Ο τροχός της ζωής



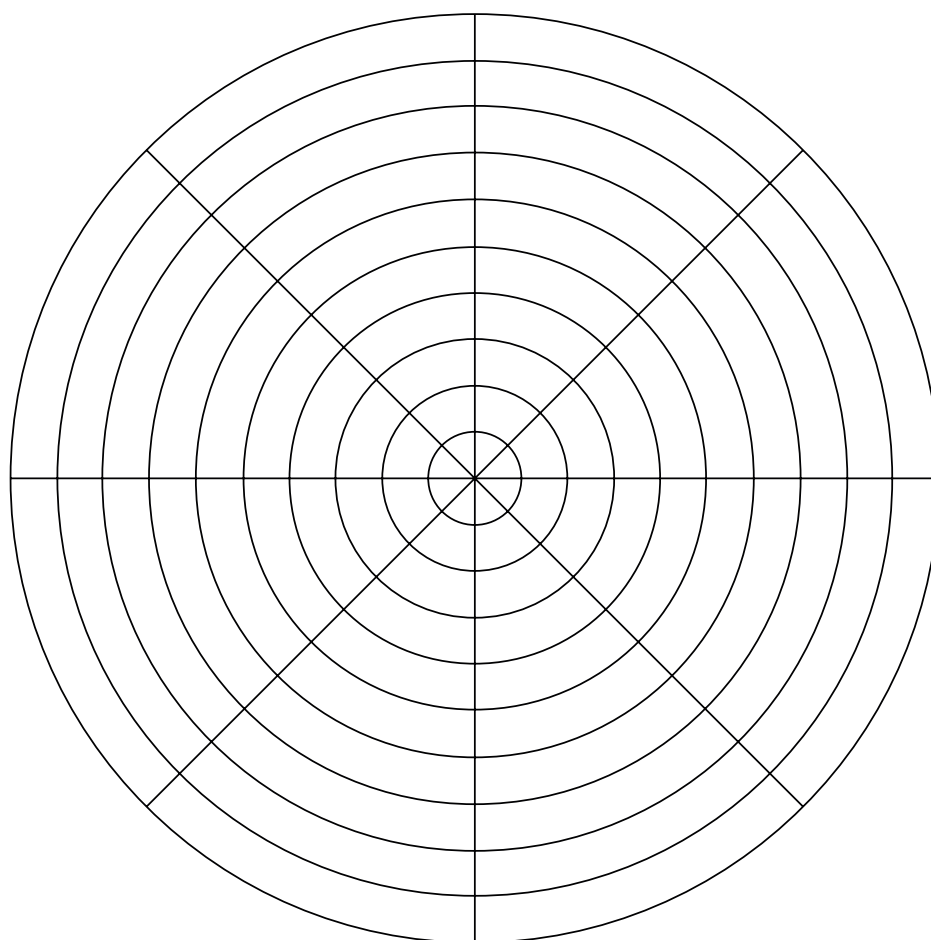
# Τροχός της Διαχείρισης ασθένειας



# Τροχός της Υγείας



# Κενό Υπόδειγμα Τροχού



## 2. Κύκλοι σαφήνειας

- ▶ Ζητήστε από τον πελάτη να πάρει ένα χαρτί και ένα στυλό. Ρωτήστε τον πελάτη ποιοι τομείς αποτελούν πρόκληση στην ζωή του.
- ▶ Ζητήστε από τον πελάτη να δημιουργήσει έναν κύκλο για κάθε περιοχή και να γράψει μέσα σε αυτόν όλες τις πτυχές της περιοχής αυτής.
- ▶ Ζητήστε από τον πελάτη να βαθμολογήσει τους κύκλους ανάλογα με τη σημασία τους
- ▶ Ζητήστε από τον πελάτη να επιλέξει 1 ή 2 κύκλους που θα αποτελέσουν το επίκεντρο της διαδικασίας coaching.

Περιοχή/Θέμα

---

---

---

---

Περιοχή/Θέμα

---

---

---

---

Περιοχή/Θέμα

---

---

---

---

Περιοχή/Θέμα

---

---

---

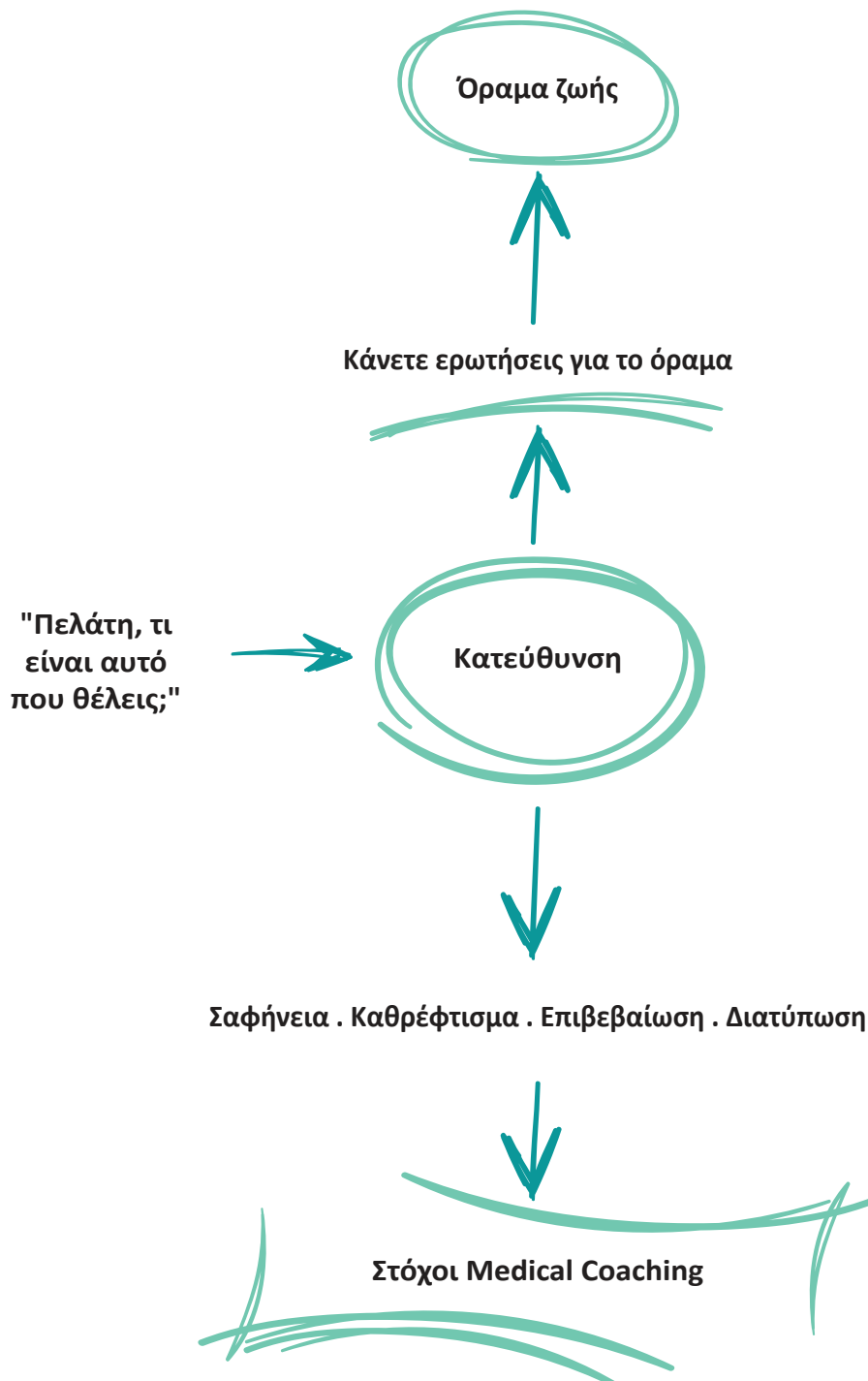
---



Αφού δημιουργήσουμε σαφήνεια γύρω από τα θέματα που είναι σημαντικά για τον πελάτη, εκείνα για τα οποία θα ήθελε να θέσει στόχους, κάνουμε τα εξής:

1. Καθρεφτίζουμε στον πελάτη το θέμα στο οποίο αναφέρθηκε
2. Ζητάμε από τον πελάτη να επιβεβαιώσει τι είναι αυτό που έχουμε καθρεφτίσει
3. Καθορίζουμε τους στόχους του Medical Coaching

## Περίληψη



# Βασικές δεξιότητες Medical Coaching

## Αφηγήσεις για την ασθένεια, την υγεία και τα εσωτερικά ταξίδια

Όταν εμφανίζεται μια κρίση στη ζωή μας, διακόπτει την αλληλουχία των γεγονότων, όπως τα αντιλαμβανόμαστε, όπως τα βιώνουμε και όπως περιμένουμε να συμβούν. Αυτή η διακοπή δεν σταματά τη ζωή μας, μας βάζει σε έναν **Μεταβατικό διάστημα** όπου παραμένουμε μέχρι να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε, να προσαρμοστούμε και να αναπτυχθούμε μέσα από τις αλλαγές που επέφερε στη ζωή μας η κρίση. Αυτό ισχύει και για μια ιατρική κρίση.

Λεξικό Oxford: Liminal-προέρχεται από 19<sup>ο</sup> αιώνα: από τα λατινικά limen, limin- 'κατώφλι'.

Κάθε φορά που βιώνουμε μια αλλαγή ή μια μετάβαση στη ζωή μας περνάμε ένα κατώφλι. Κάθε φορά που μαθαίνουμε κάτι καινούργιο, περνάμε ένα κατώφλι. Κάθε φορά που επιλέγουμε, περνάμε ένα κατώφλι.

Αυτά τα κατώφλια της αναμονής και της άγνοιας για το τι "έρχεται μετά" υπάρχουν παντού στη ζωή και είναι αναπόφευκτα. Κάθε μετάβαση από ένα κατώφλι θα διακόπτει και θα αποπροσα- νατολίζει τη ζωή μας για λίγο, ανεξάρτητα από την επίγνωσή μας κατά τη διάρκεια της μετάβασης.

Ο Μεταβατικός Χώρος είναι μια μεταβατική φάση μεταξύ δύο καλά καθορισμένων καταστάσεων ή περιόδων.

...μια μοναδική πνευματική κατάσταση όπου τα ανθρώπινα όντα μισούν να βρίσκονται, αλλά όπου ο Θεός της βίβλου τους οδηγεί πάντα. Είναι όταν έχετε εγκαταλείψει κάτι δοκιμασμένο και αληθινό, αλλά δεν έχετε καταφέρει ακόμα να το αντικαταστήσετε με κάτι άλλο. Είναι όταν τελικά βγαίνετε από το δρόμο. Είναι όταν βρίσκεστε ανάμεσα στην παλιά σας ζώνη άνεσης και σε κάθε πιθανή νέα απάντηση.

Αν δεν έχετε εκπαιδευτεί στο πώς να χειρίζεστε το άγχος, πώς να ζείτε με την ασάφεια, πώς να εμπιστεύεστε και να περιμένετε, θα τρέξετε... θα κάνετε οτιδήποτε για να ξεφύγετε από αυτό το τρομερό σύννεφο της άγνοιας.

- Richard Rohr (Φραγκισκανός μοναχός που χειροτονήθηκε ιερέας στη Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία, διεθνώς γνωστός εμπνευσμένος ομιλητής).

Έχουμε βγει από μια περίοδο/κατάσταση και δεν έχουμε ακόμη μπει ή ξεκινήσει μια άλλη. Η παλιά περίοδος/κατάσταση έχει τελειώσει και η νέα περίοδος/κατάσταση δεν έχει αρχίσει ακόμα.

Βρισκόμαστε στο ενδιάμεσο και σε καμία από τις δυο πλευρές.

## Ένας Μεταβατικός Χώρος έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

1. Διαχωρισμός από την ομάδα των συνομηλίκων
2. Αλλαγή του κοινωνικού στάτους και της θέσης στην κοινωνική ιεραρχία
3. Αλλαγές στον αυτοπροσδιορισμό και, ως εκ τούτου, αίσθηση αποπροσανατολισμού και έλλειψη σαφήνειας
4. Αναμονή και Αναστοχασμός... "τι γίνεται τώρα;"
5. Χώρος αναδιαμόρφωσης και αποφάσεων

Κατά τη διάρκεια της παρουσίας μας σε αυτόν τον Μεταβατικό Χώρο σχηματίζεται μια νέα κοινωνική δομή μιας *Communitas* μεταξύ όλων των ατόμων σε αυτόν τον χώρο.

“ Το *Communitas* είναι ένα **λατινικό ουσιαστικό** που συνήθως αναφέρεται είτε σε μια αδόμητη **κοινότητα στην οποία οι άνθρωποι είναι ίσοι**, είτε στο ίδιο το πνεύμα της κοινότητας. Έχει επίσης ιδιαίτερη σημασία ως **δάνειο στην πολιτισμική ανθρωπολογία** και τις κοινωνικές επιστήμες. Ο *Victor Turner*, ο οποίος καθόρισε την ανθρωπολογική χρήση της *communitas*, ενδιαφερόταν για την αλληλεπίδραση μεταξύ αυτού που ονόμασε κοινωνική "δομή" και "αντιδομή"- Η μεταβατικότητα και η *Communitas* είναι αμφότερες συστατικά της αντιδομής.

Η *Communitas* είναι ένα έντονο κοινοτικό πνεύμα που συχνά αναφέρεται στο αίσθημα μεγάλης **κοινωνικής ισότητας**, αλληλεγγύης και συντροφικότητας. Η *Communitas* είναι χαρακτηριστικό των ανθρώπων που βιώνουν την **μετάβαση μαζί**. Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται για να διακρίνει τον μηχανισμό της κοινωνικής σχέσης από έναν χώρο κοινής διαβίωσης.

Πηγή: Βικιπαίδεια, ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια.



Παραδείγματα Μεταβατικών χώρων:

### 1. Τελετή αποφοίτησης του Πανεπιστημίου

Οι μελλοντικοί απόφοιτοι διαχωρίζονται φυσικά από το υπόλοιπο πλήθος (και σε ορισμένα πανεπιστήμια φορούν ακόμη και ξεχωριστή ενδυμασία). Καθ' όλη τη διάρκεια της τελετής δεν είναι ούτε φοιτητές ούτε απόφοιτοι - βρίσκονται σε έναν μεταβατικό χώρο. Μόλις κληθούν να παραλάβουν το δίπλωμα και ανακηρυχθούν απόφοιτοι μπροστά στο πλήθος, περνούν το κατώφλι της ιδιότητας του απόφοιτου πανεπιστημίου και βγαίνουν από τον Μεταβατικό Χώρο.

## 2. Αρραβώνας.

Οι εραστές δεν είναι ελεύθεροι να κυνηγήσουν άλλους συντρόφους ή να ασχοληθούν ερωτικά με άλλους ούτε είναι επίσημα παντρεμένοι μεταξύ τους.

## 3. Πολιτιστικές τελετές μετάβασης στην ενηλικίωση

Τα νεαρά αγόρια και κορίτσια (σε ορισμένες κουλτούρες διαχωρίζονται ανάλογα με το φύλο) χωρίζονται φυσικά από την υπόλοιπη κοινότητα για ένα χρονικό διάστημα. Δεν είναι πλέον παιδιά, οπότε δεν απολαμβάνουν τα προνόμια της παιδικής ηλικίας ούτε είναι ακόμη ενήλικες και έτσι δεν απολαμβάνουν τα προνόμια της ενηλικίωσης. Η μύησή τους στην ενηλικίωση θα είναι η τελετή του περάσματος - η μετάβαση στην ιδιότητα των ενηλίκων της κοινότητας.

## 4. Νοσηλεία

Οι ασθενείς εγκαταλείπουν φυσικά το σπίτι τους και τη θέση τους στην κοινότητα και μεταφέρονται στο νοσοκομείο, όπου θα λάβουν θεραπεία και θα ζήσουν με άλλους ασθενείς. Τους δίνονται ρούχα που καθορίζουν την ιδιότητά τους και παραιτούνται από όλα τα προηγούμενα σύμβολα κοινωνικής θέσης μέχρι να χαρακτηρισθούν υγιείς και να επιστρέψουν στην κοινότητα.

Από ανθρωπολογική άποψη, μια ασθένεια/ιατρική κρίση είναι ένας **Μεταβατικός Χώρος**.

Η "υγιής" ζωή έχει τελειώσει και πρέπει να υπάρξει μια ιεροτελεστία για να μπορέσει το άτομο να περάσει το κατώφλι σε μια νέα ζωή με την ασθένεια/ιατρική κρίση.

Προσφέροντας στον πελάτη μας την προοπτική ότι μια ασθένεια μπορεί να γίνει αντιληπτή ως ένα εσωτερικό ταξίδι, του επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει την μεταβατικότητα της ασθένειας για να θεραπεύσει οτιδήποτε άλλο (εκτός από το σώμα) χρειάζεται θεραπεία, να εξισορροπήσει τα συναισθήματα, να θρηνησει ό,τι έχει χαθεί, να κάνει χώρο για ό,τι γεννιέται και να δημιουργήσει μια τελετή μετάβασης για να ξαναπεράσει το κατώφλι από τον μεταβατικό χώρο.

Η χρήση μύθων και ιστοριών είναι ένας ισχυρός τρόπος για να συνδέσουμε

τον πελάτη μας με το "είναι" μιας οπτικής εσωτερικού ταξιδιού.



## Η δύναμη των μύθων και των ιστοριών – εργασία πάνω στην αφήγηση του πελάτη

**Οι μύθοι** είναι πολιτιστικές ιστορίες που διαμορφώνουν τη συλλογική ταυτότητα μιας ομάδας. Δημιουργούνται μέσα σε ένα πλαίσιο και αποτελούν μέρος των πολιτιστικών δομικών στοιχείων. Σκοπός των μύθων είναι να σχεδιάσουν τη συλλογική μνήμη και να δώσουν νόημα σε καθημερινά, ασυνήθιστα και φανταστικά/παράξενα γεγονότα. Η δύναμη ενός μύθου έγκειται στην ικανότητά του να ανταποκρίνεται συναισθηματικά στην ανθρώπινη εμπειρία σε όλα τα επίπεδα και στην πολυπλοκότητά της.

Κατανοούμε την ανθρώπινη εμπειρία, το ποιο είμαστε σε αυτόν τον κόσμο μέσα από ιστορίες. Με πολλούς τρόπους είμαστε οι ιστορίες μας.

Κάθε μέρα είναι μια γραμμή, μια παράγραφος ή ένα κεφάλαιο στην ιστορία της ζωής μας.

Όταν εμφανίζεται μια ασθένεια/ιατρική κρίση, αλλάζει την πορεία της ιστορίας μας και κάποιοι λένε ότι ενσωματώνεται στην ιστορία και γίνεται αναπόσπαστο μέρος της.

Όταν μετακινούμαστε από την προσωπική μας ιστορία σε έναν ευρύτερο μύθο, μπορούμε να δώσουμε στη ζωή μας και στην ασθένεια ή στην ιατρική μας κρίση ένα ευρύτερο και βαθύτερο νόημα.

Μέσω των ιστοριών, το άτομο επεξεργάζεται την εμπειρία της ασθένειας και επαναπροσδιορίζει την ταυτότητά του. Οι άνθρωποι μαθαίνουν για τον εαυτό τους ακούγοντάς τον να διηγείται τις ιστορίες που τους έχουν συμβεί, βλέποντας πώς οι ιστορίες τους βρίσκουν απήχηση στους ακροατές και βιώνοντας τον τρόπο με τον οποίο ξαναδιηγούνται και μοιράζονται οι ιστορίες τους.

Οι ιστορίες που αφηγούνται οι άνθρωποι με ασθένεια δεν είναι ιστορίες μιας ασθένειας, είναι ιστορίες της ανθρώπινης εμπειρίας που αφηγούνται μέσα από μια ασθένεια, μέσα από ένα πληγωμένο σώμα.

Για ορισμένους ανθρώπους, το να γίνουν αφηγητές ιστοριών είναι ένας τρόπος να ανακτήσουν τη φωνή που τους έχει αφαιρεθεί ή φιμωθεί από την ασθένεια, τις θεραπείες της και την ιατρική ορολογία.

Αυτοί οι άνθρωποι βιώνουν τον εαυτό τους ως πληγωμένο αφηγητή που προσπαθεί να επιβιώσει και να υποστηρίξει τους άλλους, δίνοντας νόημα σε μια πραγματικότητα που έχει γίνει εχθρική, βίαιη και παράλογη.

Στη σύγχρονη κοινωνία υπάρχει μια ιστορία/αφήγηση που είναι αποδεκτή ιατρικά, νομικά και κοινωνικά - είναι η ιστορία που διηγείται ο γιατρός και καταγράφεται στα ιατρικά αρχεία. Αυτή η αφήγηση έχει γίνει η φωνή με βάση την οποία όλες οι άλλες αφηγήσεις κρίνονται ως αληθείς ή ψευδείς, χρήσιμες ή μη.

Ο πληγωμένος αφηγητής προσπαθεί να χειραφετηθεί από την ολότητα της κλινικής ιστορίας προσθέτοντας μια επιπλέον φωνή στον ιατρικό διάλογο.

Αυτή η χειραφέτηση είναι ο ακρογωνιαίος λίθος κάθε θεραπευτικού ταξιδιού και κάθε διαδικασίας Medical Coaching.

### **Αόρατη ασθένεια**

Μια αόρατη ασθένεια είναι μια χρόνια πάθηση που δεν γίνεται εύκολα αντιληπτή και δεν έχει εμφανή εξωτερικά συμπτώματα. Πρόκειται για ασθένειες που μπορεί να εξουθενώσουν και να εμποδίσουν ένα άτομο να εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες. Τα άτομα με αόρατη ασθένεια συχνά δυσκολεύονται να εξηγήσουν την κατάστασή τους στους άλλους και αισθάνονται ότι κρίνονται ή παρεξηγούνται. Μπορεί να φαίνονται υγιείς και δυνατοί, αλλά στην πραγματικότητα να αισθάνονται άρρωστοι ή να πονάνε.

## **Τι συμβαίνει στην ιστορία μας όταν μια ασθένεια μπαίνει στη ζωή μας;**

Υπάρχουν τρεις κοινοί παρονομαστές σε κάθε ιστορία ζωής που έχει διακοπεί από μια ασθένεια ή και ιατρική κρίση:

1. Απώλεια ελέγχου.
2. Εισβολή-στηνπερίπτωσημιαςχρόνιαςασθένειαςυπάρχειμιαεμπειρίαεπαναλαμβανόμενων εισβολών (ή διακοπών) στον προσωπικό χώρο της ζωής.
3. Το σώμα γίνεται κάτι που είναι ξεχωριστό από αυτό που αισθανόμαστε ότι είμαστε. Αυτό επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε και σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας.

Κάθε ασθένεια έχει μια κλινική ιστορία.

Κάθε άτομο έχει άπειρες δυνατότητες για το πώς να διηγηθεί την ιστορία της ασθένειάς του. Οι μύθοι και οι ιστορίες μας εμπνέουν να πούμε τη δική μας ιστορία με τρόπο που μπορεί να ενδυναμώσει τόσο εμάς όσο και τους άλλους.



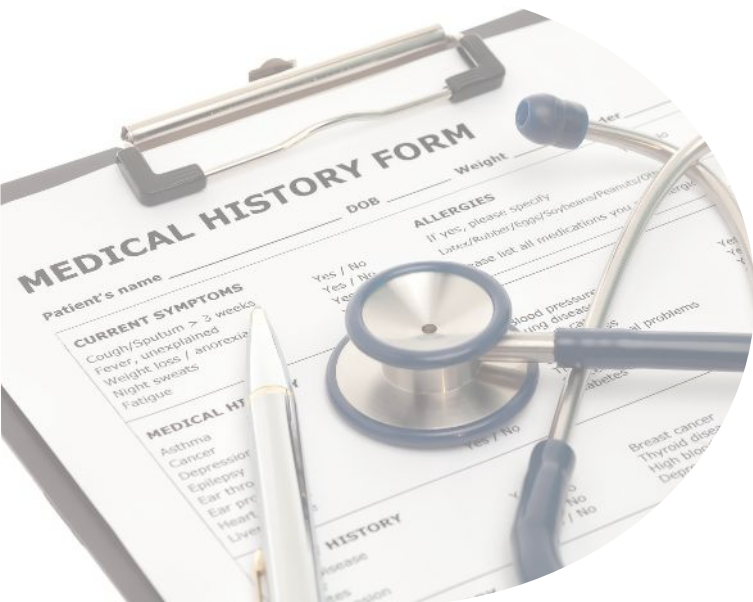
## Ιατρικό ιστορικό και προσωπικές ιστορίες

Τα ιατρικά ιστορικά κατασκευάζονται «από έξω προς τα μέσα». Περιλαμβάνουν ιατρικά έγγραφα, διάγνωση, πρόγνωση, αποτελέσματα εξετάσεων, παθοφυσιολογία, πορεία της νόσου και δυνατότητες διαφόρων θεραπειών και πιθανά αποτελέσματα. Χρησιμοποιούν μια τυποποιημένη επαγγελματική ορολογία.

Αυτές οι ιστορίες ασχολούνται με το "ΤΙ" και αγνοούν το "ΠΟΙΟΣ".

Τα ιατρικά ιστορικά μπορούν να "απανθρωποποιήσουν" τους ασθενείς αντιμετωπίζοντάς τους ως αναπαραστάσεις των ιατρικών τους φακέλων και όχι ως ανθρώπους, π.χ. η Miriam Green γίνεται ο διαβητικός στο κρεβάτι 4Α. Όταν συμβαίνει αυτό, κινδυνεύουμε να χάσουμε από τα μάτια μας ποια είναι και ορίζουμε τη Miriam Green μόνο με βάση του ΤΙ είναι.

Όσο μεγαλύτερη είναι η απόσταση που βιώνει ένα άτομο μεταξύ αυτού που είναι στα ιατρικά αρχεία και αυτού που βιώνει ότι είναι - τόσο περισσότερο άγχος, κατάθλιψη, αποτυχία και ντροπή είναι πιθανό να αισθάνεται το άτομο αυτό σχετικά με την ασθένεια ή/και τη θεραπεία.



Η Δυτική Ιατρική, η οποία είναι μια ιατρική βασισμένη σε αποδείξεις, αφηγείται την ιστορία των ιατρικών και φυσιολογικών στοιχείων και αποκλείει άλλες φωνές που αφηγούνται άλλες ιστορίες, όπως: την ιστορία του τι πραγματικά σημαίνει αυτή η ασθένεια για το άτομο, την ιστορία του πώς η ασθένεια επηρέασε τη ζωή του ατόμου αυτού, η ιστορία του πώς βλέπει το άτομο αυτό το μέλλον του κ.λπ.

Ελλείψει αυτών των φωνών, το ιατρικό σύστημα κινδυνεύει να χάσει την προσωποποιημένη επαφή ή ακόμη και την ανθρώπινη επαφή του..

- Από τη δεκαετία του 1980 έχει αναπτυχθεί μια νέα προσέγγιση της ιατρικής που ονομάζεται: Narrative Based Medicine (NBM) Αφηγηματική Ιατρική. Η NBM, μια ασθενοκεντρική προσέγγιση, αντιμετωπίζει τον ασθενή ως υποκείμενο και όχι ως αντικείμενο, λαμβάνοντας υπόψη το συγκεκριμένο ψυχολογικό και προσωπικό ιστορικό του ασθενούς εκτός από τα ιατρικά και παθολογικά στοιχεία. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στα άρθρα της Dr. Rita Charon και ρίξτε μια ματιά στο on-line Journal of Narrative Medicine - <http://www.theintima.org>
- Σήμερα μπορούμε να βρούμε αφηγηματικά άρθρα από ασθενείς και γιατρούς σε κορυφαίες ιατρικές εκδόσεις όπως το JAMA και το NEJM.

## 'e-patients'

Ο όρος "ηλεκτρονικοί ασθενείς" επινοήθηκε από τον Dr. Tom Ferguson για να περιγράψει τα άτομα που είναι **εξοπλισμένα, ενεργά, εξουσιοδοτημένα** και **αφοσιωμένα** στις αποφάσεις τους για την υγεία τους και την υγειονομική τους περίθαλψη.

Το όραμα του κινήματος των e-ασθενών αφορά μια ισότιμη συνεργασία μεταξύ των e-ασθενών, των επαγγελματιών υγείας και των συστημάτων που τους υποστηρίζουν.

"Doc Tom" Ferguson (1943-2006)-<http://e-patients.net/about-e-patientsnet>

Ο πρωτοπόρος γιατρός, συγγραφέας και ερευνητής Tom Ferguson μελετούσε και έγραφε για τον ενδυναμωμένο ιατρικό καταναλωτή από το 1975 και για τις διαδικτυακές πηγές υγείας για τους καταναλωτές από το 1987. Το 1993 οργάνωσε το πρώτο συνέδριο στον κόσμο αφιερωμένο στα συστήματα ηλεκτρονικών υπολογιστών που σχεδιάστηκαν για τους ιατρικούς καταναλωτές. Αφού φοίτησε στο Reed College, απέκτησε μεταπτυχιακό στη δημιουργική γραφή από το San Francisco State University και πτυχίο ιατρικής από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Yale, ξεκίνησε μια παραγωγική καριέρα στην ιατρική συγγραφή με επίκεντρο τον καταναλωτή ως ιδρυτής του περιοδικού Medical Self Care. Από το 1980 έως το 1996 ήταν συγγραφέας ή συν-συγγραφέας περισσότερων από δώδεκα βιβλίων και συντάκτης για την Υγεία, την Ιατρική και την Αυτοφροντίδα για τον κατάλογο Whole Earth. Ο Δρ Φέργκιουσον ουσιαστικά ηγήθηκε του κινήματος υπέρ της ενημερωμένης αυτοφροντίδας ως αφητηρίας για την καλή υγεία και για την προώθηση ενός νέου είδους σχέσης μεταξύ των ενημερωμένων ιατρικών καταναλωτών και των ιατρικών επαγγελματιών. Στόχος του ήταν να ενθαρρύνει τους επαγγελματίες της ιατρικής να αντιμετωπίζουν τους πελάτες ως ισότιμους εταίρους για την επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων και να αλλάξει τις παγιωμένες πρακτικές της παραδοσιακής ιεραρχίας από πάνω προς τα κάτω της σχέσης γιατρού-ασθενούς. Με την έλευση της ευρείας πρόσβασης

στο διαδίκτυο, η μακρά ιστορία του Δρ Φέργκιουσον ως υποστηρικτή των ενημερωμένων ιατρικών καταναλωτών τον τοποθέτησε ως κορυφαίο υποστηρικτή των διαδικτυακών πηγών πληροφόρησης για την υγεία. Ακολουθώντας τη δική του φιλοσοφία, επέζησε δεκαπέντε χρόνια με πολλαπλό μυέλωμα, ξεπερνώντας κατά πολύ τις τυπικές προσδοκίες. Ακολούθησε αδιάκοπα στρατηγικές τόσο για την αυτοφροντίδα όσο και για τις νεότερες ερευνητικές και πειραματικές πρακτικές για τον έλεγχο αυτού του επιθετικού καρκίνου. Στο διάστημα αυτό, μεταξύ υποτροπών και εξουθενωτικών θεραπειών, ηγήθηκε της μετάβασης της ιατρικής πληροφόρησης των καταναλωτών στο διαδίκτυο, έδωσε πολλές διαλέξεις για τον αναδυόμενο τομέα της "πληροφορικής της υγείας" και απέκτησε παγκόσμια φήμη ως πραγματικός καινοτόμος και πρωτοπόρος στον τομέα αυτό. Το 1999 ήταν ένας από τους τέσσερις που αναγνωρίστηκαν ως "Online Health Hero", ένα βραβείο που απονεμήθηκε από το Health Initiative Project της Intel Corporation. Τα τελευταία χρόνια, είχε διατελέσει ανώτερος ερευνητής για τη διαδικτυακή υγεία στο Pew Internet and American Life Project στην Ουάσινγκτον και σύμβουλος του Ιδρύματος Robert Wood Johnson. Είναι επίσης επίκουρος αναπληρωτής καθηγητής Πληροφορικής Υγείας στο Πανεπιστήμιο Health Science Center του Τέξας...



στο Χιούστον, ανώτερος συνεργάτης στο Center for Clinical Computing της Βοστώνης, μια δεξαμενή σκέψης ιατρικής πληροφορικής που συνδέεται με την Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ και το νοσοκομείο Beth Israel Deaconess, και πρόσφατα εντάχθηκε στο Κέντρο Ιατρικών Επιστημών του Πανεπιστημίου του Αρκάνσας ως έκτακτο μέλος ΔΕΠ, όπου ξεκίνησε ένα πρόγραμμα βελτίωσης της ποιότητας με επίκεντρο τον ασθενή στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας Μυελώματος. Ο Tom Ferguson, M.D. πέθανε στις 14 Απριλίου 2006 στο νοσοκομείο του ιατρικού κέντρου UAMS στο Little Rock Arkansas, όπου υποβαλλόταν σε θεραπεία για πολλαπλό μυέλωμα.

Σήμερα υπάρχουν άνθρωποι που λένε ότι το "e" στο "e-patients" σημαίνει τα εξής:

Οι 'e-patients' είναι

**εξοπλισμένοι, ενεργοί, ενδυναμωμένοι, αφοσιωμένοι**

+

**εκπαιδευμένοι, εκφραστικοί + ειδήμονες + ψηφιακά δραστήριοι**

Μία από τις κύριες ατζέντες του κινήματος των e- ασθενών είναι η "Συμμετοχική Ιατρική".

Η "Συμμετοχική Ιατρική" είναι ένα μοντέλο συνεργατικής υγειονομικής περίθαλψης που επιδιώκει να επιτύχει την ενεργό συμμετοχή των ασθενών, των επαγγελματιών, των φροντιστών και άλλων απο όλο το φάσμα της περίθαλψης σε όλα τα θέματα που σχετίζονται με την υγεία ενός ατόμου.

Η "Συμμετοχική ιατρική" είναι μια ηθική προσέγγιση της ιατρικής περίθαλψης που υπόσχεται επίσης να βελτιώσει τα αποτελέσματα, να μειώσει τα ιατρικά λάθη, να αυξήσει την ικανοποίηση των ασθενών και να βελτιώσει το κόστος της περίθαλψης. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη "Συμμετοχική Ιατρική" επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της Εταιρείας Συμμετοχικής Ιατρικής - <http://participatorymedicine.org>

Σήμερα, ο Dave de Bronkart, γνωστός και ως e-patient Dave, θεωρείται κορυφαία φωνή στο κίνημα των e-ασθενών.

Αφού διαγνώστηκε το 2007 με προχωρημένο καρκίνο των νεφρών, έμαθε γρήγορα να χρησιμοποιεί κάθε πτυχή της ενδυνάμωσης, της τεχνολογίας και της συμμετοχικής ιατρικής για να νικήσει τις πιθανότητες. Ιδρυτής και συμπρόεδρος της Society for Participatory Medicine, το

2009 έγινε διεθνής εκπρόσωπος του κινήματος του e- ασθενή και το 2010 εγκατέλειψε την προηγούμενη καριέρα του για να εργαστεί με πλήρη απασχόληση στον μετασχηματισμό της υγειονομικής περίθαλψης.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Dave - <https://www.epatientdave.com>



Δείτε πρόσθετη βιβλιογραφία στη 'Βιβλιοθήκη '

## Calibration (Παρατήρηση και Σύγκριση)

Η ικανότητα εντοπισμού διαφορετικών "εσωτερικών καταστάσεων" σε συνδυασμό με την παρατήρηση των εξωτερικών

ενδείξεων και την ανάγνωση μη λεκτικών σημάτων.

### **Πώς γίνεται αυτό;**

Εύκολα, έχουμε την προσοχή μας στο άλλο άτομο:

- ▶ Τόνος και ένταση της φωνής
- ▶ Στάση του σώματος (συμπεριλαμβανομένης της γωνίας του κεφαλιού)
- ▶ Χρώμα προσώπου
- ▶ Οπτικές υποδείξεις προσέγγισης και διαστολή της κόρης του ματιού
- ▶ Μυϊκή ένταση στο πρόσωπο και το μέτωπο
- ▶ Κίνηση και ισορροπία στο πάτωμα ή στην καρέκλα
- ▶ Μοτίβο αναπνοής

### **Σημαντική σημείωση::**

Αποφύγετε να αποδίδετε "νοήματα" σε αυτά τα σήματα. Το calibration έχει να κάνει με το να ανακαλύψετε τι σημαίνει κάθε σήμα ή σύνολο σημάτων για κάθε μοναδικό άτομο.

## Rapport(Διαδικασία Εναρμόνισης)

Το Rapport είναι η ικανότητα να σχετιζόμαστε με τους άλλους και να αλληλεπιδρούμε με τρόπο που δημιουργεί εμπιστοσύνη και κατανόηση. Είναι η ικανότητα να βλέπουμε και να κατανοούμε την άποψη/το μοντέλο του κόσμου/την εσωτερική αναπαράσταση των άλλων, ανεξάρτητα από το αν μας αρέσει ή αν συμφωνούμε.

Πολλοί άνθρωποι περιγράφουν το Rapport ως ένα αίσθημα κοινότητας, σαν να βρίσκονται σε συγχρονισμό ή στο ίδιο μήκος κύματος με κάποιον.

Τα καλά νέα είναι ότι μπορούμε να δημιουργήσουμε rapport με ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ, ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΣΤΙΓΜΗ και εαν το επιλέξουμε.

### **Η θεωρία είναι:**

A. Η επικοινωνία είναι:

7% λέξεις

38% Τονικότητα

55% Φυσιολογία

B. Όταν οι άνθρωποι είναι όμοιοι μεταξύ τους, συμπαθούν ο ένας τον άλλον. Το Rapport είναι μια διαδικασία ανταπόκρισης, όχι απαραίτητα "συμπάθειας".

## Η διαδικασία είναι:

- A. Αντιστοίχιση και καθρέφτισμα (Matching & Mirroring) της μη λεκτικής επικοινωνίας / γλώσσας του σώματος.
- B. Ανάπτυξη γνήσιου ενδιαφέροντος για το άλλο άτομο και για τον τρόπο με τον οποίο βλέπει και βιώνει τον κόσμο

Υπάρχουν τέσσερα επίπεδα μη λεκτικής επικοινωνίας/γλώσσας του σώματος όπου ταιριάζουμε και καθρεφτίζουμε για να δημιουργήσουμε Rapport:

### 1. Φυσιολογία:

- Στάση του σώματος
- Δάγκωμα των χειλιών
- Κίνηση φρυδιών
- Εκφράσεις προσώπου
- Χαμόγελο/κατσούφιασμα
- Κλίση σώματος
- Ρυθμός βλεφαρίσματος
- Άγγιγμα προσώπου ή χειλιών
- Θέση κεφαλιού

### 2. Ρυθμός αναπνοής / μοτίβα / μετατοπίσεις

### 3. Τόνος και ένταση της φωνής:

- Ηχητικές τονικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της απάντησης
- Χρόνος για την επεξεργασία των απαντήσεων
- Ρυθμός, ταχύτητα και τέμπο

### 4. Λεξιλόγιο:

- Σύστημα αναπαράστασης
- Μεταφορές
- Γλώσσα ή ορολογία

## Rapport και Ενέργεια της Καρδιάς

Μια πρόσθετη πτυχή της δημιουργίας Rapport είναι η δημιουργία Match & Mirror χρησιμοποιώντας την ενέργεια της καρδιάς. Πρόκειται για Rapport σε ενεργειακό και συναισθηματικό επίπεδο. Αυτή η προσέγγιση βασίζεται στο πεδίο του Heart Math

Heart Math: "Ένας βασικός τομέας εστίασης του Ερευνητικού Κέντρου του Ινστιτούτου Heart Math είναι η διερεύνηση των συναισθημάτων μας και του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν τη φυσιολογία μας, με έμφαση στις φυσιολογικές επιδράσεις των θετικών συναισθημάτων."

"Αλληλεπιδράσεις καρδιάς-εγκεφάλου: Η καρδιά και ο εγκέφαλος διατηρούν έναν συνεχή αμφίδρομο διάλογο, επηρεάζοντας το ένα τη λειτουργία του άλλου. Τα σήματα που στέλνει η καρδιά στον εγκέφαλο μπορούν να επηρεάσουν την αντίληψη, τη συναισθηματική επεξεργασία και τις ανώτερες γνωστικές λειτουργίες. Αυτό το σύστημα και το κύκλωμα θεωρείται από τους ερευνητές της νευροκαρδιολογίας ως "καρδιά-εγκέφαλος".

"Η καρδιά παράγει μακράν το πιο ισχυρό ρυθμικό ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του σώματος, το οποίο μπορεί να ανιχνευθεί σε απόσταση αρκετών μέτρων από ευαίσθητα όργανα. Η έρευνα δείχνει ότι το πεδίο της καρδιάς μας αλλάζει ευδιάκριτα καθώς βιώνουμε διαφορετικά συναισθήματα. Καταγράφεται στους εγκεφάλους των ανθρώπων γύρω μας και προφανώς είναι ικανό να επηρεάσει τα κύτταρα, το νερό και το DNA που μελετήθηκαν in vitro. Τα αυξανόμενα στοιχεία δείχνουν επίσης ότι οι ενεργειακές αλληλεπιδράσεις που αφορούν την καρδιά μπορεί να βρίσκονται πίσω από τη διαίσθηση και σημαντικές πτυχές της ανθρώπινης συνείδησης".

(από την ιστοσελίδα Heart Math - [www.heartmath.com](http://www.heartmath.com))

### **Μερικές σημαντικές σημειώσεις σχετικά με το Rapport**

1. Βεβαιωθείτε ότι Ταυτίζετε και Καθρεφτίζετε διακριτικά, αλλιώς ο πελάτης σας μπορεί να αισθανθεί ότι τον/την κοροϊδεύουν.
2. Το Rapport είναι αμφίδρομο. Αποφύγετε να δημιουργήσετε βαθιά σχέση με κάποιον του οποίου τα συναισθήματα δεν σας κάνουν να αισθάνεστε άνετα ή τα οποία δεν μπορείτε να διαχειριστείτε.
3. Βεβαιωθείτε ότι έρχεστε στη συνεδρία συναισθηματικά ισορροπημένοι και ότι μπορείτε να διαχειριστείτε τον εαυτό σας προτού δημιουργήσετε Rapport. Ο πελάτης σας έχει ήδη προβλήματα να αντιμετωπίσει.

## Ταύτιση & Αποστασιοποίηση στο Coaching

Η Ταύτιση και η Αποστασιοποίηση στο Coaching είναι διαφορετικές από την Ταύτιση και την Αποστασιοποίηση στην Ψυχολογία.

### **Ταύτιση - Εξετάζοντας την εμπειρία εκ των έσω**

Νιώθετε ότι είστε μέρος της εμπειρίας. Ενώ βρίσκεστε σε Ταύτιση, βλέπετε την εμπειρία με τα δικά σας μάτια, την ακούτε με τα δικά σας αυτιά και την αισθάνεστε μέσω του σώματός σας. Κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας συνδέεστε με τα συναισθήματα, τις αξίες και τις πεποιθήσεις σας.

### **Αποστασιοποίηση - Κοιτάζοντας την εμπειρία από "έξω" (μια Μετα-θέαση Coaching)**

Αισθάνεστε ότι παρακολουθείτε, ακούτε ή/και παρατηρείτε την εμπειρία από απόσταση. Κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας αποστασιοποιείτε από τα συναισθήματα, τις αξίες και τις πεποιθήσεις σας.

Η δυνατότητα μετακίνησης από μια κατάσταση Ταύτισης σε μια κατάσταση Αποστασιοποίησης και αντίστροφα επιτρέπει τα εξής:

1. Σύνδεση/επανασύνδεση με θετικές αναμνήσεις και πόρους
2. Αποσύνδεση από αρνητικά συναισθήματα ή αναμνήσεις
3. Διάλυση των συναισθημάτων που συνδέονται με ανεπιθύμητες σκέψεις
4. Διάλυση στρεσογόνων συναισθηματικών παραγόντων
5. Αναπροσαρμογή των επιπέδων συναισθηματικής έντασης

Η φυσιολογία παίζει ρόλο στην αναγνώριση του κατά πόσον ο πελάτης μας βρίσκεται σε συνειρμική ή διαχωριστική κατάσταση και στη βοήθεια προς τον πελάτη να μεταβεί από τη μία στην άλλη.

### **Σημαντική συμβουλή:**

- Για να δημιουργήσουμε μια κατάσταση Ταύτισης- χρησιμοποιούμε τη γλώσσα
- Για να δημιουργήσουμε μια κατάσταση Αποστασιοποίησης- χρησιμοποιούμε τη γλώσσα και τη φυσιολογία

## Αναπλαισίωση

Για να δώσουμε σε κάτι νόημα πρέπει να προσδιορίσουμε το πλαίσιο ή το περιβάλλον - πρέπει να το πλαισιώσουμε.

Το νόημα που δίνουμε στα πράγματα εξαρτάται από την οπτική γωνία /προοπτική /εσωτερική αναπαράσταση τη στιγμή που τα διαμορφώνουμε.

Η αναπλαισίωση κάποιου θέματος είναι η αλλαγή του νοήματός του, τοποθετώντας το σε ένα διαφορετικό πλαίσιο ή περιβάλλον.

Η αλλαγή του πλαισίου - η αναπλαισίωση, μας βοηθά να αλλάξουμε/εξισορροπήσουμε τα συναισθήματά μας σχετικά με κάτι, να επιλέξουμε μια διαφορετική προοπτική, να συνδεθούμε με νέους πόρους και να κινηθούμε ανάμεσα στην νοητική κατάσταση της ταύτισης και της αποστασιοποίησης



## Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να αποδέχεστε ένα άτομο χωρίς να χρειάζεται να αποδέχεστε τη συμπεριφορά του.

Ενσυναίσθηση	Συμπάθεια
Η ενσυναίσθηση είναι ασύμμετρη.  Βλέπω και καταλαβαίνω την κατάσταση όπως αυτή αντανακλάται στην αντίδραση ενός άλλου ατόμου.	Συμπάθεια είναι η συμμετρική σύνδεση με την υποκειμενική εμπειρία ενός άλλου ατόμου  Βιώνω αυτό που βιώνει ο άλλος, μαζί του/της με τον ίδιο τρόπο.
Μπορώ να κατανοήσω την υποκειμενική εμπειρία ενός άλλου ατόμου, ενώ παραμένω συναισθηματικά αποκομμένος από αυτήν.	Η εμπειρία του άλλου γίνεται δική μου και εγώ επικεντρώνομαι στα συναισθήματά μου και στον εαυτό μου.

Ενσυναισθητική ακρόαση - ακρόαση με ανοιχτό μυαλό, χωρίς άμυνα, κρίση, αντίρρηση ή ταύτιση.

## Περιέργεια στο coaching

Η περιέργεια στο coaching είναι διαφορετική από την "καθημερινή" περιέργεια.

Ως coaches χρησιμοποιούμε την περιέργεια ως επαγγελματική δεξιότητα για να βοηθήσουμε τον πελάτη να εξερευνήσει πεποιθήσεις, προοπτικές, συμπεριφορές, επιλογές και δυνατότητες έξω από τη ζώνη άνεσής του.

**Για να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτή τη δεξιότητα, πρέπει να κάνετε τα εξής:**

1. Να απελευθερώσετε τις δικές σας πεποιθήσεις, προοπτικές και κρίσεις
2. Να απελευθερώσετε κάθε ανάγκη να "σώσετε" τον πελάτη σας.
3. Να μην ταυτίζεστε ενσυναισθητικά με το περιεχόμενο και τα συναισθήματα που φέρνει ο πελάτης στην συνεδρία του coaching.
4. Να είστε περίεργοι για την εμπειρία του πελάτη και όχι για τις "ζουμερές λεπτομέρειες"

**Παραδείγματα ερωτήσεων που εκφράζουν περιέργεια:**

Τι μπορεί να γίνει δυνατό;

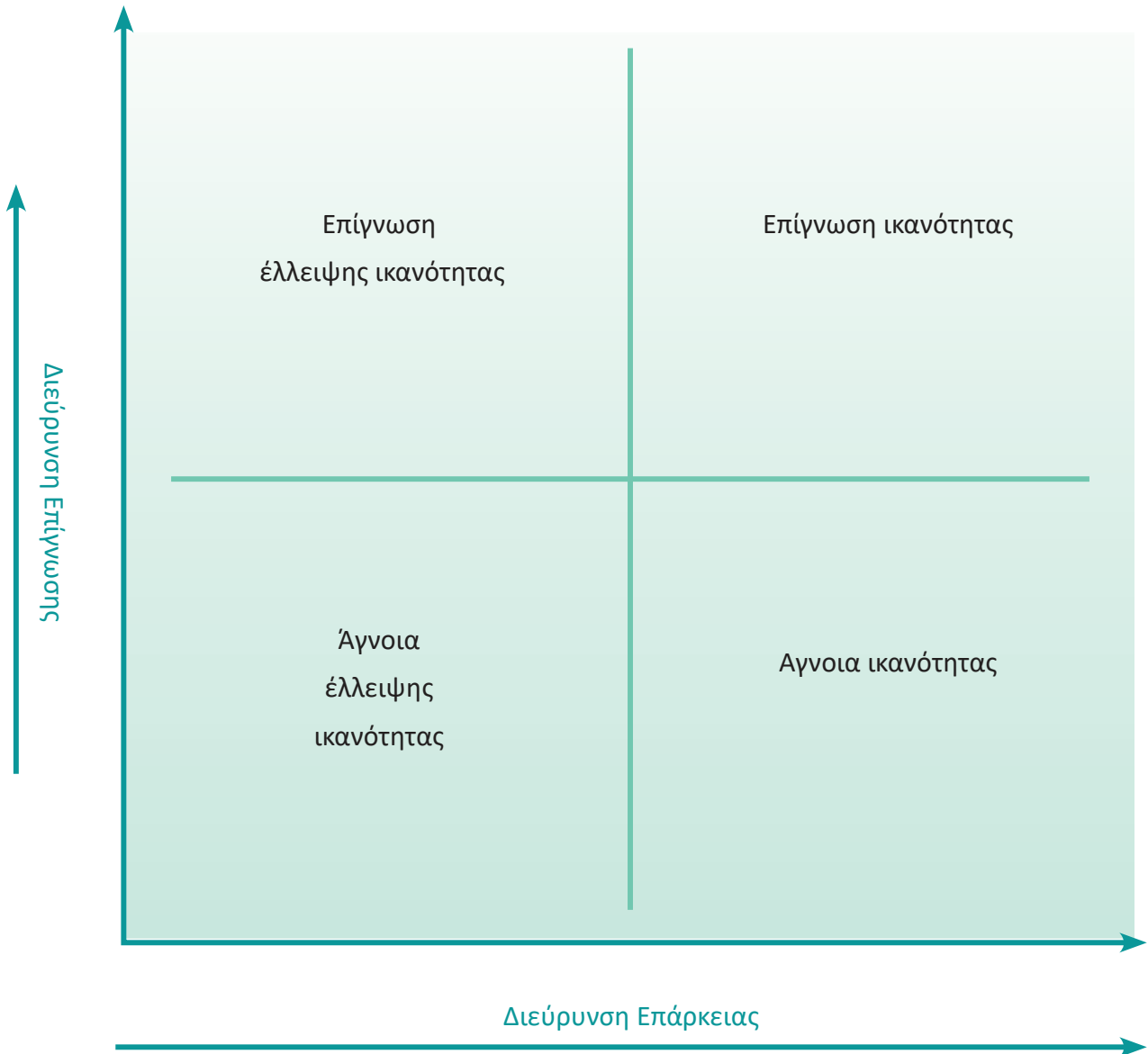
- ▶ Τι άλλο;
- ▶ Για χάρη ποιου πράγματος;
- ▶ Πώς είναι η αίσθηση στο σώμα σας;
- ▶ Τι είναι αυτό που δεν λέτε;
- ▶ Ποιος θα μπορούσε να είναι ένας άλλος τρόπος...;

## Ενίσχυση της Επίγνωσης

Η δουλειά μας ως coaches είναι να βοηθήσουμε τους πελάτες μας να μετατοπιστούν προς δύο κατευθύνσεις:

Από την άγνοια στην επίγνωση

και από την ανικανότητα στην επάρκεια.





## Coaching μέσω των συναισθημάτων

Κάποια από τα παρακάτω συναισθήματα μας διεγείρουν και κάποια μας ηρεμούν.

Κάποια είναι ευχάριστα και κάποια δυσάρεστα.

- Θυμός
- Ευτυχία
- Ντροπή
- Έκπληξη
- Φόβος
- Ενδιαφέρον / περιέργεια
- Θλίψη
- Αηδία

### Σημαντικό να θυμάστε:

- ▶ Τα συναισθήματα μας βοηθούν να επιβιώσουμε στον κόσμο
- ▶ Έχουμε περισσότερα δυσάρεστα συναισθήματα από ευχάριστα
- ▶ Όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να υπάρχουμε μαζί τους και να τα εκφράζουμε χωρίς προσκόλληση, τότε γίνονται λιγότερο δυσάρεστα

**Όλα τα υπόλοιπα συναισθήματά μας προκύπτουν από τα οκτώ βασικά συναισθήματα.**

**Μοναξιά** - μπορεί να προκύψει από τη θλίψη

**Αγανάκτηση** - μπορεί να προκύψει από θυμό

**Ανασφάλεια** - μπορεί να προκύψει από ντροπή

**Καχυποψία** - μπορεί να προκύψει από φόβο

Η σύνδεση με το βασικό συναίσθημα είναι υποκειμενική και απορρέει από τις πεποιθήσεις του ατόμου.

### Τα συναισθήματα μπορούν να γίνουν ακατάστατα

1. Μερικές φορές προσποιούμαστε κάποιο συναίσθημα για να πάρουμε αυτό που θέλουμε
2. Μερικές φορές καλύπτουμε τα πραγματικά μας συναισθήματα με άλλα συναισθήματα, π.χ. αντιδρούμε με θυμό ενώ στην πραγματικότητα νιώθουμε θλίψη.
3. Μερικές φορές τα πραγματικά μας συναισθήματα είναι τόσο μπερδεμένα που μας βάζουν σε μπελάδες,

π.χ. αν έχω βιώσει πολύ φόβο ως παιδί, μπορεί να γίνω ένας ενήλικας που έχει ανάγκη να νιώθει ασφάλεια, αγάπη και αποδοχή. Μπορεί να επιλέξω να συμπεριφέρομαι με υπερπροστατευτικό τρόπο και να καταλήξω να απομακρύνω τους ανθρώπους από κοντά μου

Όταν καλωσορίζουμε τα συναισθήματά μας και τα ακούμε αντί να προσπαθούμε να τα καλύψουμε και να τα φιμώσουμε, γίνονται πιο εύκολα διαχειρίσιμα.

Λειτουργούμε καλύτερα όταν έχουμε επίγνωση των βασικών μας συναισθημάτων.

Αυτά μας βοηθούν να αναγνωρίσουμε τι χρειαζόμαστε από τον εαυτό μας και τους άλλους και μας βοηθούν να αποδεχτούμε αυτό που πραγματικά είμαστε.

**Τα συναισθήματα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος μιας ασθένειας και "εμφανίζονται" τακτικά στο coaching. Δεν υπάρχει τρόπος να τα παρακάμψουμε - μόνο να «περάσουμε» μέσα από αυτά, πράγμα που σημαίνει - ότι πρέπει να τα αντιμετωπίσουμε!**

Για να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματα που φέρνουν οι πελάτες μας στο coaching με τρόπο που θα ενδυναμώσει τους πελάτες μας ΚΑΙ θα συμβάλει στην επιτυχία της διαδικασίας coaching, πρέπει να θυμόμαστε τα εξής:

1. Κάθε ασθένεια εκφράζεται τόσο συναισθηματικά όσο και σωματικά.
2. Τα συναισθήματα είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε μια μη φυσιολογική κατάσταση
3. Δεν έχουν όλοι "συναισθηματικό λεξιλόγιο".  
Όσο περισσότερο ο πελάτης μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του τόσο περισσότερο μπορεί να τα διαχειριστεί.
4. Οι άνθρωποι δεν είναι τα συναισθήματά τους
5. Οι άνθρωποι ορίζουν τα συναισθήματα με διαφορετικούς και υποκειμενικούς τρόπους
6. Τα συναισθήματα δεν είναι αισθήσεις
7. Δεν υπάρχουν "καλά/θετικά" ή "κακά/αρνητικά" συναισθήματα παρά μόνο "ισορροπημένα" ή "μη-ισορροπημένα" συναισθήματα.

Ισορροπημένο	Μη-ισορροπημένο
Ευτυχία	Ευφορία
Θυμός	Οργή
Φόβος	Άγχος
Σύγχυση	Αποπροσανατολισμός
Θλίψη	Απελπισία

Στο Medical Coaching στοχεύουμε να δώσουμε τη δυνατότητα στους πελάτες μας να εξισορροπήσουν τα μη-ισορροπημένα συναισθήματα και να μάθουν πώς να "συνυπάρχουν" μαζί τους, ώστε να συλλέξουν βαθιά γνώση και να εντοπίσουν πόρους.

## Δημιουργία και Διασφάλιση του " χώρου"

Η διασφάλιση του χώρου δεν είναι κάτι που απευθύνεται αποκλειστικά σε coaches, διαμεσολαβητές, θερα- πευτές ή νοσηλευτές ανακουφιστικής αγωγής. Είναι κάτι που μπορούμε όλοι να κάνουμε ο ένας για τον άλλον - για τους συντρόφους, τα παιδιά, τους φίλους, τους γείτονες, τους συναδέλφους, τους πελάτες και ακόμη και τους αγνώστους.

Στο coaching τείνουμε να αντιμετωπίζουμε την διασφάλιση του χώρου για τους πελάτες ως μια διαισθητική κατάσταση ύπαρξης που προκύπτει φυσικά καθώς ολοκληρώνουμε τη βασική μας εκπαίδευση. Δυστυχώς, αυτό δεν ισχύει για όλους. Η διασφάλιση του χώρου είναι μια σύνθετη πρακτική που εξελίσσεται καθώς την εξασκούμε και είναι μοναδική για κάθε coach, κάθε πελάτη και κάθε κατάσταση.

Στο Medical Coaching η διασφάλιση του χώρου είναι μια επαγγελματική δεξιότητα.

### **Αυτά τα 15 βήματα θα σας βοηθήσουν να κατακτήσετε αυτή τη δεξιότητα:**

1. Δημιουργήστε Rapport.
  2. Να είστε ενεργά ενσυναισθητικοί και όχι συμπονετικοί.
  3. Δώστε χρόνο στον πελάτη σας να το επεξεργαστεί. Οι άνθρωποι κινούνται όταν είναι έτοιμοι.
  4. Να είστε πρόθυμοι να βαδίζετε δίπλα στον πελάτη σας και όχι να τον καθοδηγείτε.
  5. Επιτρέψτε στον πελάτη σας να είναι ευάλωτος, αδύναμος και να εκφράζει με ασφάλεια τα συναισθήματά του.
  6. Δώστε στον πελάτη σας την άδεια να εμπιστευτεί τη δική του/της διαίσθηση και σοφία.
  7. Επιτρέψτε στον πελάτη να πάρει διαφορετικές αποφάσεις από αυτές που θα παίρνατε εσείς.
  8. Μην ανακατεύετε τον εγωισμό σας.
  9. Μην κρίνετε.
  10. Μην προσπαθείτε να διορθώσετε.
  11. Μην είστε προσκολλημένοι στη διαδικασία και στα αποτελέσματα.
  12. Να είστε εντάξει με το "δεν ξέρω".
  13. Επικεντρωθείτε στην εμπειρία του πελάτη και όχι στην ιστορία του.
  14. Όταν εργάζεστε με φροντιστές - θυμηθείτε ότι διασφαλίζετε το χώρο για έναν πελάτη ο οποίος κάνει το ίδιο για άλλους.
- Τελευταίο, αλλά ιδιαίτερα σημαντικό -
15. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάποιον να διασφαλίζει χώρο για εσάς.





### Προσωπικές αφηγήσεις

#### 1. Choices that can change your life, Caroline Myss

TEDxFindhornSalon - [https://www.youtube.com/watch?v=-KysuBl2m\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=-KysuBl2m_w)

#### 2. The art of being yourself, Caroline McHugh

TEDxMiltonKeynesWomen - <https://www.youtube.com/watch?v=veEQQ-N9xWU>

#### 3. The two kinds of stories we tell about ourselves, Emily Esfahani Smith

<https://ideas.ted.com/the-two-kinds-of-stories-we-tell-about-ourselves/>

#### 4. The Spoon Theory by Christine Miserandino [www.butyoudontlooksick.com](http://www.butyoudontlooksick.com)

Η καλύτερή μου φίλη και εγώ ήμασταν στο εστιατόριο και μιλούσαμε. Ως συνήθως, ήταν πολύ αργά και τρώγαμε τηγανητές πατάτες με σάλτσα. Όπως τα φυσιολογικά κορίτσια της ηλικίας μας, περνούσαμε πολύ χρόνο στο εστιατόριο όσο ήμασταν στο κολέγιο, και τον περισσότερο χρόνο μιλούσαμε για αγόρια, μουσική ή ασήμαντα πράγματα, που εκείνη τη στιγμή μας φαίνονταν πολύ σημαντικά. Ποτέ δεν ασχοληθήκαμε σοβαρά με κάτι συγκεκριμένο και περνούσαμε τον περισσότερο χρόνο μας γελώντας.

Καθώς πήγα να πάρω λίγο από το φάρμακό μου μαζί με ένα σνακ, όπως έκανα συνήθως, με κοίταξε με ένα αμήχανο βλέμμα, αντί να συνεχίσει τη συζήτηση. Στη συνέχεια με ρώτησε ξαφνικά πώς είναι να έχεις Λύκο και να είσαι άρρωστος. Σοκαρίστηκα όχι μόνο επειδή έκανε την τυχαία ερώτηση, αλλά και επειδή υπέθεσα ότι γνώριζε τα πάντα για τον Λύκο. Είχε έρθει μαζί μου στους γιατρούς, με είχε δει να περπατάω με μπαστούνι και να κάνω εμετό στο μπάνιο. Με είχε δει να κλαίω από τον πόνο, τι άλλο έπρεπε να ξέρει;

Άρχισα να φλυαρώ για τα χάπια, τους πόνους και τις ενοχλήσεις, αλλά εκείνη συνέχισε να ρωτάει και δεν έδειχνε ικανοποιημένη με τις απαντήσεις μου. Ξαφνιάστηκα λίγο, καθώς ήταν συγκάτοικός μου στο κολέγιο και φίλη μου για χρόνια- νόμιζα ότι γνώριζε ήδη τον ιατρικό ορισμό του Λύκου. Τότε με κοίταξε με ένα πρόσωπο που κάθε άρρωστος γνωρίζει καλά, το πρόσωπο της καθαρής περιέργειας για κάτι που κανείς υγιής δεν μπορεί να καταλάβει πραγματικά. Με ρώτησε πώς είναι, όχι σωματικά, αλλά "πώς είναι να είσαι εγώ", να είσαι άρρωστος.

Καθώς προσπαθούσα να ανακτήσω την ψυχραιμία μου, κοίταξα γύρω από το τραπέζι για βοήθεια ή καθοδήγηση, ή τουλάχιστον για να καθυστερήσω ώστε να σκεφτώ. Προσπαθούσα να βρω τις σωστές λέξεις. Πώς να απαντήσω σε μια ερώτηση που δεν μπόρεσα ποτέ να απαντήσω για τον εαυτό μου; Πώς να εξηγήσω κάθε λεπτομέρεια της κάθε ημέρας που επηρεάζεται και να επικοινωνήσω με σαφήνεια τα συναισθήματα που νιώθει ένας άρρωστος άνθρωπος. Θα μπορούσα να τα παρατήσω, να κάνω ένα αστείο, όπως κάνω συνήθως, και να αλλάξω θέμα, αλλά θυμάμαι ότι

σκέφτηκα, ότι εάν δεν προσπαθούσα να το εξηγήσω αυτό, πώς θα μπορούσα να περιμένω ποτέ να καταλάβει; Αν δεν μπορώ να το εξηγήσω αυτό στην καλύτερή μου φίλη, πώς θα μπορούσα να εξηγήσω τον κόσμο μου σε οποιονδήποτε άλλον; Έπρεπε τουλάχιστον να προσπαθήσω.

Εκείνη τη στιγμή γεννήθηκε η θεωρία του κουταλιού. Άρπαξα γρήγορα όλα τα κουτάλια στο τραπέζι-διάολε, άρπαξα κουτάλια και από τα άλλα τραπέζια. Την κοίταξα στα μάτια και της είπα "Ορίστε, έχεις Λύκο". Με κοίταξε ελαφρώς μπερδεμένη, όπως θα έκανε ο καθένας όταν του δίνουν ένα μπουκέτο κουτάλια. Τα κρύα μεταλλικά κουτάλια χτυπούσαν στα χέρια μου, καθώς τα ομαδοποιούσα και τα έσπρωχνα στα χέρια της.

Εξήγησα ότι η διαφορά μεταξύ του να είσαι άρρωστος και του να είσαι υγιής είναι ότι πρέπει να κάνεις επιλογές ή να σκέφτεσαι συνειδητά για πράγματα, ενώ ο υπόλοιπος κόσμος δεν χρειάζεται να το κάνει. Οι υγιείς έχουν την πολυτέλεια μιας ζωής χωρίς επιλογές, ένα δώρο που οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν δεδομένο.

Οι περισσότεροι άνθρωποι ξεκινούν τη μέρα τους με απεριόριστες δυνατότητες και ενέργεια για να κάνουν ό,τι επιθυμούν, ιδίως οι νέοι. Ως επί το πλείστον, δεν χρειάζεται να ανησυχούν για τις συνέπειες των πράξεών τους. Έτσι, χρησιμοποίησα τα κουτάλια για να επικοινωνήσω αυτό το μήνυμα. Ήθελα να έχει κάτι που να μπορεί πραγματικά να κρατήσει, για να μπορώ μετά να της το αφαιρέσω, αφού οι περισσότεροι άνθρωποι που αρρωσταίνουν αισθάνονται την "απώλεια" μιας ζωής που κάποτε γνώριζαν. Αν είχα τον έλεγχο να της αφαιρέσω τα κουτάλια, τότε θα ήξερε πώς είναι να έχει κάποιος ή κάτι άλλο, στην προκειμένη περίπτωση ο Λύκος, τον έλεγχο.

Άρπαξε τα κουτάλια με ενθουσιασμό. Δεν καταλάβαινε τι έκανα, αλλά ήταν πάντα έτοιμη για διασκέδαση, οπότε υποθέτω ότι νόμιζε ότι έκανα κάποιο αστείο, όπως κάνω συνήθως όταν μιλάω για ευαίσθητα θέματα. Δεν ήξερε πόσο σοβαρή θα γινόμουν.

Της ζήτησα να μετρήσει τα κουτάλια της. Ρώτησε γιατί, και της εξήγησα ότι όταν είσαι υγιής περιμένεις να έχεις ατελείωτο αριθμό από "κουτάλια". Αλλά όταν πρέπει τώρα να προγραμματίσεις τη μέρα σου, πρέπει να ξέρεις ακριβώς με πόσα "κουτάλια" ξεκινάς. Αυτό δεν εγγυάται ότι μπορεί να μην χάσεις μερικά στην πορεία, αλλά τουλάχιστον βοηθάει να ξέρεις από πού ξεκινάς. Μέτρησε 12 κουτάλια. Γέλασε και είπε ότι ήθελε περισσότερα. Είπα όχι και κατάλαβα αμέσως ότι αυτό το παιχνιδάκι θα πετύχει, όταν έδειξε απογοητευμένη και δεν είχαμε καν ξεκινήσει. Εγώ ήθελα περισσότερα "κουτάλια" εδώ και χρόνια και δεν έχω βρει ακόμα τρόπο να πάρω περισσότερα, γιατί να το κάνει αυτή; Της είπα επίσης να έχει πάντα στην συνείδησή της πόσα έχει και να μην τα ρίχνει γιατί δεν μπορεί ποτέ να ξεχάσει ότι έχει Λύκο.

Της ζήτησα να απαριθμήσει τις εργασίες της ημέρας της, συμπεριλαμβανομένων των πιο απλών. Καθώς απαριθμούσε τις καθημερινές δουλειές ή απλά διασκεδαστικά πράγματα που έπρεπε να κάνει, της εξήγησα ότι κάθε μία από αυτές θα της κόστιζε ένα κουτάλι. Όταν ξεκίνησε αμέσως να ετοιμάζεται για τη δουλειά της ως πρώτη πρωινή εργασία, τη διέκοψα και της πήρα ένα κουτάλι.

Σχεδόν πήδηξα πάνω από τον λαιμό της. Της είπα "Όχι! Δεν σηκώνεσαι έτσι απλά. Πρέπει να ανοίξεις τα μάτια σου και μετά να συνειδητοποιήσεις ότι έχεις αργήσει. Δεν κοιμήθηκες καλά το προηγούμενο βράδυ. Πρέπει να συρθείς από το κρεβάτι, και μετά πρέπει να φτιάξεις στον εαυτό σου κάτι να φας πριν κάνεις οτιδήποτε άλλο, γιατί αν δεν το κάνεις, δεν μπορείς να πάρεις το φάρμακό σου, και αν δεν πάρεις το φάρμακό σου, μπορείς κάλλιστα να παραιτηθείς από όλα τα κουτάλια σου για σήμερα και αύριο επίσης".

Της πήρα γρήγορα ένα κουτάλι και συνειδητοποίησε ότι δεν έχει καν ντυθεί ακόμα. Το ντους της κόστισε ένα κουτάλι, μόνο και μόνο για να πλύνει τα μαλλιά της και να ξυρίσει τα πόδια της. Το να κινηθεί ψηλά και χαμηλά τόσο νωρίς το πρωί θα μπορούσε πραγματικά να κοστίσει περισσότερο από ένα κουτάλι, αλλά σκέφτηκα ότι θα της έδινα μια ευκαιρία- δεν ήθελα να την τρομάξω αμέσως. Το να ντυθεί άξιζε άλλο ένα κουτάλι. Τη σταμάτησα και ανέλυσα κάθε εργασία για να της δείξω πώς κάθε μικρή λεπτομέρεια πρέπει να μελετηθεί.

Δεν μπορείς απλά να πετάξεις κάποια ρούχα πάνω σου όταν είσαι άρρωστος. Της εξήγησα ότι πρέπει να δω τι ρούχα μπορώ πρακτικά να βάλω, αν τα χέρια μου πονάνε εκείνη την ημέρα αποκλείεται να έχουν κουμπιά. Αν έχω μώλωπες εκείνη την ημέρα, πρέπει να φορέσω μακριά μανίκια, και αν έχω πυρετό χρειάζομαι ένα πουλόβερ για να ζεσταθώ και ούτω καθεξής. Αν τα μαλλιά μου πέφτουν πρέπει να αφιερώσω περισσότερο χρόνο για να δείχνω ευπαρουσίαστη, και μετά πρέπει να υπολογίσεις άλλα 5 λεπτά επειδή ένοιωσες άσχημα που σου πήρε 2 ώρες για να τα κάνεις όλα αυτά.

Νομίζω ότι είχε αρχίσει να καταλαβαίνει όταν θεωρητικά δεν πήγε καν στη δουλειά και της έμειναν 6 κουτάλια. Τότε της εξήγησα ότι έπρεπε να επιλέξει με σύνεση το υπόλοιπο της ημέρας της, αφού όταν τα "κουτάλια" σου τελειώσουν, τελείωσαν. Μερικές φορές μπορείς να δανειστείς από τα αυριανά "κουτάλια", αλλά σκέψου πόσο δύσκολο θα είναι το αύριο με λιγότερα "κουτάλια". Χρειάστηκε επίσης να εξηγήσω ότι ένα άτομο που είναι άρρωστο ζει πάντα με τη σκέψη ότι αύριο μπορεί να είναι η μέρα που θα έρθει ένα κρουολόγημα, ή μια μόλυνση, ή οποιαδήποτε άλλα πράγματα που θα μπορούσαν να είναι πολύ επικίνδυνα. Έτσι, δεν θέλεις να ξεμείνεις από "κουτάλια", γιατί ποτέ δεν ξέρεις πότε πραγματικά θα τα χρειαστείς. Δεν ήθελα να νοιώσει θλίψη, αλλά έπρεπε να είμαι ρεαλίστρια, και δυστυχώς το να είσαι προετοιμασμένος για το χειρότερο είναι μέρος μιας πραγματικής ημέρας για μένα.

Συνεχίσαμε για την υπόλοιπη μέρα και σιγά σιγά έμαθε ότι η παράλειψη του μεσημεριανού γεύματος θα της κόστιζε ένα κουτάλι, όπως επίσης και το να στέκεται σε ένα τρένο ή ακόμα και το να γράφει στον υπολογιστή της πολλή ώρα. Αναγκάστηκε να κάνει επιλογές και να σκεφτεί τα πράγματα διαφορετικά. Υποθετικά, έπρεπε να μην κάνει αγγαρείες, ώστε να μπορέσει να φάει βραδινό.

Όταν φτάσαμε στο τέλος της υποθετικής ημέρας της, είπε ότι πεινούσε. Συμπλήρωσα ότι έπρεπε να φάει βραδινό, αλλά της είχε μείνει μόνο ένα κουτάλι. Αν μαγειρεύε, δεν θα είχε αρκετή ενέργεια για να καθαρίσει τις κατσαρόλες. Αν έβγαине έξω για φαγητό, μπορεί να ήταν πολύ κουρασμένη για να οδηγήσει με ασφάλεια στο σπίτι. Στη συνέχεια εξήγησα επίσης, που δεν μπήκα καν στον κόπο να προσθέσω κάτι σε αυτό το παιχνίδι, ότι θα ήταν τόσο αηδιασμένη, που το μαγειρέμα ήταν μάλλον εκτός συζήτησης ούτως ή άλλως. Έτσι, αποφάσισε να φτιάξει σούπα, ήταν εύκολο. Τότε είπα ότι είναι μόνο 7μμ, έχεις το υπόλοιπο της νύχτας, αλλά ίσως καταλήξεις με ένα κουτάλι, οπότε μπορείς να κάνεις κάτι διασκεδαστικό, ή να καθαρίσεις το διαμέρισμά σου, ή να κάνεις δουλειές, αλλά δεν μπορείς να τα κάνεις όλα.



Σπάνια την βλέπω συναισθηματικά φορτισμένη, οπότε όταν την είδα αναστατωμένη ήξερα ότι ίσως είχε καταλάβει. Δεν ήθελα η φίλη μου να είναι αναστατωμένη, αλλά ταυτόχρονα ήμουν χαρούμενη που σκέφτηκα ότι επιτέλους ίσως κάποιος με καταλάβαινε λίγο. Είχε δάκρυα στα μάτια της και ρώτησε ήσυχα "Κριστίν, πώς το κάνεις; Πραγματικά το κάνεις αυτό κάθε μέρα;" Της εξήγησα ότι κάποιες μέρες ήταν χειρότερες από άλλες- κάποιες μέρες έχω περισσότερα κουτάλια από άλλες. Αλλά ποτέ δεν μπορώ να το εξαφανίσω και δεν μπορώ να το ξεχάσω, πρέπει πάντα να το σκέφτομαι. Της έδωσα ένα κουτάλι που κρατούσα σε απόθεμα. Είπα απλά: "Έχω μάθει να ζω τη ζωή με ένα επιπλέον κουτάλι στην τσέπη μου, σε εφεδρεία. Πρέπει να είσαι πάντα προετοιμασμένος".

Είναι δύσκολο, το πιο δύσκολο πράγμα που έπρεπε να μάθω ποτέ είναι να επιβραδύνω και να μην κάνω τα πάντα. Το παλεύω αυτό μέχρι σήμερα. Δεν μου αρέσει να νιώθω ότι μένω εκτός, ότι πρέπει να επιλέξω να μείνω στο σπίτι ή να μην κάνω πράγματα που θέλω. Ήθελα να νιώσει αυτή την απογοήτευση. Ήθελα να καταλάβει, ότι όλα όσα κάνουν όλοι οι άλλοι είναι τόσο εύκολα, αλλά για μένα είναι εκατό μικρές δουλειές σε μία. Πρέπει να σκεφτώ τον καιρό, τη θερμοκρασία μου εκείνη την ημέρα και τα σχέδια όλης της ημέρας πριν μπορέσω να αναλάβω ένα οποιοδήποτε συγκεκριμένο πράγμα. Όταν οι άλλοι άνθρωποι μπορούν απλά να κάνουν πράγματα, εγώ πρέπει να αναλάβω και να φτιάξω ένα σχέδιο σαν να καταστρώνω στρατηγική για έναν πόλεμο.

Η διαφορά μεταξύ του να είσαι άρρωστος και του να είσαι υγιής, βρίσκεται σε αυτόν τον τρόπο ζωής. Είναι η όμορφη ικανότητα του να μην σκέφτεσαι και απλά να κάνεις. Μου λείπει αυτή η ελευθερία. Μου λείπει να μην χρειάζεται ποτέ να μετράω "κουτάλια".

Αφού ήμασταν συναισθηματικά φορτισμένες και μιλήσαμε γι' αυτό για λίγη ώρα ακόμα, ένιωσα ότι ήταν λυπημένη. Ίσως επιτέλους κατάλαβε. Ίσως συνειδητοποίησε ότι ποτέ δεν μπορούσε να πει πραγματικά και ειλικρινά ότι καταλαβαίνει. Αλλά τουλάχιστον τώρα μπορεί να μην παραπονιέται τόσο πολύ όταν δεν μπορώ να βγω για φαγητό κάποια βράδια, ή όταν φαίνεται να μην τα καταφέρνω ποτέ να πάω στο σπίτι της και να πρέπει πάντα να έρχεται με το αυτοκίνητο στο δικό μου. Την αγκάλιασα όταν βγήκαμε από το εστιατόριο. Είχα το ένα κουτάλι στο χέρι μου και της είπα "Μην ανησυχείς. Το βλέπω αυτό ως ευλογία. Αναγκάστηκα να σκεφτώ όλα όσα κάνω. Ξέρεις πόσα κουτάλια σπαταλούν οι άνθρωποι καθημερινά; Δεν έχω χώρο για χαμένο χρόνο, ούτε για χαμένα "κουτάλια" και επέλεξα να περάσω αυτόν τον χρόνο μαζί σου".

Από εκείνη τη νύχτα, έχω χρησιμοποιήσει τη θεωρία του κουταλιού για να εξηγήσω τη ζωή μου σε πολλούς ανθρώπους. Στην πραγματικότητα, η οικογένεια και οι φίλοι μου αναφέρονται συνεχώς στα κουτάλια. Ήταν μια κωδική λέξη για το τι μπορώ και τι δεν μπορώ να κάνω. Μόλις οι άνθρωποι καταλάβουν τη θεωρία του κουταλιού, φαίνεται να με καταλαβαίνουν καλύτερα, αλλά νομίζω επίσης ότι ζουν και αυτοί τη ζωή τους λίγο διαφορετικά. Νομίζω ότι δεν είναι καλό μόνο για την κατανόηση του Λύκου, αλλά για οποιονδήποτε αντιμετωπίζει οποιαδήποτε αναπηρία ή ασθένεια.

Ας ελπίσουμε ότι δεν θεωρούν τόσα πολλά δεδομένα ή τη ζωή τους γενικά.

Δίνω ένα κομμάτι του εαυτού μου, με όλη τη σημασία της λέξης, όταν κάνω οτιδήποτε.

Έχει γίνει ένα δικό μου αστείο. Έχω γίνει διάσημη για το ότι λέω στους ανθρώπους αστειεύομενη ότι πρέπει να αισθάνονται ξεχωριστοί όταν περνάω χρόνο μαζί τους, επειδή έχουν ένα από τα "κουτάλια" μου.

© Christine Miserandino

Δείτε περισσότερα στη διεύθυνση: <https://butyoudontlooksick.com/articles/written-by-christine/the-spoon-%20theory/#sthash.a7MFFTiD.dpu>

## Συναισθήματα

1. **What fear can teach us;** Karen Thompson Walker | TEDGlobal 2012 –  
[https://www.ted.com/talks/karen\\_thompson\\_walker\\_what\\_fear\\_can\\_teach\\_us](https://www.ted.com/talks/karen_thompson_walker_what_fear_can_teach_us)
2. **You aren't at the mercy of your emotions-your brain creates them,** Lisa Feldman Barrett | TED@IBM–  
[https://www.ted.com/talks/lisa\\_feldman\\_barrett\\_you\\_aren\\_t\\_at\\_the\\_mercy\\_of\\_your\\_emotions\\_your\\_brain\\_creates\\_them](https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_aren_t_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brain_creates_them)
3. **What is in My Head and Why** - μια ανάρτηση από το Zona's Zone (ένα blog της Ζόνας, μιας γυναίκας με Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης-CFS, Ινομυαλγία-FM και Πολλαπλή Χημική Ευαισθησία-MCS)

"... Αυτό για το οποίο θα σας μιλήσω είναι οι συναισθηματικές πτυχές της αντιμετώπισης της χρόνιας ασθένειας, ιδιαίτερα των χρόνιων ασθενειών που το ευρύ κοινό δεν έχει αποδεχτεί ακόμη ως πραγματικές. Κάποιες από αυτές τις συναισθηματικές αντιδράσεις προκαλούνται άμεσα από χημικές και άλλες εκθέσεις και κάποιες άλλες προέρχονται από την καθημερινή ζωή με τις ασθένειες. Δεν πρόκειται να τις διαχωρίσω εδώ.

**Φόβος** - Αν και κανείς δεν θέλει να μιλάει γι' αυτό, αυτό είναι ένα μεγάλο ζήτημα. Πρώτον, πρόκειται για ασθένειες που συχνά αργούν να διαγνωστούν. Τα συμπτώματα είναι τόσο πολλά, τόσο ποικίλα, τόσο παράξενα και συχνά μιμούνται άλλες σοβαρές ασθένειες. Είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς ότι μπορεί να είναι τόσο άρρωστος και να μην πεθάνει. Για τα άτομα με MCS υπάρχει η πραγματική απειλή ότι μπορεί να εκτεθούν σε κάτι που θα μπορούσε να τους σκοτώσει. Στη συνέχεια, υπάρχει ο φόβος ότι θα πονάνε πάντα ή/και ότι δεν θα είναι σε θέση να το αντιμετωπίσουν. Υπάρχει επίσης ο φόβος της απόρριψης και άλλα πράγματα που θα αναφέρω αργότερα. Δεν είναι διασκεδαστικό να αντιμετωπίζεις τον φόβο!"

"...**Θυμός** - Εντάξει, δεν θέλω να το παραδεχτώ αυτό, αλλά ομολογώ ότι κατά καιρούς νιώθω θυμό. Λένε ότι αυτό είναι ένα στάδιο της θλίψης και πράγματι έχουμε υποστεί μεγάλες απώλειες. Συνήθως δεν αισθάνομαι θυμό, εκτός αν έχω δει άλλους που έχουν αδικηθεί ή παραμεληθεί, που έχουν τόσες πολλές ειδικές ανάγκες αλλά δεν λαμβάνουν καμία βοήθεια.



Συνήθως δεν χρειάζεται να περάσει πολύς καιρός από τότε που αρρωσταίνεις και δεν μπορείς να εργαστείς και να λειτουργήσεις κανονικά πριν διαπιστώσεις ότι υπάρχουν και άλλες επιπτώσεις που δεν είχες καν σκεφτεί, όπως τα οικονομικά και οι φιλίες, η κάλυψη βασικών αναγκών και η διαπίστωση ότι ακόμη και αν υπάρχει βοήθεια, αυτή δυστυχώς λείπει και δεν καλύπτει τα ελάχιστα απαραίτητα. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους νέους ανθρώπους που δεν ξεκίνησαν ποτέ να εργάζονται και δεν είχαν πληρώσει τίποτα στην κοινωνική ασφάλιση. Ισχύει επίσης για τις γυναίκες που έκαναν έργο της ζωής τους το σπίτι και την οικογένειά τους. Σε κανέναν δεν αρέσει να είναι εξαρτημένος και τώρα ανακάλυψες ότι δεν υπάρχει τίποτα στο οποίο μπορείς να βασιστείς".

"...**Φθόνος** - Το να ζηλεύεις από καιρό σε καιρό είναι επίσης φυσιολογικό. Δεν είναι ότι θέλεις να βλέπεις την οικογένεια και τους φίλους σου να στερούνται και αυτοί, είναι μάλλον το ότι εύχεσαι τόσο πολύ να μπορούσες να κάνεις και εσύ κάτι. Θεωρώ ότι αυτό ισχύει ιδιαίτερα όταν οι άνθρωποι γύρω μου έχουν κάνει την παραδοχή ότι δεν με ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ να κάνω αυτό ή εκείνο, ότι μου ΑΡΕΣΕΙ κατά κάποιο τρόπο να είμαι άρρωστη. Είναι όπως μου είπε ένας φίλος κάποτε. "Ζήλευε τη γριά γκριζομάλλα κυρία της διπλανής πόρτας που έβγαινε για τζόκινγκ και έκανε δουλειέςστην αυλή!"

"... **Αποθάρρυνση** - Έχω διαβάσει όλες τις έρευνες, έχω δοκιμάσει όλες τις προτάσεις, έχω πιέσει τον εαυτό μου, έχω αφήσει τον εαυτό μου να ξεκουραστεί και ΤΙΠΟΤΑ δεν φαίνεται να κάνει μεγάλη διαφορά. Οι φίλοι δεν καταλαβαίνουν γιατί δεν πηγαίνω στο σπίτι τους, η οικογένεια νομίζει ότι προσποιούμαι. Αν κάνω περισσότερα για να πηγαίνω τον εαυτό μου, κάποιος νομίζει ότι είμαι εγωίστρια ή ότι παραμελώ την οικογένειά μου. Αν φροντίζω πρώτα όλους τους άλλους, αρρωσταίνω περισσότερο. Ακόμα και με την εργασία υπάρχει πρόβλημα. Ακόμα και η ελάχιστη υποστήριξη που υπάρχει για κάποιους ανθρώπους μπορεί να απογυμνωθεί μέχρι και να εξαφανισθεί αν προσπαθήσουν να βοηθήσουν λίγο τον εαυτό τους. Είναι όλα ή τίποτα. Η αποθάρρυνση είναι αυτό που αντιμετωπίζουμε καθημερινά".

"... **Κατάθλιψη** - Ορισμένα άτομα με αυτές τις χρόνιες ασθένειες υποφέρουν σε μεγάλο βαθμό από κατάθλιψη. Πέφτουν ακόμα περισσότερο σε κατάθλιψη ακούγοντας ανθρώπους να λένε ότι είναι άρρωστοι ΕΠΕΙΔΗ έχουν κατάθλιψη. Λες και δεν είναι πραγματικά άρρωστοι, μόνο καταθλιπτικοί, επομένως ΑΥΤΟΙ θα πρέπει να μπορούν να κάνουν κάτι γι' αυτό. Αυτό απλά ΔΕΝ είναι αλήθεια. Αυτές οι ασθένειες επηρεάζουν τον εγκέφαλο και την εγκεφαλική λειτουργία. Κάποια από τα φάρμακα που απαιτούνται το κάνουν επίσης. Αν προσθέσετε σε αυτό το γεγονός το πόσα έπρεπε να εγκαταλείψουν για να παραμείνουν στο επίπεδο που βρίσκονται, μπορείτε σίγουρα να καταλάβετε γιατί κάποιος θα μπορούσε να έχει κατάθλιψη! Το να σου λένε ότι έχεις κατάθλιψη δεν είναι ούτε ενθαρρυντικό ούτε εμπυχωτικό".

"...**Μοναξιά** - δεν μπορώ να σας περιγράψω με λόγια τη μοναξιά και την απομόνωση που νιώθουν όσοι από εμάς είναι αρκετά καθηλωμένοι στο σπίτι. Η μοναξιά και η απομόνωση είναι διαφορετικά πράγματα. Νιώθουμε και τα δύο. Ανεξάρτητα από το πόσους άλλους μπορεί να γνωρίζετε με την ίδια ασθένεια, εξακολουθείτε να είστε πολύ μόνοι μέσα στο σώμα σας. Όλες οι ασθένειες είναι έτσι. Βοηθάει όμως να είστε μέλος μιας ομάδας υποστήριξης κάποιου είδους. Έπειτα υπάρχει η απομόνωση. Είμαστε απομονωμένοι, δεν μπορούμε να πάμε σε κοινωνικές εκδηλώσεις χωρίς να πληρώσουμε μεγάλο τίμημα με την υγεία μας, κάποιιοι με κίνδυνο της ζωής τους. Μετά από λίγο καιρό οι φίλοι απομακρύνονται καθώς δεν μπορείς πλέον να κάνεις πράγματα μαζί

τους. Κάποιοι βαριούνται να ακούνε όλα τα συμπτώματα ή απογοητεύονται επειδή δεν μπορούν να βοηθήσουν. Οι περισσότεροι δημόσιοι χώροι συνάντησης είναι γεμάτοι με πράγματα μη ασφαλή για τα άτομα με MCS. Οι περισσότεροι άνθρωποι με CFS ή FM δεν έχουν την αντοχή να συμμετέχουν. Έτσι, με την πάροδο του χρόνου βρίσκονται όλο και περισσότερο απομονωμένοι από τον υπόλοιπο κόσμο. Μέρους ολόκληρες χωρίς αλλαγή σκηνικού μπορεί να προκαλέσουν σύνδρομο εγκλεισμού. Λαχταράς να πάρεις μέρος αλλά δεν έχεις καν ενέργεια για να ανακατευτείς! Μπορεί να λαχταράς να σε επισκεφτεί ένας φίλος μόνο και μόνο για να διαπιστώσεις ότι όταν έρθει, είσαι τόσο εξαντλημένος από την προσπάθεια να συμπεριφερθείς "υγιεινά" που εύχεσαι να φύγει γρήγορα. Φοβάσαι ότι οι φίλοι και η οικογένεια θα το εκλάβουν λάθος και δεν θέλεις να τους πληγώσεις".

"...**Πένθος** - Μετά το αρχικό σοκ της ασθένειας έρχεται μια περίοδος πένθους. Υπάρχουν πραγματικές απώλειες που αντιμετωπίζονται. Απώλεια της υγείας, της εργασίας, των ικανοτήτων, των χρημάτων, του τρόπου ζωής και συχνά των φιλικών και άλλων σχέσεων. Υπάρχει απώλεια εισοδήματος, απώλεια απολαύσεων και απώλεια ελευθερίας. Οι χρόνιες ασθένειες, ειδικά αυτές που επηρεάζουν κάθε μέρος της ύπαρξής σας, σας κάνουν να αισθάνεστε ότι έχετε χάσει τον παλιό σαςεαυτό. Με την αναγνώριση αυτών των απωλειών έρχεται μια περίοδος πένθους. Όπως και σε άλλες ασθένειες ακολουθεί και μια περίοδος που νιώθετε θυμό. Θέλοντας να αντεπιτεθείτε. Αυτές οι απώλειες είναι πολύ πραγματικές και κάποιες είναι για πάντα".

"...**Απόρριψη** - φοβάμαι ότι πολύ συχνά οι άνθρωποι που είναι ανάπηροι, δεν μπορούν να εργαστούν ή να συμμετέχουν έχοντας αόρατα συμπτώματα που ακούγονται περίεργα . Μερικές φορές αυτό συμβαίνει επειδή τους απορρίπτουν. Ζούμε σε μια κοινωνία που εκτιμά την παραγωγικότητα. Η αυτοεκτίμηση προέρχεται από αυτό που "κάνεις" και εμείς δεν μπορούμε να κάνουμε πολλά. Μερικές φορές μας αποφεύγουν, μερικές φορές μας επιπλήττουν πραγματικά! Όταν οι άλλοι συμπεριφέρονται έτσι, προσπαθώ να θυμάμαι ότι φοβούνται. Η ασθένειά μας τους φοβίζει. Εκθέτει τη δική τους ευαλωτότητα και οι άνθρωποι δεν αισθάνονται πολύ άνετα όταν αισθάνονται ευάλωτοι. Τους υπενθυμίζουμε ότι τίποτα στη ζωή δεν είναι σίγουρο, τίποτα δεν είναι για πάντα. Έτσι, είναι συχνά ευκολότερο γι' αυτούς να αρνηθούν ότι είμαστε πραγματικά άρρωστοι από το να αντιμετωπίσουν οι ίδιοι αυτή την πιθανότητα. Μερικές φορές η απόρριψη προέρχεται από έμμεσους λόγους όπως η έλλειψη εισοδήματος. Αλλά όποιος κι αν είναι ο λόγος, πονάει να νιώθουμε απόρριψη. Μερικές φορές οι χριστιανοί που είναι άρρωστοι νιώθουν να απορρίπτονται ακόμη και από τις ίδιες τους τις εκκλησίες".

"...**Αχρηστία** - Σε μια κοινωνία όπου το πρώτο πράγμα που σε ρωτούν οι άνθρωποι είναι "τι κάνεις;", εννοώντας "για τα προς το ζην", είναι πολύ εύκολο να αισθάνεσαι ότι δεν κάνεις τίποτα όταν είσαι άρρωστος. Πολλοί άνθρωποι με αυτές τις ασθένειες δεν έχουν τη δύναμη ή την ενέργεια ούτε καν να κάνουν τις συνηθισμένες δουλειές του σπιτιού, πόσο μάλλον να έχουν και μια δουλειά εκτός σπιτιού. Ακόμη και όσοι δεν έχουν το πρόβλημα της κόπωσης εξακολουθούν να είναι πολύ περιορισμένοι εξαιτίας του ότι πρέπει να αποφεύγουν τα χημικά και τη σκόνη και τη μούχλα και άλλα πράγματα. Έτσι, το ερώτημα τι κάνετε; είναι αρκετά μπερδεμένο.

Φαίνεται ότι και οι άλλοι μας κρίνουν με αυτό το κριτήριο. Ποια είναι λοιπόν η αξία μας; Όλοι εμείς που είμαστε άρρωστοι περνάμε από αυτή την αμφισβήτηση τουλάχιστον περιοδικά, και ιδιαίτερα

κατά τη διάρκεια μεγάλων περιόδων "συντριβής". Δεν ξέρουμε καν ποιοι είμαστε πια. Σίγουρα δεν είμαστε όπως ήμασταν πριν από την ασθένεια. Δεν μπορούμε να παίξουμε με τα παιδιά μας όπως παλιά, δεν μπορούμε καν να βγούμε με τους συζύγους μας. Και νιώθουμε ότι χρειαζόμαστε πάντα κάτι, κάποια βοήθεια. Νιώθουμε πολύ εξαρτημένοι από τους άλλους και μερικές φορές νιώθουμε ότι οι άλλοι δυσανασχετούν γι' αυτό. Δεν θέλουμε να ζητάμε πολλά, γιατί τελικά τι έχουμε να προσφέρουμε σε αντάλλαγμα; Ζούμε σε μια κοινωνία που θέλει να εξαλείψει τα ατελή μωρά και να βοηθήσει τους χρονίως πάσχοντες να αυτοκτονήσουν, γιατί τελικά τι είδους ζωή θα μπορούσαν να έχουν;

"...**Αγχώδης** - έχω μερικά πολύ παράξενα συμπτώματα, μερικά από αυτά επηρεάζουν τη σκέψη μου και μερικά προκαλούν άγχος από μόνα τους. Το άγχος είναι αγχωτικό! Δεν είναι διασκεδαστικό να αισθάνεσαι αγχωμένος. Αισθάνεσαι ότι πρέπει κατά κάποιο τρόπο να προφυλαχθείς από την επόμενη επίθεση αλλά δεν έχεις ιδέα από ποια κατεύθυνση μπορεί να έρθει ούτε τι μπορεί να προκαλέσει. Ναι, η ανησυχία σχετίζεται με το άγχος, αλλά ενώ η ανησυχία μπορεί να σας προκαλέσει ρυτίδες, το άγχος σας προκαλεί νευρικότητα. Ορισμένα συμπτώματα προκαλούν άγχος, όπως αυτά που παρεμποδίζουν τη φυσιολογική αναπνοή ή προκαλούν ταχυκαρδία. Άλλα το προκαλούν έμμεσα, ιδίως αυτά που προηγούνται της διάγνωσης ή τα νέα συμπτώματα. Με αόρατες ασθένειες που δεν έχουν ακόμη κατανοηθεί ή ακόμη και αναγνωριστεί από τους περισσότερους ανθρώπους τα συμπτώματα συχνά συγχέονται με άλλες σοβαρές, απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις. Αυτό μας κάνει και εμάς να αγχωνόμαστε".

"...**Μπερδεμένη** - Ω, φίλε μου, μερικές φορές μπερδεύομαι. Αναρωτιέμαι, "Είμαι τρελή; Είναι όλα αυτά στο μυαλό μου, όπως πολλοί προσπαθούν να πουν ότι είναι;" Αναρωτιέμαι τι πρέπει να δοκιμάσω μετά, τι να κάνω μετά. Αισθάνομαι τον εαυτό μου όπως και οι άλλοι σε αυτή την κατάσταση, αναρωτιέμαι για τα "γιατί" της ζωής, αναρωτιέμαι τι πρέπει να κάνω στη συνέχεια. Και το μεγάλο θέμα είναι "ποιον να ακούσω;". Υπάρχουν τόσες πολλές αντικρουόμενες αναφορές και τόσες αντίθετες στάσεις και απόψεις, ακόμη και σε χριστιανικούς χώρους. Εμείς οι Χριστιανοί δεν μιλάμε και πολύ για την αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων και συνήθως λαμβάνουμε το μήνυμα ότι δεν είναι σωστό να μιλάμε γι' αυτό ή στην καλύτερη περίπτωση μπορούμε να μιλάμε με σφιγμένα χείλη και ένα χαμόγελο στο πρόσωπό μας. Μερικές φορές αυτό δεν είναι εύκολο να γίνει".

"...**Κούραση** - μερικές φορές απλά κουραζόμαστε. Το ξέρω ότι εγώ το κάνω. Είναι κάτι περισσότερο από τη συντριπτική κόπωση και το βάρος που προκαλεί η ασθένεια. Είναι μια κούραση του πνεύματος. Κουράζομαι τόσο πολύ να πρέπει να αγωνίζομαι μόνο και μόνο για να βγάλω τη μέρα. Κουράζομαι να ασχολούμαι με "θέματα ασθένειας", με γιατρούς και απλά να ακούω για ασθένεια. Ωστόσο, δεν φεύγει ποτέ μακριά από το μυαλό μου, γιατί είναι μπροστά στο πρόσωπό μου, που πρέπει να την αντιμετωπίσω. Ορισμένα συμπτώματα είναι αρκετά δύσκολο να αγνοηθούν, όπως τα γνωστικά. Κουράζομαι".

"...Υπάρχουν πολλά περισσότερα που θα μπορούσα να πω για το θέμα αυτό, αλλά υποψιάζομαι ότι έχετε διαβάσει αρκετά. Την επόμενη φορά που θα δείτε κάποιον με μια χρόνια ασθένεια μιλήστε του και ακούστε τον. Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση του, ακόμη και αν αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ακολουθήσετε μια από τις μέρες του για να καταλάβετε καλύτερα. Και το πιο σημαντικό, μην τον κρίνετε".



by Shiri Ben Arzi & MCI – The Medical Coaching  
Institute,

Israel All rights reserved

Κανένα μέρος αυτού του υλικού δεν μπορεί να  
αναπαραχθεί ή να μεταδοθεί με οποιαδήποτε  
μορφή ή με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό ή  
μηχανικό, συμπεριλαμβανομένης της αντιγραφής,  
της εγγραφής από οποιοδήποτε σύστημα  
αποθήκευσης και ανάκτησης πληροφοριών, χωρίς  
γραφτή άδεια του ιδιοκτήτη.

Στοιχεία επικοινωνίας: MCI  
Pinkas 4, Ramat Gan, Ισραήλ

**Mail : [office@mci-il.com](mailto:office@mci-il.com)**

**Tel : +972-522421045**

© copyright 2018