



Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Medical Coaching

3^η Ενότητα-Η Μεταμόρφωση

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Επίλυση συγκρούσεων	4
- Η εμπειρία μιας Εσωτερικής Σύγκρουσης	5
- Ενσωμάτωση Κομματιών (Ενσωμάτωση κομματιών που βρίσκονται σε σύγκρουση)	7
Σύνδεση Νου-Σώματος σύμφωνα με το Medical Coaching	8
Η σχέση των Συναισθημάτων με το Σώμα	9
EFT - Τεχνική Συναισθηματικής Απελευθέρωσης	11
- Βασική τεχνική EFT	14
- Προηγμένη τεχνική EFT	17
- Το διάγραμμα ροής της διαδικασίας EFT	19
· Πράγματα που μπορούν να σαμποτάρουν το tarring ή να το καταστήσουν αναποτελεσματικό	20
· Tarring με παιδιά	21
· Πότε είναι καιρός να συνεργαστείτε με έναν Επαγγελματία και όχι μόνοι σας;	21
Εισαγωγή στο Στρες	22
- Η σχέση μεταξύ στρες, υγείας και ασθένειας	23
- Ψυχοσωματικές ασθένειες	26
- Η σύνδεση μεταξύ του στρες και της απόκρισης «παγώματος-πάλης-ή φυγής»	27
- Τέσσερις τύποι αντίδρασης σε στρεσογόνους παράγοντες	28
- Κόπωση από «συμπόνια»-Compassion Fatigue	28
- Επαγγελματική Εξουθένωση- Burnout	30
- Το μοντέλο B.T.R.S.	32
Αυτοφροντίδα	33
- Ο πίνακας αυτοφροντίδας στο Medical Coaching	33
Πόνος	35
- Χρήση EFT σε θέματα πόνου	36
- Τεχνική # 3 - (Από τον Nick Ortner)	37
- ACE (Advanced Clearing Energetics)-Προηγμένη Ενέργεια Εκκαθάρισης	38
· Η κύρια υπόθεση του ACE	38
· Βασικές γνώσεις - Οι θεωρίες που δημιούργησαν το ACE	38
· Η στιγμή του UDIN	40
· Επιγενετική	41
· Τα έξι στάδια της Ιασης	41
· Σημαντικό να θυμάστε όταν εργάζεστε με την τεχνική ACE	42
· Η στρατηγική ACE	43
· Ας το αναλύσουμε...	44
· Φύλλο εργασίας ACE	48
Τραύμα	50
- Η τεχνική του τραύματος χωρίς δάκρυα (Tearless Trauma Technique EFT)	52
- Τεχνική περιστροφής στο χώρο (Rotating in Space Technique)	53
- Τεχνική διακοπτόμενου χώρου (Breaking Space Technique)	54
- Διαταραχή μετατραυματικού στρες – (PTSD -Post Traumatic Stress Disorder)	55
Συναισθηματικές Πρώτες Βοήθειες-Emotional First Aid	57

- Συναισθηματικές Πρώτες Βοήθειες στην συνεδρία coaching	57
· Μοντέλο Βροχής RAIN Model	57
· Κεντράρισμα-(Centering)	57
· Συνειδητή αναπνοή	58
· Η τεχνική αναπνοής τετραγώνου-(The Square Breath Technique)	58
· Τεχνική αναπνοής 4-7-8	58
- Συναισθηματικές Πρώτες Βοήθειες έξω απο την συνεδρία coaching	58
· Το μοντέλο NO FEAR για coaches	58

Απώλεια **62**

- Γράφοντας ένα Ιστορικό Απώλειας	62
-----------------------------------	----

Coaching στο τέλος της ζωής **63**

· Ένας καλός θάνατος	63
· Η «συζήτηση»	64
- Πεθαίνοντας	65
- Πρόσθετα εργαλεία για το coaching ενός πελάτη στο τέλος της ζωής του	65

Πένθος **67**

- Η θεωρία του πένθους/ Τα πέντε στάδια του πένθους - Dr. Elizabeth Kubler-Ross	67
- Το πένθος της Αναμονής	70
- Coaching σε πελάτες που πενθούν	72

Καλώς ήρθατε στην τρίτη ενότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος Medical Coaching.

Σε αυτή την ενότητα εστιάζουμε στα δύο τελευταία από τα τέσσερα στάδια (δηλαδή “το ταξίδι της υγείας” και “η επιστροφή στο σπίτι και ενσωμάτωση”) του μοντέλου Medical Coaching.

Τα 4 στάδια του Medical Coaching:

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

Επίλυση συγκρούσεων

Οι συγκρούσεις είναι συναισθηματικές εμπειρίες.

Από φυσιολογική άποψη, μια σύγκρουση είναι ένας ψυχικός αγώνας μεταξύ διαφορετικών και αντίθετων αναπαραστάσεων του κόσμου.

Εξωτερικές συγκρούσεις – λαμβάνουν χώρα μεταξύ των ανθρώπων στις περιπτώσεις όπου απουσιάζουν οι απαραίτητες εσωτερικές ικανότητες/ πόροι για την αντιμετώπιση των διαφορών αναφορικά με την αντίληψη της πραγματικότητας, όπως αυτές εκδηλώνονται σε αντικρουόμενα παραδείγματα, πεποιθήσεις, αξίες και συμπεριφορά.

Εσωτερικές συγκρούσεις – λαμβάνουν χώρα μεταξύ δύο διαφορετικών μερών / αναπαραστάσεων ενός ατόμου ή μιας εμπειρίας. Οι εσωτερικές συγκρούσεις μπορούν να εντοπιστούν και στα Έξι Λογικά Επίπεδα της Αλλαγής:

1. **Περιβάλλον**: Πού πρέπει να αλλάξω;
2. **Συμπεριφορές**: Τι πρέπει να αλλάξω;
3. **Ικανότητες και Δεξιότητες**: Πώς μπορώ να κάνω αυτές τις αλλαγές;
4. **Αξίες και πεποιθήσεις**: Γιατί κάνω αυτές τις αλλαγές;
5. **Ταυτότητα**: Ποιος είμαι και κατα πόσον αντανακλάται αυτό στον τρόπο που ζω;
6. **Πνευματικότητα/Σκοπός**: Ποιον υπηρετώ και για ποιο σκοπό;

Η εμπειρία μιας Εσωτερικής σύγκρουσης

Ένα κομμάτι του εαυτού μας θέλει το Α, ένα άλλο κομμάτι μας θέλει το Β και αισθάνεται σαν το Α και το Β να μην μπορούν να συνυπάρξουν.

Παράδειγμα:

- Ένα κομμάτι μου θέλει να είμαι ανεξάρτητο άτομο και ένα άλλο κομμάτι θέλει να με φροντίζουν .
- Ένα κομμάτι μου θέλει να είμαι αυθόρμητο άτομο και ένα άλλο κομμάτι του εαυτού μου χρειάζεται δομή.
- Ένα κομμάτι μου θέλει να βγει μπροστά και να πετύχει και ένα άλλο κομμάτι θέλει να αγαπηθεί και να γίνει αποδεκτό.

Το περιεχόμενο μιας σύγκρουσης είναι πολύ υποκειμενικό. Αυτό που μπορεί να αποτελεί μια σύγκρουση για ένα άτομο μπορεί να μην αποτελεί σύγκρουση για κάποιο άλλο.

Μια εσωτερική σύγκρουση δημιουργεί μια εμπειρία εσωτερικού διχασμού.

Όταν αισθανόμαστε διχασμένοι εσωτερικά, είναι δύσκολο να βιώσουμε και να ανταποκριθούμε απο ένα σημείο στο οποίο αισθανόμαστε ολοκληρωμένοι και έχουμε πρόσβαση σε πόρους.

Μια πραγματική και βιώσιμη επίλυση μπορεί να επιτευχθεί μόνον εφόσον προέρχεται από μια θέση ενσωμάτωσης που τιμά τη θετική πρόθεση όλων των κομματιών της σύγκρουσης.

Σύμφωνα με την προσέγγιση του Medical Coaching, μια εσωτερική σύγκρουση συνιστά μια εμπειρία συναισθηματικού πόνου.

Πότε λαμβάνει χώρα μια Εσωτερική σύγκρουση;

1. Όταν η ιεραρχία των αξιών δεν είναι σαφής
2. Όταν οι αξίες και οι πεποιθήσεις δεν έχουν επικαιροποιηθεί μετα το πέρασμα απο ένα κατώφλι στη ζωή
3. Όταν υπάρχει ένα κενό μεταξύ του τρόπου που βλέπω / βιώνω τον εαυτό μου και του τρόπου με τον οποίο οι άλλοι με βλέπουν / βιώνουν
4. Όταν υπάρχει σύγκρουση μεταξύ δύο Μετα-Προγραμμάτων

*** Θυμηθείτε.** Όταν ένας πελάτης ενδιαφέρεται να κάνει μια αλλαγή, είναι σημαντικό να ελεγχθεί ποια είναι η πεποίθηση ή το σύστημα πεποιθήσεων γύρω από αυτήν την αλλαγή και αν υπάρχει εσωτερική ασυμφωνία. Η εσωτερική ασυμφωνία θα οδηγήσει σε μια εσωτερική σύγκρουση μεταξύ των πεποιθήσεων.

Υπάρχουν 2 τύποι ασυμφωνίας:

1. “ΕΧΩ ΑΝΑΓΚΗ / ΘΕΛΩ “

Αυτή η ασυμφωνία προέρχεται από δύο πηγές:

1. Ένα άτομο έχει μερικά σημαντικά πρότυπα που αντιπροσωπεύουν ή έχουν διαφορετικές / αντικρουόμενες πεποιθήσεις
2. Ένα άτομο είναι μπερδεμένο σχετικά με την ιεραρχία των πεποιθήσεών του

2. Σύγκρουση “ΘΕΛΩ / ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ”

Αυτή η σύγκρουση προκύπτει όταν ένα άτομο εκφράζει την επιθυμία για αλλαγή, αλλά δεν πιστεύει ότι η αλλαγή είναι δυνατή ή/και ότι του αξίζει.

Ο στόχος της επίλυσης συγκρούσεων είναι να βοηθήσει το άτομο να ευθυγραμμιστεί εσωτερικά σε όλα τα Λογικά Επίπεδα.

Οι κοινώς γνωστές προσεγγίσεις για την επίλυση συγκρούσεων είναι η διαπραγμάτευση ή η διαμεσολάβηση. Και στις δύο περιπτώσεις ενυπάρχει συμβιβασμός και υποχώρηση.

Κατά την προσέγγιση του Medical Coaching - μια πραγματική και βιώσιμη επίλυση μπορεί να επιτευχθεί μόνο όταν τιμηθούν οι θετικές προθέσεις όλων των κομματιών της σύγκρουσης.

Στο Medical Coaching, η προσέγγιση για την επίλυση των συγκρούσεων είναι **η Ενσωμάτωση**.

4 βήματα για την Ενσωμάτωση μιας σύγκρουσης:

1. Προσδιορισμός των κομματιών που βρίσκονται σε σύγκρουση
2. Προσδιορισμός της θετικής πρόθεσης κάθε κομματιού
3. Ενεργοποίηση των κομματιών με στόχο την μεταξύ τους κατανόηση και την αποδοχή της θετικής τους πρόθεσης.
4. Δημιουργία μιας αναπαράστασης που συμβολίζει την ενσωμάτωση των δύο θετικών προθέσεων.

Ενσωμάτωση Κομματιών (Ενσωμάτωση Κομματιών που βρίσκονται σε σύγκρουση)-Parts Integration (Integration of Conflicting Parts)

1. Προσδιορισμός των κομματιών που βρίσκονται σε σύγκρουση
2. Οδηγείστε τον πελάτη σας σε μια κατάσταση χαλάρωσης
3. Ξεκινήστε με το κομμάτι Χ - και ρωτήστε τον πελάτη:
 - «Πού βρίσκεται (το όνομα του κομματιού) στο σώμα σας;»
 - «Αφήστε αυτό το κομμάτι να ταξιδέψει σε έναν από τους ώμους σας (ρωτήστε ποιος ώμος), κάτω από το χέρι και στην παλάμη του χεριού σας»
 - «Δημιουργήστε μια αναπαράσταση που συμβολίζει αυτό το κομμάτι»
4. Απευθυνθείτε στο κομμάτι Ψ – ρωτήστε τον πελάτη:
 - «Πού βρίσκεται (το όνομα του κομματιού) στο σώμα σας;»
 - «Αφήστε αυτό το κομμάτι να ταξιδέψει στον άλλο σας ώμο, κάτω από το χέρι και στην παλάμη του χεριού σας»
 - «Δημιουργήστε μια αναπαράσταση που συμβολίζει αυτό το μέρος»
5. Κομμάτι Χ- Εκμαιεύστε τη θετική πρόθεση του κομματιού Χ ρωτώντας: «Ποιο είναι το δώρο / θετικό πράγμα που προσφέρεις στον πελάτη;»
6. Κομμάτι Ψ - Εκμαιεύστε τη θετική πρόθεση του κομματιού Ψ ρωτώντας: «Ποιο είναι το δώρο / θετικό πράγμα που προσφέρεις στον πελάτη;»
7. Εμπλέξτε τα κομμάτια στην κατανόηση και την αποδοχή της θετικής πρόθεσης του ενός από το άλλο ρωτώντας:
 - Το Χ κατανοεί και αποδέχεται τις θετικές προθέσεις του Ψ;
 - Το Ψ κατανοεί και αποδέχεται τις θετικές προθέσεις του Χ;
8. Δώστε εντολή στον πελάτη να στρέψει τα χέρια το ένα προς το άλλο και να τα φέρει σιγά-σιγά πιο κοντά. Καθώς ο πελάτης το κάνει αυτό, αναδιατυπώστε τη διαδικασία: «Καθώς τα χέρια σας έρχονται πιο κοντά, το υποσυνείδητό σας δημιουργεί έναν τρίτο πόρο που θα γεννηθεί από τις δύο θετικές προθέσεις. Αυτή δεν είναι μια διαδικασία ανάμειξης αλλά μια διαδικασία σύνθεσης (χρησιμοποιήστε τη μεταφορά σαλάτας και κέικ). Αυτή είναι μια διαδικασία αλληλεπίδρασης και το υποσυνείδητό σας ξέρει ακριβώς πώς να το κάνει αυτό». **Κάνετε Calibration**
9. Ρωτήστε τον πελάτη:
 - «Υπάρχει μια νέα εικόνα που έχει δημιουργηθεί από τα δύο προηγούμενα κομμάτια. Ποιά είναι; Ποιος είναι ο πόρος που σας προσφέρεται;».
 - «Φέρτε τον νέο πόρο σε τέσσερα σημεία στο σώμα σας:
 - **ΚΑΡΔΙΑ** επιτρέψτε να βυθιστεί.
 - **ΚΕΦΑΛΙ** επιτρέψτε να βυθιστεί στον εγκέφαλό σας.
 - **ΚΟΙΛΙΑ** αφήστε το να βυθιστεί .
 - **ΟΡΓΑΝΟ/ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ** (που διαισθητικά αισθάνεστε ότι χρειάζεται αυτόν τον πόρο), αφήστε το να βυθιστεί .
10. Βγάλτε τον πελάτη σας από τη χαλάρωση.
11. Ζητήστε από τον πελάτη σας να σκεφτεί «αυτό το παλιό ζήτημα» υπό το φως της νέας μάθησης και εκφράστε περιέργεια: «Τι γίνεται δυνατό τώρα που μπορείτε να προσεγγίσετε αυτό το ζήτημα με διαφορετικό τρόπο;»

Σύνδεση Νου – Σώματος σύμφωνα με το Medical Coaching

Στο Medical Coaching καθοδηγούμε το άτομο με το πρόβλημα υγείας/ ιατρικό θέμα και όχι το ίδιο το θέμα.

Αυτό το άτομο – ο πελάτης μας είναι ένα ζωντανό, οργανικό, βιολογικό, χημικό, συναισθηματικό και ενεργειακό σύστημα που ζει μέσα σε ένα κοινωνικό, ενεργειακό σύστημα το οποίο μοιράζεται με άλλα ζωντανά, οργανικά, βιολογικά, χημικά, συναισθηματικά και ενεργειακά συστήματα. Για το λόγο αυτό, το Medical Coaching πρέπει να είναι ολιστικό και ολοκληρωμένο στην προσέγγισή του καθώς και στην πρακτική του.

Το να είσαι ολιστικός είναι κάτι περισσότερο από την αναζήτηση απαντήσεων στην εναλλακτική ιατρική, είναι μια προσέγγιση στη ζωή.

Για να κατανοήσουμε πλήρως την ολιστική προσέγγιση της ζωής και της ιατρικής πρέπει να κατανοήσουμε την αντίθετη προσέγγιση - την αναγωγική προσέγγιση.

Η Αναγωγική Προσέγγιση(The Reductionist Approach)

επιδιώκει να κατανοήσει πώς λειτουργεί κάθε μέρος του συστήματος προκειμένου να κατανοήσει πλήρως το σύστημα.

Αναγωγική ιατρική – εξετάζει τα όργανα και τα συστήματα ξεχωριστά.

Η αναγωγική ιατρική αναρωτιέται: Πώς είναι κάθε σύμπτωμα μοναδικό και διαφορετικό από τα άλλα;

Η Ολιστική Προσέγγιση (The Holistic Approach)

επιδιώκει να κατανοήσει τη συνέργεια που δημιουργείται μεταξύ όλων των τμημάτων του συστήματος προκειμένου να κατανοήσει πλήρως το σύστημα.

Ολιστική ιατρική - εξετάζει το σώμα ως ένα ολοκληρωμένο σύστημα που εξαρτάται από τις αμοιβαίες σχέσεις μεταξύ όλων των μερών του προκειμένου να λειτουργήσει πλήρως.

Όταν ένα μέρος αποτυγχάνει, επηρεάζεται ολόκληρο το σύστημα.

Η ολιστική ιατρική ρωτά: τι κοινό έχουν όλα τα συμπτώματα;

Όταν εξετάζουμε την ανθρώπινη εμπειρία μέσα από μια ολιστική προοπτική μπορούμε να εντοπίσουμε τέσσερα ανθρώπινα σώματα που συνυπάρχουν:

Το Φυσικό Σώμα – περιλαμβάνει τις ανατομικές, φυσιολογικές, παθολογικές, χημικές, βιοχημικές και μηχανικές πτυχές της ύπαρξής μας.

Το Συναισθηματικό Σώμα – περιλαμβάνει τις συναισθηματικές πτυχές της ύπαρξής μας.

Το Νοητικό Σώμα – φέρει τις απόψεις, τις αντιλήψεις, τις σκέψεις και τις αξίες μας μέσα από μοτίβα, Μετα-Προγράμματα και πεποιθήσεις.

Το Ενεργειακό Σώμα – περιέχει το ενεργειακό μας σύστημα και τη σχέση μας με ένα ανώτερο ον (όπως κι αν επιλέξουμε να το ονομάσουμε ή να το ορίσουμε).

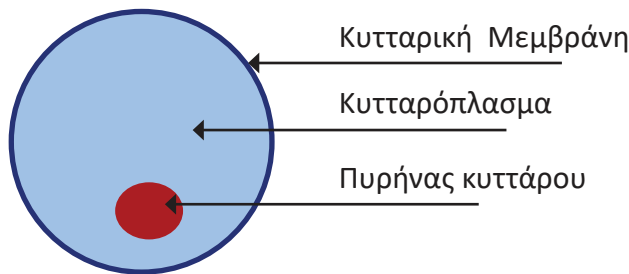
Σύμφωνα με την ολιστική προσέγγιση: το Φυσικό Σώμα καθρεφτίζει τα Συναισθηματικά, Νοητικά και Ενεργειακά σώματα.

Η σχέση των Συναισθημάτων με το Σώμα

Για να κατανοήσουμε τη σχέση μεταξύ των συναισθημάτων και του σώματος, πρέπει να κατανοήσουμε πώς η φαρμακευτική αγωγή επενεργεί στα κύτταρά μας.

Τα κύτταρα είναι η μικρότερη βιολογική μονάδα ζωής.

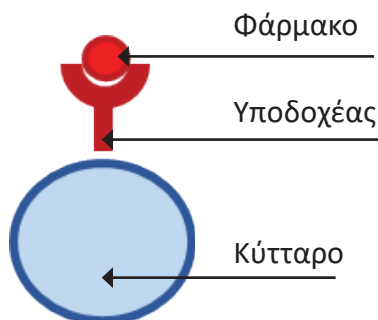
Τα κύτταρα αποτελούνται από έναν πυρήνα (που περιέχει το γονιδίωμα του κυττάρου), το κυτταρόπλασμα (που περιέχει το υλικό μέσα σε ένα κύτταρο) και μια μεμβράνη (που περιέχει βιομόρια όπως πρωτεΐνες και νουκλεϊκά οξέα)



Το κύτταρο επικοινωνεί με το περιβάλλον μέσω υποδοχέων που βρίσκονται στη μεμβράνη.

Καθώς ένα φάρμακο εγκαθίσταται σε έναν υποδοχέα, επηρεάζει τη λειτουργία του κυττάρου.

Ένα φάρμακο μπορεί να ταιριάζει έναν υποδοχέα μόνο εάν είναι βιοχημικά παρόμοιο με το υλικό που υπάρχει ήδη στο κύτταρο. Εάν το φάρμακο δεν ταιριάζει βιοχημικά στον υποδοχέα, δεν θα λειτουργήσει.



Το 1973 ο Dr. Candace Pert και ο Dr. Solomon Snyder δημοσίευσαν την πρώτη λεπτομερή μελέτη αυτού που στην συνέχεια θα αποδεικνυόταν ότι αποτελεί τους υποδοχείς οπιοειδών – υποδοχείς που δεσμεύουν οπιοειδή (ουσίες που όταν συνδέονται με τους υποδοχείς οπιοειδών επιφέρουν αποτελέσματα παρόμοια με εκείνα της μορφίνης).

Η ανακάλυψη των Οπιοειδών Υποδοχέων σήμαινε ότι τα κύτταρά μας διαθέτουν ήδη υλικό που δρα με ένα παρόμοιο τρόπο με τα οπιοειδή και αυτό οδήγησε αργότερα στην ανακάλυψη των ενδορφινών. Οι ενδορφίνες είναι ενδογενή οπιοειδή νευροπεπτίδια (Τα νευροπεπτίδια είναι πεπτίδια - μικρά μόρια που μοιάζουν με πρωτεΐνες, που χρησιμοποιούνται από τους νευρώνες - νευρικά κύτταρα, για να επικοινωνούν μεταξύ τους. Τα νευροπεπτίδια ονομάζονται επίσης ορμόνες-πληροφοριοδότες(messenger hormones).

Οι ενδορφίνες παράγονται φυσικά ως απάντηση στον πόνο, αλλά έχουν επίσης μελετηθεί για την συνεισφορά τους στην ευχαρίστηση, την ευτυχία και την αίσθηση ευεξίας. Η έρευνα έχει αποδείξει ότι η απελευθέρωση ενδορφινών παράγει μια κατάσταση ευφορίας, πράγμα που σημαίνει ότι οι ενδορφίνες έχουν επίδραση στην ψυχική μας κατάσταση και επίγνωση.

Η ανακάλυψη των ενδορφινών ήταν η πρώτη απόδειξη ότι τα συναισθήματα έχουν βιοχημική πτυχή.

Από αυτό προέκυψαν πέντε συμπεράσματα, επαναστατικά για την εποχή (αρχές δεκαετίας του '80):

1. Τα συναισθήματα είναι βιοχημικές αντιδράσεις
2. Τα συναισθήματα επηρεάζουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα
3. Τα συναισθήματα επηρεάζουν την επίγνωσή μας
4. Το σώμα είναι μια προέκταση του υποσυνείδητου
5. Τα καταπιεσμένα συναισθήματα αποθηκεύονται στο σώμα και διαταράσσουν τον τρόπο λειτουργίας των κυττάρων

Αυτό σημαίνει δύο ΠΟΛΥ σημαντικά πράγματα για εμάς, ως Medical Coaches:

1. Τα κύτταρά μας βιώνουν τα συναισθήματά μας.
2. Τα συναισθήματα δημιουργούν σωματικές αισθήσεις:

Ο θυμός συνήθως μοιάζει με κάτι καυτό που αναδύεται στην επιφάνεια. Έχει μια ευδιάκριτη δόνηση. Η αγάπη συνήθως μοιάζει με κάτι ζεστό που διαχέεται μέσα μας. Ο συναισθηματικός πόνος συνήθως δίνει την αίσθηση του σωματικού πόνου.

Στην ενότητα 2 ασχοληθήκαμε με τη σημασία της διεύρυνσης του συναισθηματικού λεξιλογίου μέσω της διαφοροποίησης μεταξύ των συναισθημάτων και των αισθήσεων.

Συναισθήματα: ψυχολογική εμπειρία που περιγράφεται από ένα λεξιλόγιο συναισθημάτων

Αισθήσεις: σωματικές εμπειρίες. Περιγράφονται μέσω μεταφορών. “Έχω την αίσθηση ότι...”

Περίληψη:

- Οι πληροφορίες φτάνουν στον εγκέφαλο μέσω των πέντε αισθήσεων.
- Ο εγκέφαλος φιλτράρει και επεξεργάζεται τις πληροφορίες, δίνοντάς τους νόημα
- Η έννοια των πληροφοριών δημιουργεί τόσο μια διαδικασία σκέψης όσο και μια συναισθηματική αντίδραση
- Τα συναισθήματα (που είναι βιοχημικές αντιδράσεις) – επηρεάζουν τα κύτταρά μας.
- Η επίδραση στη λειτουργία των κυττάρων επηρεάζει τη λειτουργία του σώματος.

EFT -Emotional Freedom Technique (Τεχνική Συναισθηματικής Απελευθέρωσης)

Το EFT - Τεχνική Συναισθηματικής Απελευθέρωσης (Tapping) - θεωρείται μια μορφή Ενεργειακής Ψυχολογίας ή Ψυχολογικού βελονισμού.

Το EFT χρησιμοποιεί την ίδια ενέργεια με τους μεσημβρινούς που έχουν χρησιμοποιηθεί στον παραδοσιακό βελονισμό για πάνω από τρεις χιλιάδες χρόνια.

Χτυπάμε απαλά με τις άκρες των δακτύλων μας στα σημεία βελονισμού, διεγείροντας το ενεργειακό σύστημα του σώματος, ενώ σκεφτόμαστε ένα συγκεκριμένο ζήτημα. Καθώς το κάνουμε αυτό, η ενέργεια κινείται, τα συναισθήματα μεταβάλλονται και βιώνουμε μία κάθαρση ή απελευθέρωση. Ο συνδυασμός της διέγερσης του βιοενεργειακού συστήματος του σώματός μας και της διατύπωσης των σκέψεών μας - ενώ αισθανόμαστε τα συναισθήματα - λειτουργεί για να αποσαφηνίσει αυτό που ήταν προηγουμένως ένα ακινητοποιημένο ενεργειακό μοτίβο και αποκαθιστά την ισορροπία μεταξύ του νου και του σώματός μας. Αυτό επιτρέπει την εμφάνιση νέων, ενδυναμωτικών, γεμάτοι με πόρους, δημιουργικών, υγιών, στοργικών, ευχάριστων και ειρηνικών σκέψεων και συναισθημάτων.

Η σύγχρονη έκδοση του EFT, όπως το γνωρίζουμε σήμερα, προήλθε από τον Gary Craig.

Υπάρχουν πολλές πληροφορίες στο διαδίκτυο σχετικά με το EFT και πολλά demo στο YouTube.

Καθώς θα εμβαθύνετε στο EFT και θα εξετάζετε τη δουλειά άλλων επαγγελματιών του EFT (κάτι που σας συνιστώ ανεπιφύλακτα να κάνετε), θα παρατηρήσετε ότι διαφορετικοί επαγγελματίες έχουν διαφορετικά στυλ και διαφορετικές προτιμήσεις αναφορικά με τα σημεία πίεσης.

Όταν καταρτιστείτε περισσότερο και γίνετε πιο έμπειροι με το EFT, θα βρείτε το δικό σας στυλ. Η προσωπική μου πεποίθηση είναι ότι τα πραγματικά σημεία στα οποία ασκείται πίεση δεν είναι τόσο σημαντικά όσο η διέγερση του ενεργειακού συστήματος και η αίσθηση των συναισθημάτων.

Τα συναισθήματα που «θάβονται» δεν πεθαίνουν, παγιδεύονται στο σύστημά μας και όταν ενεργοποιούνται εκφράζονται συναισθηματικά, διανοητικά ή/και σωματικά.

Όταν ασκείτε πίεση - πείτε την αλήθεια για αυτό που αισθάνεστε.

Η Επιστημονική πτυχή του EFT

Αποσπάσματα από το άρθρο: «Ανακαλύψεις στην Ενεργειακή Ψυχολογία: Ένας νέος τρόπος για να θεραπεύσετε το σώμα και το μυαλό», από τον Nick Ortner. Δημοσιεύτηκε στο Huffington Post, 17/03/2012 http://www.huffingtonpost.com/nick-ortner/emotional-freedom-technique_b_1349223.html

Ο Dr. Dawson Church, Ph.D., από το Ίδρυμα Επιγενετικής Ιατρικής, Santa Rosa, Καλιφόρνια, ερευνά και χρησιμοποιεί το EFT από το 2002. Επειδή το EFT έχει ταυτόχρονη πρόσβαση στο στρες σε σωματικά και συναισθηματικά επίπεδα, προσθέτει: «Το EFT σας δίνει το καλύτερο και των δύο κόσμων, του σώματος και του νου, όπως το μασάζ κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας ψυχοθεραπείας».

Στην πραγματικότητα, πρόκειται για την ικανότητα του EFT να έχει πρόσβαση στην αμυγδαλή, ένα αμυγδαλόσχημο τμήμα του εγκεφάλου σας που πυροδοτεί την αρνητική αντίδραση του σώματός σας στο φόβο, μια διαδικασία στην οποία συχνά αναφερόμαστε ως απόκριση «πάλης ή φυγής» που την καθιστά τόσο ισχυρή. «Μειώνοντας το στρες», προσθέτει ο Church, «το EFT βοηθά σε πολλά προβλήματα. Όταν μειώνεις το στρες σε έναν τομέα της ζωής σου, υπάρχει συχνά ευεργετική επίδραση σε άλλους τομείς».

Σε συνεργασία με τον Dr. David Feinstein, ο Dr. Church μπόρεσε να επιβεβαιώσει ότι η αξιοποίηση συγκεκριμένων σημείων στους μεσημβρινούς έχει θετική επίδραση στα επίπεδα κορτιζόλης. Η κορτιζόλη, γνωστή ως «ορμόνη του στρες», είναι αναπόσπαστο μέρος της αντίδρασης «πάλης ή φυγής» του σώματός μας.

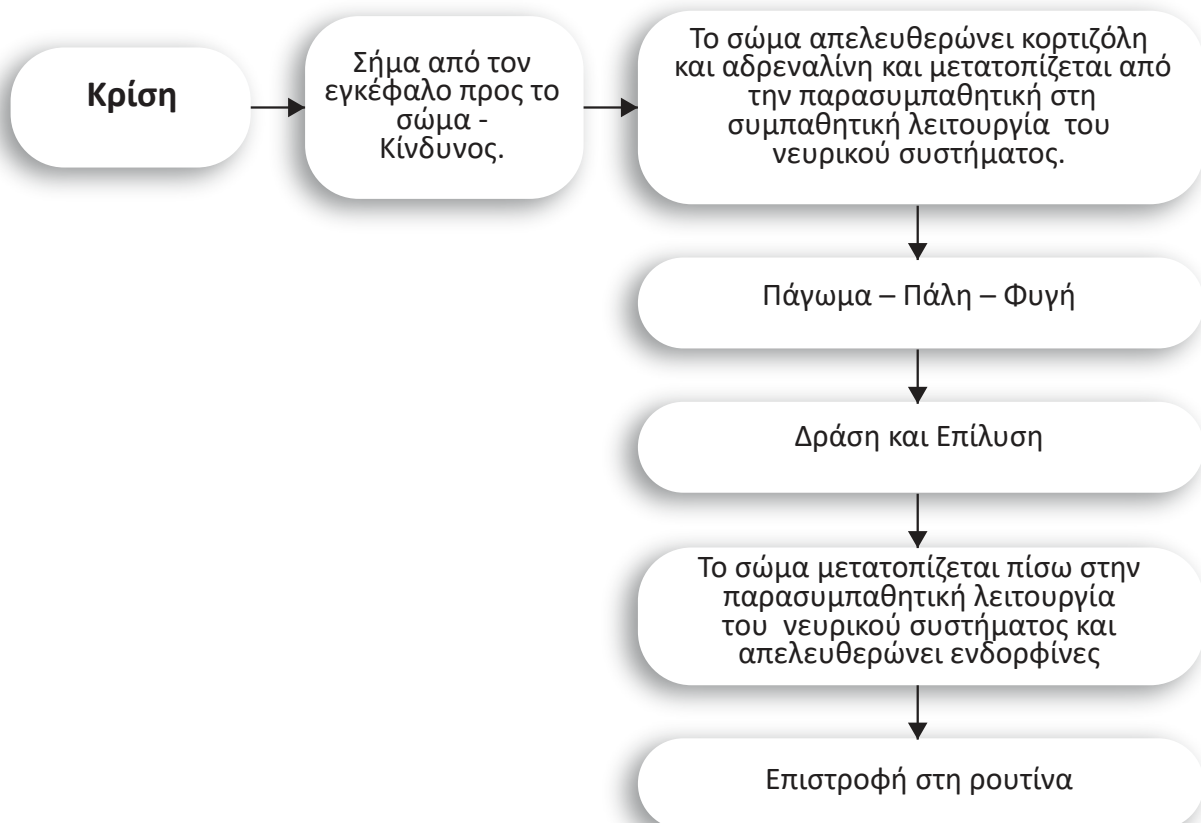
Στη μελέτη του Dr. Church , 83 συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Μια ομάδα καθοδηγήθηκε σε μια ωριαία συνεδρία EFT. Η δεύτερη ομάδα έλαβε μία ώρα θεραπευτικής ομιλίας, ενώ η τρίτη, η ομάδα ελέγχου, δεν έλαβε καμία θεραπεία. Η ομάδα που έκανε μια ώρα EFT παρουσίασε μείωση 24 τοις εκατό στα επίπεδα κορτιζόλης, ενώ οι άλλες δύο ομάδες δεν έδειξαν πραγματική αλλαγή. Η ομάδα του EFT παρουσίασε επίσης χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικών συμπτωμάτων, συμπεριλαμβανομένου του άγχους, της κατάθλιψης και άλλων, όπως μετρήθηκε από το Symptom Assessment-45 (SA-45), ένα τυπικό εργαλείο ψυχολογικής αξιολόγησης.

Η έρευνα υποδηλώνει ότι το EFT μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματικό λόγω της θεωρούμενης ικανότητάς του να εξισορροπεί το νευρικό σύστημα, ομαλοποιώντας τη δραστηριότητα των παρασυμπαθητικών και συμπαθητικών περιοχών. Υπεύθυνη για την προώθηση της αναγέννησης και της χαλάρωσης των κυττάρων, η παρασυμπαθητική περιοχή βοηθά στην επιβράδυνση του καρδιακού παλμού σας, υποστηρίζει την πέψη και πολλά άλλα. Το συμπαθητικό σύστημα, από την άλλη πλευρά, σας προετοιμάζει για έντονη σωματική δραστηριότητα επιταχύνοντας την καρδιά σας, συστέλλοντας τις κόρες των ματιών σας και ούτω καθεξής. Όπως σημειώνεται στη μελέτη του Church, η ανισορροπία μεταξύ αυτών των δύο περιοχών σχετίζεται με έναν μακρύ κατάλογο προβλημάτων υγείας, από υψηλή αρτηριακή πίεση και καρδιακά προβλήματα (που παρατηρούνται συχνότερα σε άτομα με υπερδραστήρια συμπαθητική περιοχή), έως κατάθλιψη, κόπωση και εξασθενημένη ανοσολογική απόκριση (σε άτομα με υπερβολική παρασυμπαθητική δραστηριότητα).

Στα ευρήματα της μελέτης του, ο Church ισχυρίζεται ότι το EFT, το οποίο αναφέρεται ως «θεραπείες acupoint» παράγει «μια ουδέτερη συναισθηματική κατάσταση», η οποία βιολογικά μιλώντας, είναι το χρυσό πρότυπο υγείας και ευεξίας.

(Για πλήρη μελέτη επισκεφθείτε το - <http://www.eftuniverse.com/images/stories/epimechpaper.pdf>)

Συμπερασματικά: από φυσιολογική άποψη, το EFT βοηθά στην εξισορρόπηση των επιπέδων της κορτιζόλης στο σώμα επιτρέποντας στο σώμα να μετατοπιστεί από την παρασυμπαθητική στην συμπαθητική λειτουργία.



Σε τι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το EFT;

- Κράμπες
- Οποιαδήποτε συναισθηματική αναστάτωση
- Επαναλαμβανόμενες σκέψεις
- Στοιχειωμένες αναμνήσεις
- Αναβλητικότητα
- Κάτι που μας συγκλονίζει(overwhelm)
- Πόνος
- Αϋπνία
- Στοχοθεσία
- Πονοκεφάλους
- Κούραση

Όπως είπε ο Gary Craig (ο δημιουργός του EFT), **«Δοκιμάστε το σε όλα!**
Ας είμαστε ειλικρινείς, αυτή η διαδικασία μπορεί να φαίνεται ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ανόητη!
Μερικοί άνθρωποι αποθαρρύνονται από την θέα της συναισθηματικής πιεσοθεραπείας,
(tapping)σε άλλους φαίνεται αντιεπιστημονικό.
Συμπερασματικά είναι ότι τα θετικά αποτελέσματα του EFT είναι αναμφισβήτητα και...
μπορούμε πάντα να κάνουμε EFT με θέμα : " η διαδικασία EFT είναι ανόητη" :)

Λίγα σημεία πριν αρχίσουμε να ασκούμε πίεση μέσω ελαφρών κτυπημάτων (tapping)...

- Ασκούμε πίεση χρησιμοποιώντας πολλά δάχτυλα
- Είναι καλύτερο να ασκήσετε πίεση με τις άκρες των δακτύλων (με αυτόν τον τρόπο διεγείρουμε επίσης τους ενεργειακούς μεσημβρινούς στις άκρες των δακτύλων)
- Ασκούμε πίεση όσο δυνατά θα ασκούσαμε πίεση σε ένα τραπέζι

Τα 4 C's του tapping

Υπάρχουν 4 αρχές σε μια καλή συνεδρία EFT (tapping).

Η Gwyneth Moss τις αποκαλεί 4 C's.

1. **Calming** – μείωση του επιπέδου της συναισθηματικής έντασης
2. **Connecting** – διατήρηση της συναισθηματικής σύνδεσης με το θέμα που μας απασχολεί
3. **Clearing** – εκκαθάριση συναισθημάτων για την αποκάλυψη βαθύτερων ζητημάτων
4. **Completing** – διασφάλιση ότι όλες οι πτυχές του θέματος έχουν αποσαφηνισθεί και ότι η αλλαγή είναι οικολογική και εφαρμόσιμη στη ζωή του πελάτη

Βασική Τεχνική EFT

1. ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Εκμαιεύστε το θέμα/ ζήτημα.
- Το πρώτο βήμα στο EFT είναι να εκτιμήσετε το πόσο ισχυρό είναι το συναίσθημα. Δεδομένου ότι δεν έχουμε κλίμακα - η αξιολόγηση είναι υποκειμενική.
- Συντονιστείτε με το τι λέει η εσωτερική σας φωνή για το ζήτημα.
- Καταγράψτε την ένταση των συναισθημάτων που σχετίζονται με το ζήτημα σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10.
- Μηδέν σημαίνει ότι δεν υπάρχει συναίσθημα για το θέμα. Δέκα σημαίνει τη μέγιστη συναισθηματική ένταση.
- Σημειώστε τον αρχικό αριθμό σε ένα χαρτί. Αυτή θα είναι η βασική σας γραμμή. Θα κάνετε επαναξιολόγηση συνεχώς καθώς προχωράτε στην διαδικασία

2. ΦΡΑΣΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

Αυτό το στάδιο της διαδικασίας έχει σχεδιαστεί για να κατευνάσει τους υποσυνείδητους φύλακες που θέλουν να σας κρατήσουν ασφαλείς στα οικεία σας μοτίβα.

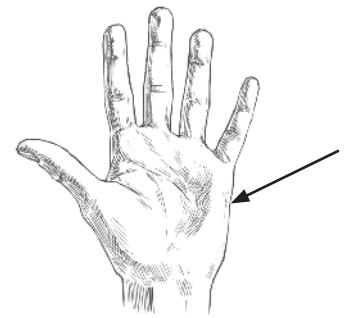
Ξεκινήστε να ασκείτε πίεση με ελαφρά κτυπηματάκια στο πλευρικό μέρος

του χεριού (karate chop point) και πείτε,

Παρόλο που έχω _____ (ονομάστε το θέμα), αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου.

Κάντε αυτή τη δήλωση τρεις φορές, ενώ κάνετε ελαφρά κτυπηματάκια συνεχώς στην κάθετη πλευρά του χεριού.

Στο πρώτο μέρος της φράσης εκκίνησης συμπληρώνετε το κενό με μια σύντομη περιγραφή του προβλήματος ή του ζητήματος.



Παραδείγματα:

Αν και νιώθω

συγκλονισμένος... Αν και

είμαι λυπημένος αυτή τη

στιγμή...

Παρόλο που έχω αυτόν τον πονοκέφαλο...

Παρόλο που έχω αυτή τη λαχτάρα για ...

Το δεύτερο μέρος της φράσης εκκίνησης αποτελείται από μια επιβεβαίωση ή από ένα είδος θετικής δήλωσης για τον εαυτό σας ή δήλωση αυτό-αποδοχής. Η πιο βασική επιβεβαίωση που χρησιμοποιούμε είναι: «Αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου».

Εάν αυτό δεν σας ταιριάζει αρκετά ή δεν το αισθάνεστε αυθεντικό, υπάρχουν και άλλες πιθανές επιβεβαιώσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, όπως:

Παρόλο που έχω (το θέμα), αποδέχομαι τον εαυτό μου και όλα τα συναισθήματά μου.

Παρόλο που έχω (το θέμα), αποδέχομαι τον εαυτό μου αυτή τη στιγμή.

Παρόλο που έχω (το θέμα), θα ήθελα να αποδεχτώ τον εαυτό μου ακριβώς όπως είμαι.

Παρόλο που έχω (το θέμα), ξέρω ότι είμαι εντάξει.

Παραδείγματα, με ολόκληρη τη φράση εκκίνησης:

Παρόλο που νιώθω συγκλονισμένος, αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου.

Παρόλο που αισθάνομαι κατάθλιψη, αποδέχομαι τον εαυτό μου και όλα τα συναισθήματά μου.

Παρόλο που είμαι τρομοκρατημένος για την επέμβαση που θα πρέπει να κάνω, θα ήθελα να αποδεχτώ τον εαυτό μου όπως είμαι. Παρόλο που έχω αυτόν τον παλλόμενο πόνο στο πόδι μου, ξέρω κατά βάθος ότι είμαι εντάξει.

Παρόλο που έχω αυτή τη λαχτάρα για ένα τσιγάρο, είμαι εντάξει.

3. TAPPING- (Ασκηση πίεσης μέσα από ελαφρά κτυπηματάκια)

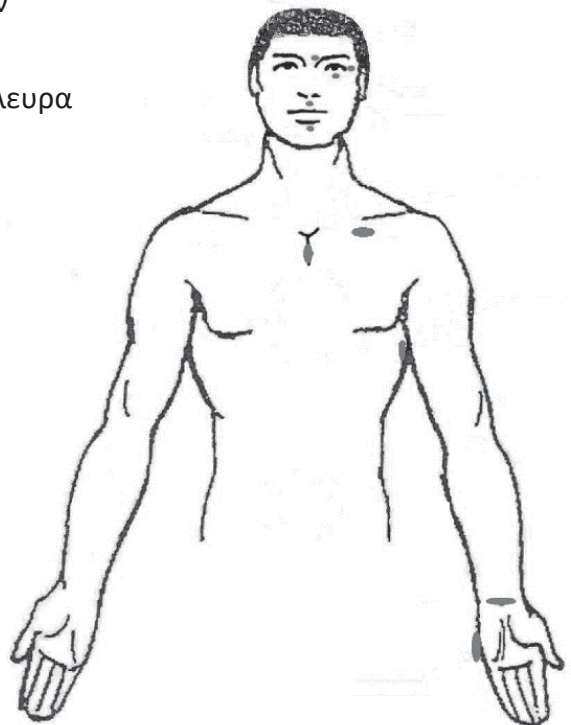
Μετά την φράση εκκίνησης του Tapping, ξεκινήστε 2-3 κύκλους κάνοντας κτυπηματάκια στα σημεία των μεσημβρινών.

Σε κάθε σημείο, ονομάζετε το ζήτημα.

Ο γύρος tapping αρχίζει και τελειώνει στην κάθετη πλευρα (karate chop point) του χεριού.

Αυτά είναι τα σημεία πίεσης:

- Φρύδι
- Πλευρά του ματιού
- Κάτω από τα μάτια
- Κάτω από τη μύτη
- Πηγούνι
- Κλείδα
- Θύμος Αδένας
- Κάτω από την μασχάλη
- Καρπός



Αυτός είναι ένας γύρος. Επαναλάβετε τουλάχιστον άλλες δύο φορές

Παράδειγμα:

Ας πούμε ότι το πρόβλημα είναι ότι αισθάνεστε καταβεβλημένοι/ συγκλονισμένοι.

Σε κάθε σημείο μπορείτε να επαναλάβετε τη δήλωση «Αυτή η υπερφόρτωση»

Φρύδι : Αυτή η υπερφόρτωση .

Πλευρά του ματιού: Αυτή η υπερφόρτωση

Κάτω από το μάτι: Αυτή η υπερφόρτωση

Κάτω από την μύτη: Αυτή η υπερφόρτωση

Πηγούνι : Αυτή η υπερφόρτωση

Κλείδα : Αυτή η υπερφόρτωση

Θύμος Αδένας : Αυτή η υπερφόρτωση

Κάτω απο την μασχάλη : Αυτή η υπερφόρτωση

Καρπός: Αυτή η

υπερφόρτωση

Αυτός είναι ένας γύρος. Επαναλάβετε τουλάχιστον άλλες δύο φορές.

4. ΒΑΘΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ

Πάρτε μια βαθιά ανάσα.

Αυτό βοηθά στην κυκλοφορία της ενέργειας, οξυγονώνει το μυαλό και το σώμα και βοηθά στην πνευματική διαύγεια. Συνιστάται επίσης να πίνετε νερό σε αυτό το σημείο.

5. ΕΠΑΝΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

Συντονιστείτε και επαναξιολογήστε το επίπεδο έντασης του ζητήματος από 0 - 10. Ιδανικά, θα θελήσετε να συνεχίσετε να κάνετε tarring μέχρι να μειώσετε το επίπεδο έντασης στο μηδέν.

Παρατηρήστε εάν υπάρχει ένα νέο ζήτημα που προκύπτει και ξεκινήστε ένα νέο σύνολο γύρων tarring

Χρήση EFT με πελάτες

Όταν χρησιμοποιούμε το EFT με πελάτες, διευκολύνουμε την διαδικασία της διαδικασίας tarring.

1. Δεν κάνουμε tarring στον πελάτη. Καθρεφτίζουμε τα σημεία tarring ασκώντας πίεση (με ελαφρά κτυπηματάκια) στον εαυτό μας.
2. Ο πελάτης ονομάζει το θέμα που τον απασχολει και την ένταση.
3. Καθοδηγούμε την άσκηση tarring μιλώντας για το θέμα που απασχολεί τον πελάτη και εκείνος και ο πελάτης επαναλαμβάνει μετά από εμάς.
4. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, ελέγχουμε τα νέα επίπεδα έντασης και έχουμε περιέργεια για νέα θέματα που μπορεί να έχουν προκύψει.
5. Ενσωματώνουμε το tarring στη διαδικασία του coaching.

Προηγμένη Τεχνική EFT

Το βασικό EFT είναι ιδανικό για απλά καθημερινά ζητήματα και ενοχλήσεις, όπως: εκνευρισμός, αίσθημα τραυματισμού, άγχος, ανησυχία, απογοήτευση ή συγκλονισμός. Αλλά υπάρχουν στιγμές που το βασικό tapping δεν είναι αρκετό και χρειάζεστε μια τεχνική tapping που πηγαίνει σε βάθος - μια προηγμένη τεχνική tapping.

Το προηγμένο tapping είναι παρόμοιο με τη βασική τεχνική tapping, με μερικές προσθήκες.

1. Φτιάχνουμε μια λίστα με όλες τις πληροφορίες που εμφανίζονται καθώς ο πελάτης συνδέεται συναισθηματικά με το θέμα που τον απασχολεί
2. Αναδεικνύουμε τα επιμέρους χαρακτηριστικά των αισθήσεων (υπο-αισθήσεις-submodalities) των πληροφοριών που μας δίνονται
3. Χρησιμοποιούμε αυτήν τη λίστα ως φράσεις κατά την διάρκεια του Tapping

1. ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Εκμαιεύστε το θέμα / ζήτημα και τη συναισθηματική του ένταση
- Συντονιστείτε και καταγράψτε τα σχετικά συναισθήματα, το επίπεδο έντασής τους από 0 έως 10
- Διερεύνηση τις επιμέρους υπο-αισθήσεις (submodalities)
- Αυτές οι πληροφορίες αποτελούν την βασική σας γραμμή(baseline)

2. ΦΡΑΣΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

Παρόλο που έχω (ονομάστε το θέμα), αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου.

Πείτε αυτήν την φράση τρεις φορές, ενώ ασκείτε συνεχώς πίεση με ελαφρά κτυπηματάκια στην κάθετη πλευρα του χεριού.(karate chop point)

3. ΕΝΑΡΞΗ TAPPING

- Ξεκινήστε το tapping με ελαφρα κτυπηματάκια σε κάθε σημείο χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες (συναισθήματα και υπο-αισθησεις) που διερευνήσατε με τον πελάτη
- Ενθαρρύνετε τον πελάτη να εκφράσει οτιδήποτε άλλο προκύψει καθώς κάνετε tapping και οι δύο μαζί

4. ΒΑΘΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΕΠΑΝΕΚΤΙΜΗΣΗ

Κάνετε tapping για 3 γύρους

- Πάρτε μια βαθιά ανάσα και επανεκτιμήστε όλες τις πληροφορίες στη λίστα
- Παρατηρήστε εάν υπάρχουν νέα συναισθήματα ή υποτροπές. Εάν υπάρχουν προσθέστε τα στη λίστα.

5. ΝΕΑ ΦΡΑΣΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

Ξεκινήστε μια νέα φράση εκκίνησης και συνεχίστε να κάνετε tapping μέχρι να μειώσετε όλες τις εντάσεις στον χαμηλότερο δυνατό βαθμό που είναι εφικτός την προκειμένη χρονική στιγμή σύμφωνα με τον πελάτη σας.

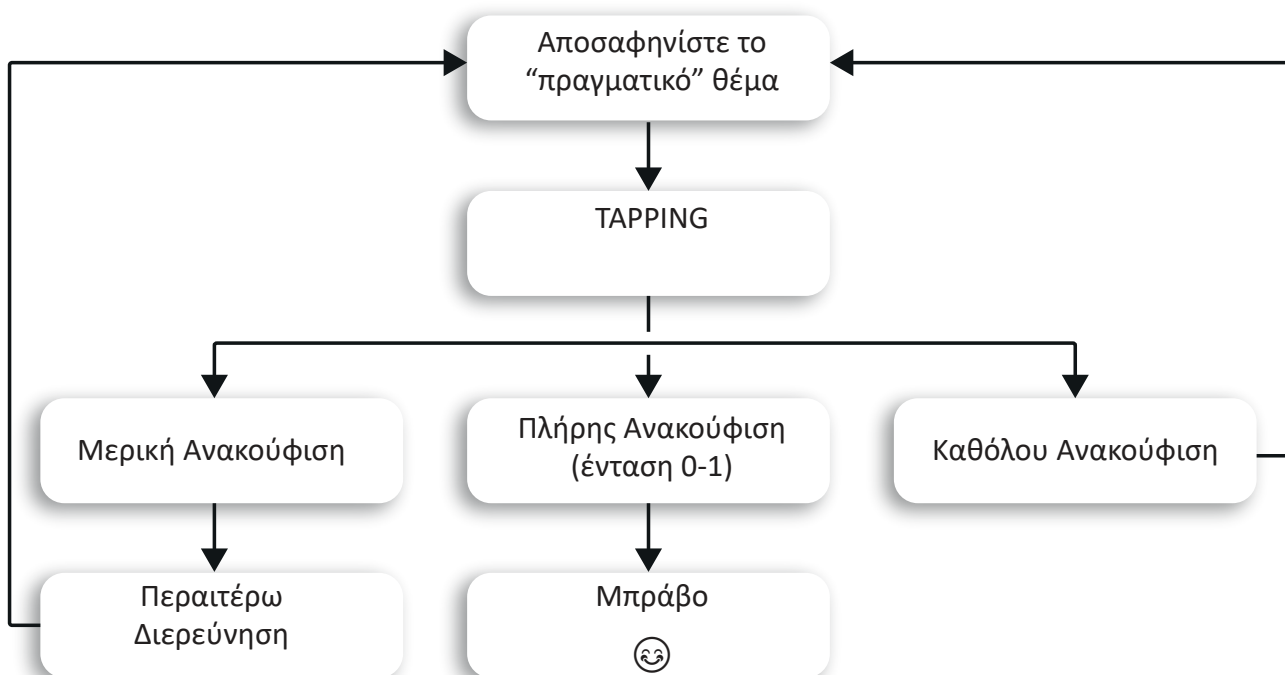
Παρόλο που, ως Medical Coaches, προσπαθούμε να μειώσουμε την ένταση στο μηδέν, πρέπει να βεβαιωθούμε ότι αυτό ευθυγραμμίζεται με το σύστημα πεποιθήσεων και τις αξίες του πελάτη.

Όταν κάνουμε την προηγμένη τεχνική tapping, μπορούμε να λάβουμε υπόψη ποιο είναι αυτό το συναίσθημα και η λειτουργία του σώματος που συνδέεται με ένα σημείο πίεσεως (tapping point) με γνώμονα την Κινεζική Ιατρική.

Αυτή είναι μια λίστα συναισθημάτων και λειτουργιών του σώματος που συνδέονται με τα σημεία tapping που χρησιμοποιούμε:

- **Κάθετη πλευρά του χεριού (Karate Chop point) – Μεσημβρινός λεπτού εντέρου**
Απελευθερώνει: Ψυχολογική αντιστροφή (αίσθημα εγκλωβισμού ή ακινησίας), αδυναμία αποδέσμευσης, αντίσταση στην αλλαγή, θλίψη, αίσθημα τρωτότητας, ανησυχία, εμμονή, ψυχαναγκαστική συμπεριφορά.
Επιτρέπει: Ικανότητα να προχωρήσεις προς τα εμπρός, απελευθέρωση από το παλιό, θεραπεία από τη θλίψη, εύρεση ικανοποίησης και σύνδεση με την παρούσα στιγμή.
- **Φρύδι (EyeBrow) - Μεσημβρινός ουροδόχου κύστης**
Απελευθερώνει: Τραύμα, πληγή, θλίψη, ανησυχία, απογοήτευση, ανυπομονησία και φόβο.
Επιτρέπει: Γαλήνη και συναισθηματική θεραπεία.
- **Πλευρό του ματιού (SideEye) - Μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης**
Απελευθερώνει: Οργή, θυμό, μνησικακία, φόβο αλλαγής και συγκεχυμένη σκέψη.
Επιτρέπει: Διαύγεια και συμπόνια.
- **Κάτω από τα μάτια (UnderEye) - Μεσημβρινός στομάχου**
Απελευθερώνει: Φόβο, άγχος, κενό, ανησυχία, νευρικότητα και απογοήτευση.
Επιτρέπει: Ικανοποίηση, ηρεμία και αίσθημα ασφάλειας. «Όλα είναι καλά».
- **Κάτω από τη μύτη (UnderNose) - Κυβερνητικός μεσημβρινός**
Απελευθερώνει: Αμηχανία, αδυναμία, ντροπή, ενοχή, θλίψη, φόβο αποτυχίας.
Επιτρέπει: Αυτοαποδοχή, αυτο-ενδυνάμωση και συμπόνια για τον εαυτό και τους άλλους.
- **Πηγούνι (Chin) - Κεντρικός Μεσημβρινός**
Απελευθερώνει: Σύγχυση, αβεβαιότητα, ντροπή, αμηχανία.
Επιτρέπει: Σαφήνεια, βεβαιότητα, αυτοπεποίθηση και αυτοαποδοχή.
- **Κλείδα (Collarbone) - Μεσημβρινός νεφρού - Λειτουργία επινεφριδίων**
Απελευθερώνει: Ψυχολογική αντιστροφή, αίσθημα καθήλωσης, αναποφασιστικότητα, ανησυχία και γενικό άγχος.
Επιτρέπει: Ευκολία στην κίνηση προς τα εμπρός, αυτοπεποίθηση, σαφήνεια, ανύψωση επιπέδων Qi.
- **Θύμος Αδένας (Thymus)**
Απελευθερώνει: Τραύμα, άγχος.
Επιτρέπει: Προσαρμογή του ανοσοποιητικού συστήματος.
- **Κάτω από τον βραχίονα (UnderArm) - Μεσημβρινός σπλήνας**
Απελευθερώνει: Ενοχές, ανησυχία, εμμονή, απελπισία, ανασφάλεια και κακή αυτοεκτίμηση.
Επιτρέπει: Σαφήνεια, αυτοπεποίθηση, χαλάρωση και συμπόνια για τον εαυτό και τους άλλους.
- **Καρπός – αντικαθιστά την κορυφή του σημείου κεφαλής («Μεσημβρινός εκατό σημείων συνάντησης»)**
Απελευθερώνει: Εσωτερικός κριτικός, σκέψη «gerbil wheel», έλλειψη εστίασης.
Επιτρέπει: Πνευματική σύνδεση, διορατικότητα, διαίσθηση, εστίαση, σοφία, διαύγεια.

Το διάγραμμα ροής της διαδικασίας EFT:



Μερικές σημαντικές συμβουλές:

- Η εκτόνωση είναι καλή όταν κάνετε EFT!
Έχουμε την τάση να αγνοούμε εκείνα τα παιδιάστικα, παραπονιάρικα κομμάτια του εαυτού μας που θέλουν να αγκαλιαστούν, επιζητούν την έγκριση, αισθάνονται ανασφαλή και απλά ζητούν να ακουστούν. Αφιερώνοντας μερικούς γύρους για να εκφράσουμε αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα ,μπορεί να μας βοηθήσει στην απελευθέρωση συναισθηματικών «σκουπιδιών», στην ενσωμάτωση όλων των κομματιών μας και στην θεραπεία (και πράγματι, προκαλεί ικανοποίηση!)
- Μετα από κάθε έναν ή περισσότερους γύρους tapping, σταματήστε και πάρτε μια βαθιά ανάσα. Αυτό βοηθά στην κίνηση περισσότερης ενέργειας και καθαρίζει τις σκέψεις σας
- Αφού πάρετε μια βαθιά ανάσα, συντονιστείτε ξανά και παρατηρήστε τι αισθάνεστε και σκέφτεστε για το ζήτημα
- Μπορείτε να πείτε τις λέξεις δυνατά ή στον εαυτό σας - αρκεί να παραμείνετε συγκεντρωμένοι στο ζήτημα για το οποίο κάνετε tapping

Τι γίνεται αν το «αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου» δεν λειτουργεί για τον πελάτη;

Η δήλωση αυτό-αποδοχής «αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου» είναι μόνο μία εκ των διαθέσιμων επιλογών. Εάν ο πελάτης δεν την αισθάνεται 100% ειλικρινή και αυθεντική, βρείτε μια που το κάνει.

Ακολουθούν μερικές εναλλακτικές λύσεις για τη δήλωση «Αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου»:

Παρόλο που _____ αποδέχομαι τον εαυτό μου και όλα τα συναισθήματά μου. Παρόλο που _____, αποδέχομαι τον εαυτό μου ανεξάρτητα από οτιδήποτε.

Παρόλο που _____ αποδέχομαι τον εαυτό μου αυτή τη στιγμή. Παρόλο που _____ αποδέχομαι τον εαυτό μου όπως είμαι. Παρόλο που _____, ξέρω κατά βάθος ότι είμαι καλός.

Παρόλο που, _____ είμαι εντάξει.

Παρόλο που _____, ο Θεός με αγαπά

Παρόλο που _____, θα ήθελα να αποδεχτώ τον εαυτό μου.

Παρόλο που _____, θα ήταν υπέροχο αν μπορούσα να αποδεχτώ τον εαυτό μου ανεξάρτητα από οτιδήποτε. Παρόλο που _____ θα ήθελα να μπορώ να αποδεχτώ τον εαυτό μου.

Παρόλο που _____ μπορώ να φανταστώ την πιθανότητα να αρχίσω να αποδέχομαι τον εαυτό μου κάποια μέρα. Παρόλο που εγώ, _____ αγγίζω το ζήτημα.

Ακόμα κι αν εγώ, _____ δεν πειράζει. Παρόλο που _____ είμαι ζωντανός.

Πράγματα που μπορούν να σαμποτάρουν το tarring ή να το καταστήσουν αναποτελεσματικό:

1. Αλκοόλ, ναρκωτικά ή χημικές τοξίνες
2. Ανεπαρκές νερό στο σύστημα. Εάν δεν έχετε πιει αρκετό νερό ή έχετε καταναλώσει μόνο ποτά όπως καφέ, τσάι, χυμό ή σόδα - πιείτε νερό και ξεκινήστε ξανά το EFT
3. Δεν είστε συντονισμένοι συναισθηματικά με το ζήτημα. Κάνετε tarring, αλλά δεν το αισθάνεστε πραγματικά
4. Υπάρχει ένα συνειδητό ή ασυνείδητο δευτερεύον κέρδος
5. Υπάρχει σύγκρουση
6. Δεν κάνετε tarring στο πραγματικό ζήτημα

Αρχίσατε να κάνετε tarring και ξαφνικά ο πελάτης αισθάνεται πιο άσχημα...

Επιλογή # 1 - Πιθανότατα έχετε πλησιάσει σε ένα βαθύτερο σύνολο συναισθημάτων από ό,τι ο πελάτης είχε συνειδητοποιήσει .

Αυτό είναι στην πραγματικότητα ένα καλό σημάδι, επειδή αυτό το βαθύ συναίσθημα επηρεάζει τον πελάτη χωρίς να το γνωρίζει.

Συνεχίστε να κάνετε tarring και θυμηθείτε ότι η δουλειά που κάνετε μεταμορφώνει τη ζωή.

Επιλογή # 2 - ο πελάτης αισθάνεται ένα νέο ανησυχητικό συναίσθημα που δεν υπήρχε όταν αρχίσατε να κάνετε tarring.

Αυτό είναι επίσης ένα καλό σημάδι, καθώς οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι πεποιθήσεις μας γύρω από τα γεγονότα της ζωής μας μπορούν να έχουν πολλά επίπεδα. Όπως τα στρώματα ενός κρεμμυδιού πρέπει να πετάξουμε αυτά τα στρώματα για να φτάσουμε στο βασικό ζήτημα, ώστε να μπορέσουμε να το απελευθερώσουμε.

Συνεχίστε τα ελαφρά κτυπηματάκια (tarring). Θυμηθείτε ότι το έργο που κάνετε αλλάζει την ζωή.

EFT και σοβαρές/χρόνιες ασθένειες

- Για να προσεγγίσουμε κατάλληλα ένα ζήτημα που αφορά μια χρόνια ασθένεια, πρέπει πρώτα να απορρίψουμε την παρανόηση του «θαύματος ενός λεπτού» σχετικά με το EFT
- Παρόλο που η εφαρμογή του EFT σε θέματα υγείας μπορεί να οδηγήσει σε «θαύματα ενός λεπτού» σε ορισμένα από τα συμπτώματα, δεν μπορεί κανείς να υποθέσει ότι το EFT θα απορρίψει τις ευρύτερες υποκείμενες αιτίες τόσο εύκολα
- Η ιδέα του «θαύματος μιας συνεδρίας» είναι μια αντίληψη, στην πραγματικότητα ωστόσο δεν είναι παρά η εξαίρεση στον κανόνα

Tapping με παιδιά

Το EFT είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για χρήση με παιδιά.

Όταν κάνετε tapping με παιδιά θυμηθείτε να χρησιμοποιείτε κατάλληλη γλώσσα για την ηλικία ΚΑΙ κρατήστε το απλό και παιχνιδιάρικο.

Πότε είναι καιρός να συνεργαστείτε με έναν Επαγγελματία και όχι μόνοι σας:

1. Όταν το ζήτημα έχει ιδιαίτερη συναισθηματική φόρτιση - όπως τραύμα, θάνατος, κακοποίηση, τρόμος και βία
2. Όταν αισθάνεστε ότι χρειάζεστε αλλαγή ΤΩΡΑ!
3. Όταν δεν μπορείτε να φτάσετε στη ρίζα του προβλήματος
4. Όταν αισθάνεστε ότι είναι πολύ δύσκολο να αγγίξετε το ζήτημα διατηρώντας παράλληλα την απόσταση και την προοπτική

Acknowledgments:

Θα ήθελα να αναγνωρίσω και να ευχαριστήσω τους υπέροχους καθηγητές μου στο EFT: Gary Craig , Natalie Hill, Masha Bennet, Nick Ortner, Brad Yates, Gwyneth Moss, Ilana Weiler & Aya Hod.

Εισαγωγή στο Στρες

Το στρες είναι μια φυσική και φυσιολογική αντίδραση σε έναν στρεσογόνο παράγοντα που μας κάνει να αλλάξουμε τον τρόπο που συνήθως αντιδρούμε και σκεφτόμαστε.

Το στρες μπορεί να προκληθεί από διαφορετικούς στρεσογόνους παράγοντες και μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμο ή μακράς διαρκείας. Οι στρεσογόνοι παράγοντες μπορεί να είναι εξωτερικοί και εσωτερικοί... μπορούν να είναι οτιδήποτε και τα πάντα!

Οξύ στρες

Το οξύ στρες είναι βραχυπρόθεσμο και εμφανίζεται ως αποτέλεσμα της έκθεσης σε ένα συναισθηματικά δραματικό γεγονός/κατάσταση – στρεσογόνο παράγοντα – όπως προθεσμία, οικονομικό ζήτημα, γάμος, διαζύγιο, τοκετός, ταξίδι, προαγωγή κ.λπ.

Από τη μία πλευρά, το οξύ στρες μπορεί να είναι ευεργετικό και να δημιουργήσει κίνητρα. Από την άλλη, μπορεί να προκαλέσει σωματικά συμπτώματα όπως:

- Πονοκεφάλους
- Πόνους στο στομάχι ή δυσπεψία
- Εφίδρωση
- Ταχυπαλμία
- Δύσπνοια
- Ζάλη
- Πόνο στο στήθος

Κατά τη διάρκεια ενός οξέος στρες, το σώμα μας απελευθερώνει ορμόνες του στρες (αδρεναλίνη και κορτιζόλη), που πλημμυρίζουν το σώμα για να υποστηρίξουν την καρδιά και να ενισχύσουν τα επίπεδα ενέργειας. Μόλις περάσει η κρίση/ γεγονός, το σώμα εξισορροπεί τα επίπεδα αδρεναλίνης και κορτιζόλης, το άγχος μειώνεται και αρχίζουμε να ανακάμπτουμε.

Χρόνιο Στρες

Το χρόνιο ή μακροπρόθεσμο στρες εμφανίζεται ως αποτέλεσμα της συνεχιζόμενης έκθεσης σε έναν ή περισσότερους ανεπίλυτους στρεσογόνους παράγοντες.

Το μακροχρόνιο υψηλό επίπεδο κορτιζόλης στο σώμα προκαλεί διάφορα προβλήματα υγείας:

1. Εξασθένηση της μνήμης και της συλλογιστικής ικανότητας
2. Υψηλή αρτηριακή πίεση λόγω της στένωσης των αιμοφόρων αγγείων
3. Βρουξισμός - σφίξιμο και τρίξιμο των δοντιών, μια κατάσταση που πλήττει τη γνάθο και τους γύρω μύες
4. Καταστολή της νευροδιαβίβασης στον εγκέφαλο, πρόκληση κατάθλιψης
5. Εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα και αυξημένος κίνδυνος λοιμώξεων και ασθενειών που σχετίζονται με το στρες
6. Υπερβολική τριχόπτωση
7. Επιδείνωση υφιστάμενων δερματικών προβλημάτων, συμπεριλαμβανομένης της ψωρίασης, της ροδόχρου ακμής, της ακμής και του εκζέματος
8. Μυϊκοί πόνοι κυρίως στην πλάτη, τον αυχένα και τους ώμους
9. Υψηλός κίνδυνος για καρδιαγγειακές παθήσεις και υπέρταση
10. Επιδείνωση υφιστάμενων ιατρικών παθήσεων και ασθενειών
11. Επιδείνωση του πεπτικού συστήματος που οδηγεί σε ευερέθιστο έντερο, ναυτία ή διάρροια

12. Αύξηση βάρους ως αποτέλεσμα αρκετών ορμονών που παίζουν ρόλο στη διαδικασία στρες και πείνας, συμπεριλαμβανομένης της σεροτονίνης, της κορτιζόλης και του νευροπεπτιδίου Υ
13. Επιπτώσεις στη σεξουαλική ορμή, τις κολπικές λοιμώξεις, την ανικανότητα, τη σεξουαλική δυσλειτουργία και τη στειρότητα
14. Ψυχικά και συναισθηματικά προβλήματα, όπως αϋπνία, πονοκέφαλοι, ευερεθιστότητα, άγχος και αλλαγές στην προσωπικότητα

Η σχέση μεταξύ στρες, υγείας και ασθένειας

Το πρώτο βήμα για την κατανόηση της σχέσης μεταξύ στρες, υγείας και ασθένειας είναι ότι το άγχος δεν είναι ένα «αυτόνομο» γεγονός που συμβαίνει ως αντίδραση σε έναν στρεσογόνο παράγοντα, είναι το αποτέλεσμα τεσσάρων συστημάτων που δρουν από κοινού:

- Γνωστικό σύστημα
- Νευρικό σύστημα
- Ενδοκρινικό σύστημα
- Ανοσοποιητικό σύστημα

Υπάρχουν πέντε θεωρητικά μοντέλα που εξετάζουν αυτή τη σχέση από επιστημονική άποψη:

1. Το μοντέλο Borysenko

Το μοντέλο της Dr Joan Borysenko θεωρείται σήμερα η πιο ακριβής περιγραφή του ανοσοποιητικού συστήματος.

Όταν ο εγκέφαλος λαμβάνει ένα ερέθισμα, το οποίο αντιλαμβάνεται ως απειλή, αναγκάζει το αυτόνομο νευρικό σύστημα (ΑΝΣ) να απελευθερώσει ορμόνες του στρες που επηρεάζουν τον τρόπο λειτουργίας του σώματος και των οργάνων με σκοπό την καλύτερη αντιμετώπιση της απειλής.

Σύμφωνα με την Borysenko, όταν ο εγκέφαλος διεγείρεται συχνά, τότε δημιουργεί αυξημένες νευρικές αποκρίσεις που επιταχύνουν τον μεταβολικό ρυθμό των οργάνων. Αυτό προκαλεί μια αυτόνομη απορρύθμιση, που σημαίνει ότι το αυτόνομο νευρικό σύστημα γίνεται ευαίσθητο και υπεραντιδρά στις αντιληπτές απειλές με αποτέλεσμα την απελευθέρωση αυξημένων επιπέδων ορμονών του στρες. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε ημικρανίες, έλκη, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, στεφανιαία νόσο και υπέρταση.

Καθώς το σώμα «πλημμυρίζει» με ορμόνες του στρες, οι διάφορες λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος καταπιέζονται, με αποτέλεσμα τη μείωση των επιπέδων των Τ κυττάρων και τη μείωση της ικανότητάς τους να εντοπίζουν και να καταστρέφουν επικίνδυνους παθογόνους μικροοργανισμούς. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε λοιμώξεις, αλλεργίες, καρκίνο, λύκο, αρθρίτιδα και ALS

Περισσότερα για την Dr Borysenko - <https://www.joanborysenko.com/>)

2. Το μοντέλο Pert

Μετά την ανακάλυψη των οπιοειδών υποδοχέων, η Dr Candance Pert ανακάλυψε τη σχέση μεταξύ του νευρικού συστήματος και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ανακάλυψε ότι τα νευροπεπτιδία (ουσίες- πληροφοριοδότες) είναι σε θέση να χωρέσουν υποδοχείς στα λεμφοκύτταρα (λευκά αιμοσφαίρια που περιλαμβάνουν Τ κύτταρα και Β κύτταρα - και τα δύο είναι φυσικά φονικά κύτταρα που εξαλείφουν ή εμποδίζουν την ανάπτυξη παθογόνων). Τα νευροπεπτιδία φέρουν έναν βιοχημικό «κώδικα» που είναι σαν μια γλώσσα που

επηρεάζεται από τη συναισθηματική αντίδραση

Επιπλέον, η Pert ανακάλυψε δύο επιπλέον πράγματα:

1. Τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος μπορούν να παράγουν νευροπεπτίδια ενώ είναι σε θέση να προσαρμοστούν στα συναισθήματα.
2. Διάφοροι κυτταρικοί ιστοί που αποτελούν το ανοσοποιητικό σύστημα, μπορούν να συνθέσουν νευροπεπτίδια για να αλλάξουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Αυτό οδήγησε στην πεποίθηση ότι τα νευροπεπτίδια είναι το μέσο επικοινωνίας μεταξύ του εγκεφάλου, των T κυττάρων και των B κυττάρων, πράγμα που σημαίνει ότι τα συναισθήματα μπορούν να καταστείλουν ή να ενισχύσουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μέσω των νευροπεπτιδίων.

(Περισσότερα για την Dr Pert - <http://candacepert.com/>)

3. Το μοντέλο Lipton

Ο Dr Bruce Lipton είναι υπέρμαχος της «επιγενετικής θεωρίας» (οι μελέτες των μοριακών μηχανισμών στους οποίους το περιβάλλον ελέγχει τη γονιδιακή δραστηριότητα του DNA).

Ο Lipton μελέτησε το περιβάλλον του κυττάρου και πρότεινε ότι ο εγκέφαλος του κυττάρου δεν βρίσκεται στον πυρήνα αλλά στη μεμβράνη. Η μεμβράνη κατέχει τη γνώση που επιτρέπει στο κύτταρο να μεταφράζει τα περιβαλλοντικά σήματα σε συμπεριφορά. Η έρευνα του Lipton αποκάλυψε ότι τα κύτταρα έχουν την ικανότητα να προωθούν την ανάπτυξη καθώς και την παραγωγή της ακεραιότητάς τους. Δεν μπορούν να κάνουν και τα δύο ταυτόχρονα.

Εξετάζοντας τα φυσιολογικά συστήματα των κυττάρων, ο Lipton σημείωσε ότι οι ορμόνες του στρες επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό το ανοσοποιητικό σύστημα, τόσο πολύ που οι ασθενείς με μεταμόσχευση οργάνων λαμβάνουν συχνά υψηλές δόσεις αυτών των ορμονών για να καταστείλουν το ανοσοποιητικό σύστημα από την απόρριψη του νέου οργάνου. Ο Lipton εξέτασε τη συσχέτιση μεταξύ στρες και γήρανσης και οι μελέτες του δείχνουν ότι τα τελομερή (μια πρωτεΐνη DNA) που εμπλέκονται στην κυτταρική διαίρεση διακυβεύονται σε μεγάλο βαθμό από το χρόνια φυσιολογικό στρες, υποδεικνύοντας μια σχέση μεταξύ στρες και γήρανσης.

4. Το μοντέλο Gerber

Το μοντέλο του Dr. Richard Gerber αναφέρει ότι ο νους, μέσω συνειδητών και ασυνείδητων σκέψεων υπάρχει ως ένα λεπτό ενεργειακό πεδίο που περιβάλλει το σώμα και επηρεάζει τις βιοχημικές αντιδράσεις. Ο Gerber κατονομάζει τέσσερα επίπεδα που συνθέτουν αυτό το ενεργειακό πεδίο:

- Το αιθερικό στρώμα – πιο κοντά στο σώμα
- Το αστρικό στρώμα – συναισθηματική σκέψη
- Το νοητικό στρώμα – ένστικτο, διάνοια και διαίσθηση
- Το περιστασιακό στρώμα - ψυχή

Μια αναστάτωση ή διατάραξη σε αυτό το λεπτό ενεργειακό πεδίο διαπερνά τα τέσσερα στρώματα μέσω των τσάκρας και των μεσημβρινών και οδηγεί σε ασθένειες .

Η σκέψη, οι αντιλήψεις και τα συναισθήματα, που προέρχονται από διάφορα στρώματα λεπτής ενέργειας, διαπερνούν τη διεπαφή νου-σώματος και αποκωδικοποιούνται σε επίπεδο μορίων, προκαλώντας δυνητικά βιολογικές αλλαγές στο σώμα.

Σύμφωνα με την οπτική γωνία του Gerber, τα σχετιζόμενα με το στρες συμπτώματα που εμφανίζονται στο φυσικό σώμα είναι η εκδήλωση προβλημάτων που εμφανίστηκαν νωρίτερα ως αποτέλεσμα διαταραχών σε υψηλότερα ενεργειακά επίπεδα.

* Η μελέτη της λεπτοφυούς ενέργειας και ενεργειακής ιατρικής έχει οδηγήσει σε ένα νέο πεδίο που ονομάζεται Ενεργειακή Ψυχολογία, ο οποίος είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να

περιγράψει τη σχέση μεταξύ λεπτοφυούς ενέργειας, ψυχολογικών ζητημάτων και τραύματος που αφορούν ορισμένες πτυχές του στρες.

5. Το μοντέλο Pelletier

Ο Dr. Kenneth Pelletier θεωρούσε ότι μια σειρά από ζητήματα πρέπει να μελετηθούν και να κατανοηθούν πριν μπορέσει να αναπτυχθεί ένα μοντέλο ασθένειας σχετιζόμενης με το στρες.

Αυτά περιλαμβάνουν:

1. Εκδήλωση νόσων σε άτομα με Διαταραχή Πολλαπλής Προσωπικότητας: οι άνθρωποι που έχουν διαφορετικές προσωπικότητες εκδηλώνουν διαφορετικές ασθένειες.
2. Αυθόρμητη ύφεση: η ξαφνική εξαφάνιση του νοσούντος ιστού – πιο συχνά παρατηρείται σε τελικού σταδίου ασθενείς με καρκίνο, αλλά παρατηρείται και σε άλλες ασθένειες.
3. Ύπνωση: όταν η δύναμη του ασυνείδητου νου χρησιμοποιείται για να προκαλέσει φυσιολογικές αλλαγές. Έχουν υπάρξει τεκμηριωμένες θεραπείες κονδυλωμάτων, άσθματος, αλλεργικής ρινίτιδας, δερματίτιδας εξ επαφής και ορισμένων ζωικών αλλεργιών που χρησιμοποιούν ύπνωση.
4. Placebos/noceboes:
Εικονικό φάρμακο - το φαινόμενο κατά το οποίο ένα φάρμακο που δεν έχει αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα πιστεύεται ότι είναι αποτελεσματικό από το άτομο που το λαμβάνει, και είναι αποτελεσματικό.
Nocebo - το φαινόμενο όπου ένα φάρμακο που έχει αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματικό πιστεύεται ότι είναι αναποτελεσματικό από το άτομο που το λαμβάνει, και είναι αναποτελεσματικό.
5. Κυτταρική μνήμη: τα κύτταρα διαφόρων ιστών οργάνων διατηρούν ένα ενεργειακό μοτίβο μνήμης που μεταφέρεται στον επόμενο παραλήπτη. Αυτό έχει ανακαλυφθεί με την ανάπτυξη της ιατρικής τεχνολογίας που έχει καταστήσει δυνατές τις μεταμοσχεύσεις οργάνων.
6. Λεπτοφυής ενέργεια: σύμφωνα με τον Pelletier «η αλληλεπίδραση νου-σώματος περιλαμβάνει σαφώς λεπτοφυή ενέργεια ή λεπτοφυή ανταλλαγή πληροφοριών... δεδομένου ότι οι αλληλεπιδράσεις νου-σώματος περιλαμβάνουν ανταλλαγή λεπτοφυούς ενέργειας, οι αρχές της φυσικής μπορούν να εφαρμοστούν κατάλληλα σε θέματα υγείας και ασθενειών».
7. Ενίσχυση: εάν ένα κατεσταλμένο ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί, μέσω σκέψης, να επηρεάσει την εξέλιξη των όγκων και άλλων διεργασιών ασθενειών, φυσιολογικοί παράγοντες μπορεί επίσης να είναι σε θέση να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα για να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον που ευνοεί την αυθόρμητη ύφεση και άλλα θεραπευτικά αποτελέσματα.

Μετά την ανασκόπηση της ιατρικής βιβλιογραφίας, εκείνη την εποχή, ο Pelletier πίστευε: ότι η μόνη λογική προσέγγιση για την κατανόηση του φαινομένου στρες-ασθένειας/νου-σώματος είναι μια προσέγγιση στην οποία το άτομο θεωρείται μεγαλύτερο από το άθροισμα των φυσιολογικών του κομματιών.

(Περισσότερα για τον Dr. Pelletier - <https://drpelletier.com/>)

Ψυχοσωματικές ασθένειες

Το δεύτερο βήμα για την κατανόηση της σχέσης μεταξύ στρες, υγείας και ασθένειας είναι η κατανόηση της έννοιας των **Ψυχοσωματικών ασθενειών**.

Ψυχοσωματικό μυαλό (ψυχή), σώμα (soma) – αναφέρεται στην ψυχολογική λειτουργία του εγκεφάλου (μυαλό) σχετικά με τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος.

Ψυχοσωματική ασθένεια – μια σωματική ασθένεια, νόσος ή διαταραχή στην οποία τα σωματικά συμπτώματα προκαλούνται, πυροδοτούνται ή επιδεινώνονται από συναισθηματικούς και διανοητικούς παράγοντες.

Αναγνωρίζεται πλέον ότι οι συναισθηματικοί παράγοντες παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη σχεδόν όλων των οργανικών ασθενειών.

Η φυσική εκδήλωση μιας ασθένειας, εκτός εάν προκαλείται από μηχανικό τραύμα, δεν μπορεί να διαχωριστεί από τη συναισθηματική ζωή ενός ατόμου. Υπάρχει μια συναισθηματική και ψυχική πτυχή σε κάθε σωματική ασθένεια

Σε ένα βαθμό, οι περισσότερες ασθένειες είναι ψυχοσωματικές - αφορούν τόσο το μυαλό όσο και το σώμα.

Οι ειδικοί εκτιμούν ότι το 75-80% όλων των θεμάτων και προβλημάτων που σχετίζονται με την υγεία είτε επισπεύδονται είτε επιδεινώνονται από το άγχος.

Η Ψυχοσωματική Ιατρική είναι ένα διεπιστημονικό ιατρικό πεδίο που διερευνά τις σχέσεις μεταξύ κοινωνικών, ψυχολογικών και συμπεριφορικών παραγόντων και της φυσιολογικής λειτουργίας του σώματος.

Η Ψυχοσωματική Ιατρική ενσωματώνει διάφορες ειδικότητες όπως: ψυχιατρική, ψυχολογία, νευρολογία, παθολογία, χειρουργική, αλλεργιολογία, δερματολογία και ψυχονευροανοσολογία.

Ψυχονευροανοσολογία

Η ψυχονευροανοσολογία (PNI) είναι ένα σχετικά νέο πεδίο που μελετά την αλληλεπίδραση μεταξύ των ψυχολογικών διεργασιών και του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος του ανθρώπινου σώματος.

Ο Dr. Kenneth Pelletier ορίζει το PNI ως τη μελέτη της περίπλοκης αλληλεπίδρασης του συνειδητού (psych), του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος (neuro) , και της άμυνας του σώματος έναντι της εξωτερικής λοίμωξης και της εσωτερικής ανώμαλης κυτταρικής διαίρεσης (ανοσολογία).

Η PNI εξετάζει τη σχέση μεταξύ ψυχικών διεργασιών και υγείας εστιάζοντας στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ του νευρικού και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η επίδραση ενός συστήματος στο άλλο είναι περίπλοκη και σχεδιασμένη για να αντιλαμβάνεται τον κίνδυνο και να παράγει μια κατάλληλη προσαρμοστική απόκριση. Έρευνες που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια δείχνουν ότι οι αλληλεπιδράσεις εγκεφάλου-ανοσοποιητικού είναι ιδιαίτερα διαμορφωμένες από ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ανοσία και τις ασθένειες που προκαλούνται από το ανοσοποιητικό σύστημα.

Το PNI είναι μια διεπιστημονική προσέγγιση, που ενσωματώνει την ψυχολογία, τη νευροεπιστήμη, την ανοσολογία, τη φυσιολογία, τη γενετική, τη φαρμακολογία, τη μοριακή βιολογία, την ψυχιατρική, τη συμπεριφορική ιατρική, τις μολυσματικές ασθένειες, την ενδοκρινολογία και τη ρευματολογία.

Συνιστώμενη βιβλιογραφία προς μελέτη:

Συναισθηματική έκφραση στην έναρξη και την εξέλιξη του καρκίνου - <http://www.thrivetraining.info/wp-content/uploads/EMOTIONAL-EXPRESSION-IN-CANCER-ONSET-AND-PROGRESSION.pdf>

Συναισθήματα, Ανοσία και Ασθένεια - μια υποθετική θεωρητική ολοκλήρωση - <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/488681>

Στρες, κατάθλιψη και ανοσία: Ερευνητικά ευρήματα και κλινικές επιπτώσεις - <https://books.google.co.il/s?id=ecX46Asi8DUC&pg=PA168&lpg=PA168&dq=,+studySchleifer&source=bl&ots=yly35Tf7xv&sig=ACfU3U2C8TaetMY6AklOeBTwqVweNJw2bw&hl=iw&sa=X&ved=2ahUKewi9wtqKxunhAhUIKFAKHcwfDC4Q6AEwBXoECAkQAQ#v=onepage&q=%2C%20studySchleifer&f=false>

Κατανοώντας την Ψυχονευροανοσολογία - <https://www.healthline.com/health/psychoneuroimmunology>

Η σύνδεση μεταξύ του Στρες και της απόκρισης “παγώματος-πάλης ή φυγής” (Freeze-Fight or Flight)

Από φυσιολογική άποψη, ο τρόπος του σώματος να ανταποκριθεί στο στρες είναι ενεργοποιώντας το συμπαθητικό νευρικό σύστημα που έχει ως αποτέλεσμα την απόκριση 3 Fs: **Freeze-Fight-or-Flight**. Το συμπαθητικό νευρικό σύστημα απελευθερώνει υψηλά επίπεδα κορτιζόλης στο σώμα.

Με δεδομένο ότι ο εγκέφαλός μας δεν ξέρει επίσης πώς να διακρίνει μεταξύ «πραγματικότητας» και «φαντασίας», δεν ξέρει επίσης πώς να διακρίνει μεταξύ ενός εξωτερικού, περιβαλλοντικού στρεσογόνου παράγοντα και ενός εσωτερικού. Το σώμα μας αντιδρά με τον ίδιο τρόπο και στους δύο τύπους στρεσογόνων παραγόντων.

Διαφορετικοί άνθρωποι αντιδρούν με διαφορετικούς τρόπους σε οξείς στρεσογόνους παράγοντες και χρόνιους στρεσογόνους παράγοντες.

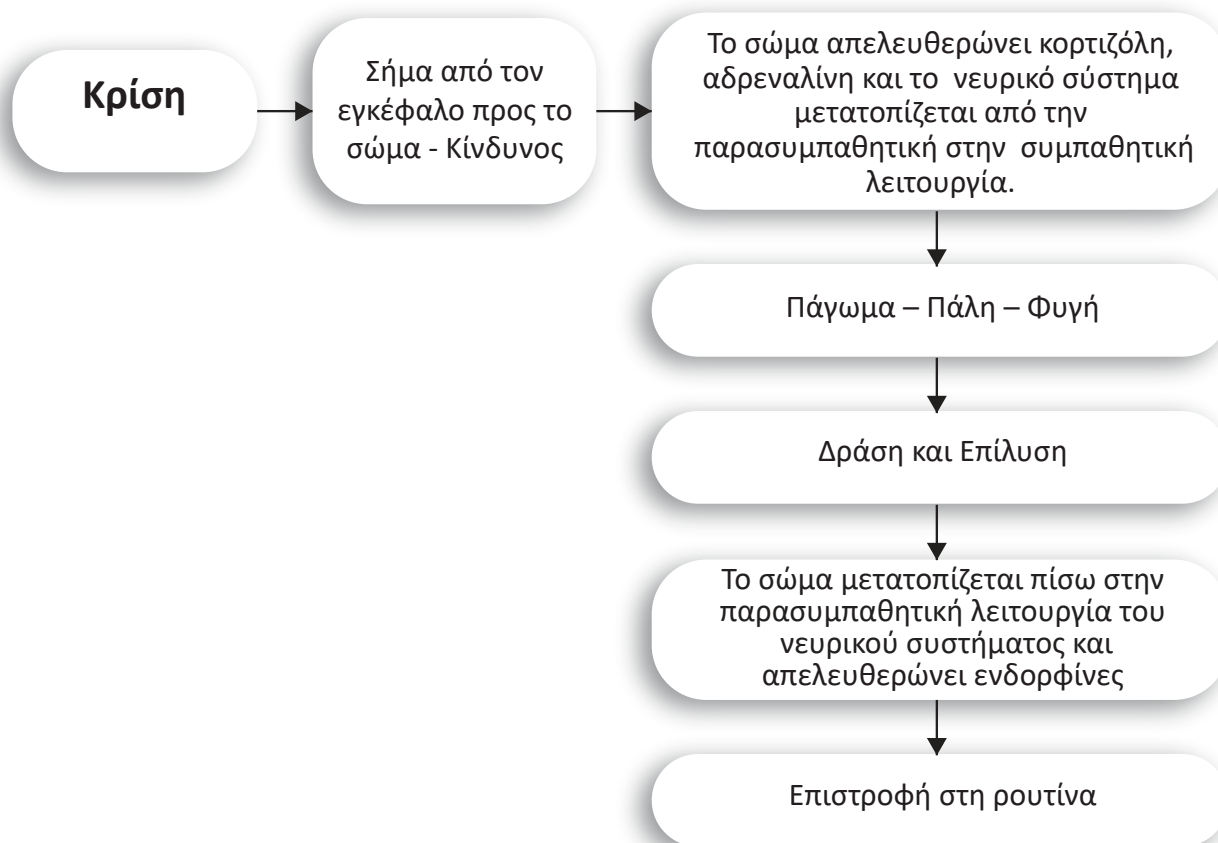
Η αντίδραση σε έναν στρεσογόνο παράγοντα προέρχεται από τα συναισθήματα που προκαλούνται από τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο προσλαμβάνει τον στρεσογόνο παράγοντα.

Ως Medical Coaches εστιάζουμε στην ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί ανθεκτικότητα και αποτελεσματικές δεξιότητες αντιμετώπισης και όχι στην ιστορία του στρεσογόνου παράγοντα.

Υπάρχουν τέσσερις τύποι αντίδρασης σε στρεσογόνους παράγοντες:

1. Φυσικές αντιδράσεις: αρτηριακή πίεση, καρδιακός ρυθμός, θερμοκρασία σώματος, ρυθμός αναπνοής κ.λπ.
2. Συναισθηματικές αντιδράσεις: φόβος, άγχος, θυμός, ντροπή, θλίψη κ.λπ.
3. Συμπεριφορικές αντιδράσεις: απώλεια ενδιαφέροντος, επιθετικότητα, κλάμα, νευρικότητα κ.λπ.
4. Ψυχικές αντιδράσεις: σύγχυση, στρεβλώσεις στην αντίληψη, δυσκολία στην κρίση κ.λπ.

Ένα αφηρημένο διάγραμμα ροής της αντίδρασης στρες στο σώμα



Χρόνιο στρες σημαίνει ότι το άτομο δεν έχει ολοκληρώσει τη φάση «Δράσης και Επίλυσης».

Στη διαδικασία του Medical Coaching, βοηθάμε τον πελάτη να ολοκληρώσει τη φάση «Δράση και Επίλυση», έτσι ώστε να μπορεί να υπάρξει μια μετάβαση στην παρασυμπαθητική λειτουργία και πίσω σε μια ισορροπημένη καθημερινή ρουτίνα.

Είναι σημαντικό να θυμάστε:

1. Η σχέση μεταξύ στρες και ασθένειας είναι «αμφίδρομη» : το στρες προκαλεί ασθένεια και η ασθένεια προκαλεί στρες
2. Οι στρεσογόνοι παράγοντες είναι υποκειμενικοί και μπορεί να είναι οτιδήποτε, από ένα επιχείρημα έως ένα ατύχημα
3. Τα θετικά γεγονότα μπορεί να αποτελούν στρεσογόνους παράγοντες

Αντιμετώπιση του στρες

Δεν υπάρχει «σωστός» τρόπος αντιμετώπισης του στρες. Η φαρμακευτική αγωγή από μόνη της δεν παρέχει μια ολοκληρωμένη λύση. Η αρνητική πτυχή της χρήσης φαρμάκων μόνο είναι ότι αντιμετωπίζει μόνο τα συμπτώματα και όχι την αιτία. Παραδόξως, αυτό είναι επίσης το όφελός της, καθώς επιτρέπει σε ένα άτομο να ανακουφιστεί ενώ διανύει μια βαθύτερη διαδικασία αναγνώρισης και απελευθέρωσης των πραγματικών στρεσογόνων παραγόντων.

Οι εναλλακτικές και συμπληρωματικές θεραπείες προσφέρουν μια ποικιλία αποτελεσματικών τρόπων αντιμετώπισης του στρες. Μερικές προσφέρουν συμπτωματική ανακούφιση και μερικές βοηθούν στην απελευθέρωση των στρεσογόνων παραγόντων.

Στο Medical Coaching συνεργαζόμαστε με τον πελάτη μας για να ξεκαθαρίσουμε τους στρεσογόνους παράγοντες, έτσι ώστε όλοι οι πόροι που κατευθύνθηκαν προς την αντιμετώπιση του στρες να μπορούν να ανακατευθυνθούν προς τη θεραπεία.

Κόπωση απο «συμπόνια» (Compassion Fatigue)

Η κόπωση απο συμπόνια ορίζεται ως ένας συνδυασμός σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης που σχετίζεται με τη φροντίδα ασθενών με έντονο συναισθηματικό πόνο και σωματική δυσφορία (Anewalt, 2009; Figley, 1995).

Η πρώτη που επινόησε αυτόν τον όρο ήταν μια νοσοκόμα με το όνομα Clara Joinson το 1992, στο πλαίσιο της εργασίας της με το προσωπικό επειγόντων περιστατικών. Προσδιόρισε την κόπωση από συμπόνια ως μια μοναδική μορφή εξουθένωσης που επηρεάζει τα άτομα που έχουν ρόλους φροντίδας.

Την ίδια χρονιά ο Jeffrey Kottler (1992), στο βιβλίο του, Συμπονετική Θεραπεία, τόνισε τη σημασία της συμπόνιας στην αντιμετώπιση εξαιρετικά δύσκολων ασθενών που προβάλλουν αντίσταση.

Οι περισσότερες μελέτες που ασχολούνται με το ζήτημα της αποτελεσματικότητας της θεραπείας επισημαίνουν τη θεραπευτική συμμαχία μεταξύ πελάτη και κλινικού ιατρού ως την ικανότητα ενσυναίσθησης, κατανόησης και βοήθειας των πελατών (Figley & Nelson, 1989). Όταν δεν υπάρχει, είναι εξαιρετικά απίθανο να συμβεί οποιαδήποτε αλλαγή (θεραπευτική ή άλλη).

Στο Medical Coaching εξετάζουμε τη συμμαχία μεταξύ πελάτη και Medical Coach ως τη σχέση που καθορίζει τη διαδικασία Medical Coaching. Το πιο σημαντικό συστατικό για την οικοδόμηση μιας σχέσης Medical Coaching (ή οποιασδήποτε άλλης σχέσης coaching ή / και θεραπευτικής σχέσης για αυτό το θέμα) είναι η εμπιστοσύνη που αισθάνεται ο πελάτης προς τον coach και τη διαδικασία. Αυτή η εμπιστοσύνη σχετίζεται άμεσα με το βαθμό στον οποίο ο coach χρησιμοποιεί και εκφράζει ενσυναίσθηση και συμπόνια.

Στο πλαίσιο του Medical Coaching πρέπει να έχουμε επίγνωση της Κόπωσης από συμπόνια όταν συνεργαζόμαστε με έναν πελάτη που είναι φροντιστής ή / και σε επαφή με κάποιον που αντιμετωπίζει μια ιατρική κρίση.

Επιπλέον, πρέπει να γνωρίζουμε ότι εμείς, ως Medical Coaches, είμαστε επίσης επιρρεπείς στην Κόπωση από συμπόνια. Υπάρχουν πολλά αναγνωρίσιμα συμπτώματα Κόπωσης από συμπόνια.

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να είναι σωματικά, συναισθηματικά, συμπεριφορικά και γνωστικά.

Σωματικά συμπτώματα

- Πονοκέφαλοι
- Πεπτικά προβλήματα: διάρροια, δυσκοιλιότητα, στομαχικές διαταραχές
- Μυϊκή ένταση
- Διαταραχές ύπνου: αδυναμία ύπνου, αϋπνία, υπερβολικός ύπνος
- Κόπωση, χρόνια κόπωση ή αίσθημα εξάντλησης
- Καρδιακά συμπτώματα: πόνος/πίεση στο στήθος, αίσθημα παλμών, ταχυκαρδία
- Συχνά κρυολογήματα ή άλλες ασθένειες
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Συμπτώματα άγχους/στρες

Συναισθηματικά συμπτώματα

- Μεταβολές στη διάθεση
- Ανησυχία
- Ευερεθιστότητα
- Υπερευαισθησία

- Στρες και άγχος
- Υπερβολική χρήση ουσιών: νικοτίνη, αλκοόλ, παράνομα ναρκωτικά
- Θλίψη ή κατάθλιψη
- Θυμός και δυσαρέσκεια
- Απώλεια αντικειμενικότητας
- Προβλήματα μνήμης
- Κακή συγκέντρωση- εστίαση και κρίση
- Λιγότερη απόλαυση των ευχάριστων δραστηριοτήτων
- Αίσθημα απελπισίας ή αδυναμίας
- Ευερεθιστότητα
- Αίσθημα εξουθένωσης
- Μείωση της αίσθησης στοιχειώδους εμπιστοσύνης στους άλλους και στον κόσμο
- Μειωμένη αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή
- Αίσθημα αναποτελεσματικότητας και κυνικότητας ή αρνητικότητας ως προς τη ζωή γενικά

Συμπτώματα συμπεριφοράς

- Αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ ή κάπνισμα μαριχουάνας
- Ξεσπάσματα θυμού
- Αλλαγές στις διατροφικές ή αγοραστικές συνήθειες (συμπεριλαμβανομένων των διαδικτυακών αγορών)
- Αποφυγή ή φόβος συνεργασίας με συγκεκριμένους ασθενείς/ πελάτες/άτομα
- Μειωμένη ικανότητα ενσυναίσθησης προς τους ασθενείς/πελάτες
- Συχνή χρήση αναρρωτικών αδειών και ακύρωση συνεδριών
- Έλλειψη χαράς
- Μειωμένη επιθυμία να είναι με φίλους ή οικογένεια
- Μειωμένη υπομονή αναφορικά με τους άλλους
- Αυξημένο άγχος σε δημόσιους χώρους
- Μεγαλύτερη ανάγκη να έχετε τον έλεγχο για να αισθάνεστε ασφαλείς

Γνωστικά συμπτώματα

- Μειωμένη συγκέντρωση και εστίαση
- Μειωμένη μνήμη
- Εμφάνιση τρομακτικών εικόνων στις σκέψεις σας
- Εφιάλτες ή διαταραγμένος ύπνος

Οποιοδήποτε από τα παραπάνω συμπτώματα θα μπορούσε να υποδηλώνει την εμφάνιση κόπωσης από συμπόνια. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι γενικά υπάρχουν περισσότερα από ένα συμπτώματα πριν εντοπιστεί ότι κάποιος έχει κόπωση από συμπόνια.

Επαγγελματική Εξουθένωση-Burnout

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει το χρόνιο στρες που σχετίζεται με ένα αγχωτικό εργασιακό περιβάλλον. Ο όρος επινοήθηκε για πρώτη φορά στα μέσα της δεκαετίας του 1970 από έναν ερευνητή ονόματι Herbert Freudenberger.

Η κόπωση από συμπόνια είναι μια μορφή εξουθένωσης που συνδέεται με περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης.

Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης χαρακτηρίζεται από τρεις διαστάσεις:

- 1) Συναισθηματική εξάντληση (εξάντληση συναισθηματικών πόρων για επαφή με άλλους ανθρώπους)
- 2) Αποπροσωποποίηση (αρνητικά συναισθήματα και κυνικές στάσεις απέναντι στον αποδέκτη των υπηρεσιών ή της φροντίδας κάποιου)
- 3) Μειωμένη προσωπική επίδοση (τάση να αξιολογεί κανείς αρνητικά τον εαυτό του, ιδιαίτερα όσον αφορά την εργασία)

*Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MB, Job burnout. Annu Rev Psychol. 2001;52:397-422.

Όταν η συζήτηση σχετικά με το burnout και την κόπωση από συμπόνια μειώνεται σε μια λίστα εργαλείων και συμβουλών ευεξίας, αυτό σημαίνει ότι υπάρχει μια θεμελιώδης παρανόηση του τι είναι πραγματικά το Burnout. Η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια εκδήλωση χρόνιου στρες.

Μπορούμε να χωρίσουμε τις αιτίες για την εξουθένωση σε τρεις κύριες κατηγορίες:

1. Προσωπικές – συγκρούσεις αξιών, συγκρούσεις πεποιθήσεων, αρνητική αυτο-συζήτηση, χαμηλή αυτοεκτίμηση.
2. Διαπροσωπικές – συγκρούσεις μέσα στις σχέσεις στην εργασία ή / και στη ζωή.
3. Οργανωτικές – συγκρούσεις αξιών ή/και πεποιθήσεων με τον οργανισμό με αποτέλεσμα τη διακοπή της εμπιστοσύνης στον οργανισμό.

Όταν κάνουμε coaching σε θέματα εξουθένωσης, πρέπει να είμαστε αρκετά γενναίοι για να καλέσουμε τους πελάτες μας να εξετάσουν αυτές τις συγκρούσεις και να αντισταθούν στον εύκολο δρόμο της εστίασης σε συμβουλές ευεξίας και “γρήγορες λύσεις”.

Το μοντέλο B.T.R.S.

Το μοντέλο B.T.R.S. είναι η προσέγγιση που χρησιμοποιείται στο Medical Coaching για να βοηθήσει τους πελάτες να μειώσουν και να διαχειριστούν το στρες τους.

B- Behaviour(Συμπεριφορά)

T- Trigger (Ερέθισμα)

R – Release (Απελευθέρωση)

S – Self Care (Αυτοφροντίδα)

B- Συμπεριφορά

Το Stress εμφανίζεται μέσα από συμπεριφορές – εσωτερικές και εξωτερικές.

Είτε υπάρχει αλλαγή στην ικανότητα εκτέλεσης τακτικών συμπεριφορών είτε υπάρχουν νέες (συνήθως ανεπιθύμητες) συμπεριφορές που σχετίζονται με το στρες.

Η συζήτηση για το στρες ξεκινά πάντα με τη δημιουργία σαφήνειας σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνεται το στρες μέσω των συμπεριφορών.

T- Ερέθισμα

Μόλις εντοπίσουμε τις σχετιζόμενες με το στρες συμπεριφορές με τον πελάτη, αρχίζουμε να αναζητούμε τα ερεθίσματα που τις πυροδοτούν.

Οι παράγοντες που προκαλούν στρες ονομάζονται στρεσογόνοι παράγοντες.

Οι στρεσογόνοι παράγοντες δρουν σαν κουμπιά ενεργοποίησης που θέτουν σε λειτουργία μια σωματική και φυσιολογική απόκριση (συμπεριφορά) του στρες.

Τα ερεθίσματα/στρεσογόνοι παράγοντες μπορεί να είναι εξωτερικοί και εσωτερικοί. Πάνω απ' όλα είναι υποκειμενικοί.

Ένας στρεσογόνος παράγοντας μπορεί να ενεργοποιήσει μία ή περισσότερες συμπεριφορές.

R – Απελευθέρωση

Μόλις εντοπίσουμε έναν στρεσογόνο παράγοντα, τον απελευθερώνουμε καθαρίζοντας τον πραγματικό στρεσογόνο παράγοντα και αντικαθιστώντας τον με έναν αγκυροβολημένο πόρο. Δοκιμάζουμε και επαναλαμβάνουμε αυτή τη διαδικασία όπως απαιτείται έως ότου ο πελάτης βιώσει μια σημαντική μεταβολή στις παλιές συμπεριφορές.

S – self-care

Ενσωματώνουμε τον νέο πόρο σε ένα σχέδιο αυτοφροντίδας που δημιουργούμε με τον πελάτη.

Αυτοφροντίδα

Η αυτο-φροντίδα είναι παρόμοια με τη φροντίδα του κινητού σας τηλεφώνου.

Όλοι γνωρίζουμε ότι οι μπαταρίες των κινητών τηλεφώνων μας πρέπει να επαναφορτιστούν. Έχουμε 3 επιλογές για το πώς να επαναφορτίσουμε τις μπαταρίες μας.

1. Περιμένετε έως ότου η μπαταρία αδειάσει εντελώς και, στη συνέχεια, δεν κάνετε χρήση του κινητού τηλεφώνου μέχρι να βρεθεί το μέρος και η ευκαιρία να το επαναφορτίσετε
2. Ακούστε το σήμα του κινητού τηλεφώνου όταν η μπαταρία είναι χαμηλή και, στη συνέχεια, επαναφορτίστε το
3. Επαναφορτίζετε τακτικά την μπαταρία

Κατά την αντιμετώπιση μιας ιατρικής κρίσης, η αυτο-φροντίδα πρέπει να γίνεται τακτικά.

Οι ρόλοι της αυτοφροντίδας και του υγιούς τρόπου ζωής είναι κεντρικοί στην πρόληψη ή/και την ανάκαμψη από την Κόπωση από συμπίνα.

Στο Medical Coaching χρησιμοποιούμε ένα πρότυπο Matrix για να βοηθήσουμε τον πελάτη να δημιουργήσει ή να βελτιώσει τη ρουτίνα αυτοφροντίδας του.

Ο πίνακας αυτοφροντίδας στο Medical Coaching

<u>Επίπεδο</u> <u>3</u>	Σκοπός	Πνευματικότητα	Προσωπική Ανάπτυξη	Σύνδεση Νους-Σώμα	Αξίες
<u>Επίπεδο</u> <u>2</u>	Οικογενειακές Σχέσεις	Εργασιακές Σχέσεις	Σχέσεις με τη Ιατρική Ομάδα/ Φροντιστές	Κοινωνική Υποστήριξη	Επικοινωνιακές Δεξιότητες
<u>Επίπεδο</u> <u>1</u>	Διατροφή	Κίνηση & Άσκηση	Ξεκούραση	Περιβάλλον	Διαχείριση χρόνου και πόρων

Δουλεύοντας με τον πίνακα αυτοφροντίδας στο Medical Coaching

<p>Επίπεδο 3</p>	<p>Σκοπός Προσδιορίστε μια μεγαλύτερη αίσθηση του σκοπού της ζωής ("για χάρη ποιού σκοπού είναι σημαντικό να αντιμετωπίσετε το άγχος και μεριμνήσετε για την αυτοφροντίδα σας;).</p>	<p>Πνευματικότητα Επαναπροσδιορίστε την πνευματικότητα ως πόρο αυτοφροντίδας.</p>	<p>Προσωπική Ανάπτυξη Προσδιορίστε τους τομείς που ο πελάτης θα ήθελε να συνεχίσει να αναπτύσσει. Εξερευνήστε τις επιλογές. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>	<p>Σύνδεση Νους-Σώμα Δημιουργήστε επίγνωση σχετικά με τις συνδέσεις "Σώμα-Νους". Προσδιορίστε με τον πελάτη τι σημαίνει για αυτόν. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>	<p>Αξίες Δημιουργήστε ευαισθητοποίηση σχετικά με την έννοια των αξιών και των βασικών αξιών. Προσδιορίστε με τον πελάτη τις αξίες γύρω από την υγεία και την αυτοφροντίδα. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>
<p>Επίπεδο 2</p>	<p>Οικογενειακές Σχέσεις Επανεξετάστε τους στρεσογόνους παράγοντες και τις προκλήσεις που υποβαθμίζουν τις σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας. Αποσαφηνίστε τους στρεσογόνους παράγοντες. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>	<p>Εργασιακές σχέσεις Επανεξετάστε τους στρεσογόνους παράγοντες και τις προκλήσεις που υποβαθμίζουν τις σχέσεις στο χώρο εργασίας. Αποσαφηνίστε τους στρεσογόνους παράγοντες. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>	<p>Σχέσεις με τη Ιατρική Ομάδα/ Φροντιστές Επανεξετάστε τους στρεσογόνους παράγοντες και τις προκλήσεις που υποβαθμίζουν τις σχέσεις με την ιατρική ομάδα / φροντιστές. Αποσαφηνίστε τους στρεσογόνους παράγοντες. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>	<p>Κοινωνική Υποστήριξη Ευαισθητοποιήστε σχετικά με την αναγκαιότητα και την αξία της κοινωνικής υποστήριξης στην αυτοφροντίδα. Προσδιορίστε συγκεκριμένες ανάγκες. Εξερευνήστε τις επιλογές. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>	<p>Επικοινωνιακές δεξιότητες Επανεξετάστε τους στρεσογόνους παράγοντες και τις προκλήσεις γύρω από συγκεκριμένες δεξιότητες επικοινωνίας. Αποσαφηνίστε τους στρεσογόνους παράγοντες. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>
<p>Επίπεδο 1</p>	<p>Διατροφή Ευαισθητοποίηση σχετικά με την υγιεινή διατροφή. Προσκαλέστε τον πελάτη να κάνει μια συνειδητή επιλογή. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>	<p>Κίνηση & Άσκηση Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία και τον αντίκτυπο της κίνησης και της άσκησης. Αξιολογήστε τις επιλογές. Προσκαλέστε τον πελάτη να κάνει μια συνειδητή επιλογή. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>	<p>Ξεκούραση Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη φύση και τον αντίκτυπο της ανάπαυσης. Αξιολογήστε τις επιλογές. Προσκαλέστε τον πελάτη να κάνει μια συνειδητή επιλογή. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>	<p>Περιβάλλον Ευαισθητοποίηση σχετικά με τους τρέχοντες στρεσογόνους παράγοντες και τις προκλήσεις στο περιβάλλον. Αξιολογήστε τις επιλογές. Προσκαλέστε τον πελάτη να κάνει μια συνειδητή επιλογή. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>	<p>Διαχείριση χρόνου και πόρων Ανασκόπηση των τρεχουσών προκλήσεων σχετικά με τη διαχείριση χρόνου και πόρων. Αξιολογήστε τις επιλογές. Προσκαλέστε τον πελάτη να κάνει μια συνειδητή επιλογή. Δημιουργήστε νέες στρατηγικές.</p>

Πόνος

Σε μια διαδικασία Medical Coaching, ο πελάτης φέρνει θέματα πόνου στο χώρο του coaching. Συχνά ο πόνος θα έρθει με τη μορφή συναισθηματικού πόνου και θα εργαστούμε μαζί του με τον ίδιο τρόπο που εργαζόμαστε με συναισθήματα. Ο πόνος μπορεί επίσης να εμφανιστεί με τη μορφή σωματικού πόνου.

Οι αρχές του Medical Coaching για τον πόνο:

1. Ο σωματικός πόνος αφηγείται μια φυσική / κλινική ιστορία μέσω συμπτωμάτων και διαταραχών στη σωματική λειτουργία.
2. Ο σωματικός χρόνιος πόνος επηρεάζεται από ανεπίλυτα συναισθήματα που δεν έχουν αναγνωριστεί ή εκφραστεί σε συνειδητό επίπεδο.
3. Η παρουσία χρόνιου σωματικού πόνου εφιστά την προσοχή μακριά από καταπιεσμένα ζητήματα και συναισθήματα.
4. Σε κάθε περίπτωση χρόνιου πόνου, υπάρχει υποσυνείδητος θυμός στο σώμα επειδή πονά.
5. Τα προβλήματα σωματικού πόνου μπορούν να προκαλέσουν αποσύνδεση από το σώμα.
6. Ο συναισθηματικός πόνος αφηγείται μια προσωπική ιστορία μέσα από το νόημα που δίνεται στις σκέψεις και τα συναισθήματα.

Όταν κάνουμε coaching σε έναν πελάτη με χρόνια πόνο, εστιάζουμε στα συναισθήματα και όχι στην πραγματική ένταση του σωματικού πόνου.

Για το σκοπό αυτό, πρέπει να μάθουμε να επεκτείνουμε τις δεξιότητες ακρόασης, ώστε να μπορούμε να ακούμε τη φωνή των συναισθημάτων.

Θα ρωτήσουμε τον πελάτη μας: “Ποιο συναίσθημα έρχεται και είναι παρόν τώρα;”

«Τι συναίσθημα προσπαθείς απεγνωσμένα να μην νιώσεις;»

Όταν εργάζεστε με έναν πελάτη που πονάει, είναι σημαντικό να δημιουργήσετε σαφήνεια σχετικά με τη διαφορά μεταξύ της έννοιας του «πονάω» και της έννοιας του « υποφέρω»

Από την πλευρά του Medical Coaching:

Ο πόνος είναι η εμπειρία της πληγής. Ο πόνος είναι μέρος της ζωής.

Ο πόνος αλλάζει γιατί όλα σε αυτόν τον κόσμο αλλάζουν, αυτή είναι η φύση των πραγμάτων.

Υπάρχει πάντα κάτι που μπορούμε να κάνουμε για να αλλάξουμε τη φύση του πόνου μας.

Από την άλλη πλευρά όταν «υποφέρεις» βιώνεις την εμπειρία του να νιώθεις ανίσχυρος.

Υποφέρουμε όταν αισθανόμαστε ανίσχυροι να δημιουργήσουμε ή να σταματήσουμε την αλλαγή.

Στον πλαίσιο του πόνου, υποφέρει κανείς όταν σαν αποτέλεσμα του να αισθάνεται ανίσχυρος να αλλάξει ή να σταματήσει τον πόνο. Το να «υποφέρω» είναι μία από τις πολλές επιλογές. Είναι μια επιλογή.

Πρόσθετα άρθρα σχετικά με το θέμα:

Στρες και Χρόνιος Πόνος - <https://www.instituteforchronicpain.org/blog/item/123-26stress-and-chronic-pain>

Χρόνιος πόνος και χρόνιο στρες: Δύο όψεις του ίδιου νομίσματος; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5546756/>

Η εξάλειψη του στρες φέρνει ανακούφιση από τον πόνο - <https://www.everydayhealth.com/pain-management/stress-and-pain.aspx>

Τεχνικές στην εργαλειοθήκη Medical Coaching για την εργασία με τον πόνο:

1. **EFT** (Τεχνική Συναισθηματικής Απελευθέρωσης)
2. **ACE** (Προηγμένη Ενέργεια Εκκαθάρισης)

EFT (Τεχνική Συναισθηματικής Απελευθέρωσης)

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το EFT με 3 διαφορετικούς τρόπους για να εργαστούμε με τον πόνο ενός πελάτη:

Τεχνική # 1 - αξιολογήστε την ένταση του πόνου σαν να ήταν ένα “κανονικό” ζήτημα και πατήστε πάνω του χρησιμοποιώντας τη φράση υπενθύμισης: “αυτός ο πόνος”.

Τεχνική # 2 – εκμαιεύστε τις υπο-αισθήσεις (submodalities) του πόνου και πατήστε πάνω τους χρησιμοποιώντας την τεχνική του προηγμένου tapping

Τεχνική # 3 - (Από τον Nick Ortner)

Σε αυτή την τεχνική EFT αξιοποιούμε το ζήτημα του πόνου χωρίς να εξετάζουμε καθόλου το περιεχόμενο, την προέλευση ή τη φύση του.

Αντ’ αυτού ασχολούμαστε με τέσσερις υποκειμενικές πτυχές του πόνου:

- Το σχήμα του πόνου
- Το χρώμα του πόνου
- Το συναίσθημα του πόνου
- Την υφή του πόνου

Εκμαιεύουμε τις υπο-αισθήσεις αυτών των πτυχών και τις αξιοποιούμε για να δημιουργήσουμε αλλαγή στη φύση και την ποιότητα του πόνου μέσω της αλλαγής των υπο-αισθήσεων. (submodalities)

Τεχνική # 3 - (Από τον Nick Ortner)

Εκμαιεύουμε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αισθήσεων/ υπο-αισθήσεις (submodalities) του **σχήματος**, του **χρώματος**, της **υφής** και του **συναίσθηματος**

Διασφαλίζουμε ότι η δήλωση αυτό-αποδοχής είναι ειλικρινής και αυθεντική.

Φράση εκκίνησης :

- Παρόλο που έχω αυτό το **Σχήμα**, αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου
- Παρόλο που έχω αυτό το **Σχήμα** και **Χρώμα**, αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου
- Παρόλο που έχω αυτό το **Συναίσθημα**, αγαπώ, αποδέχομαι και συγχωρώ τον εαυτό μου

Εκκίνηση του tapping

Φρύδι: Αυτό το **σχήμα**

Πλευρά του ματιού: Αυτό το **σχήμα** και το **χρώμα**

Κάτω από το μάτι: Αυτό το **σχήμα** και το **χρώμα** και η **υφή**

Κάτω από τη μύτη: Αυτό το **σχήμα** και η **υφή**

Πηγούνι: Αυτό το **σχήμα** και το **χρώμα**

Κλείδα: Αυτή η υπερφόρτωση

Θύμος αδέννας: **Συναίσθημα**

Κάτω από το χέρι: Αυτό το **σχήμα** και το **χρώμα** και η **υφή**

Καρπός: Είμαι ασφαλής, ήρεμος και βιώνω την ίαση

Βαθιά αναπνοή και κατανάλωση νερού

Επανεκτίμηση των υπο-αισθήσεων: **Σχήμα**, **Χρώμα**, **Συναίσθημα** και **Υφή**

Ξεκινήστε έναν νέο γύρο

Συμφωνήστε μια νέα φράση εκκίνησης με τις νέες υπο-αισθήσεις και αρχίστε να κάνετε tapping

ACE (Προηγμένη Ενέργεια Εκκαθάρισης)



Ο Richard Flook είναι ο δημιουργός του Advanced Clearing Energetics, επίσης γνωστός ως ACE και συγγραφέας του βιβλίου, «Γιατί είμαι άρρωστος». Αφού έχασε τη μητέρα του από καρκίνο του μαστού κατά την παιδική ηλικία, ο Richard ένιωθε πάντα έναν βαθύ καταναγκασμό να βρει απαντήσεις ως προς το γιατί προκύπτει η ασθένεια και πώς την θεραπεύουμε. Αυτό τον οδήγησε σε ένα ταξίδι για να ανακαλύψει τις βασικές αιτίες των ασθενειών και να βρει τελικά την απάντηση στο ερώτημα, «Γιατί αρρωσταίνουμε»; Ο Richard διδάσκει τις πρωτοποριακές τεχνικές του σε όλο τον κόσμο τόσο ζωντανά όσο και διαδικτυακά. Μάθετε περισσότερα για τον Richard Flook:

<https://richardflook.com/>

<https://www.whyamisick.com/>

<http://www.advancedclearingenergetics.com/>

Η κύρια υπόθεση του ACE

Η ενέργεια (συναισθήματα) των γεγονότων που βιώνουμε παραλαμβάνεται από την – **ΚΑΡΔΙΑ**,
Στη συνέχεια επικοινωνείται και εγκαθίσταται στα – **ΣΠΛΑΧΝΑ**,
το άγχος εντοπίζεται στον – **ΕΓΚΕΦΑΛΟ**,
Και τέλος σχετίζεται εμβρυϊκά με ένα μέρος ενός – **ΟΡΓΑΝΟΥ**.

Εμβρυολογία – ένας κλάδος της βιολογίας που μελετά το σχηματισμό και την ανάπτυξη ενός εμβρύου και του κυήματος.

Μάθετε περισσότερα για την Εμβρυολογία - <https://www.youtube.com/channel/UC2X7h110a-NtVbRp2p3GV8Q>

Βασικές γνώσεις – Οι θεωρίες που δημιούργησαν το ACE

Η ΚΑΡΔΙΑ

Ο κυματισμός της καρδιάς:

Η ποιότητα των σκέψεων και των συναισθημάτων μας επηρεάζει το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο της καρδιάς.

Αυτό επηρεάζει ενεργειακά αυτούς που βρίσκονται στο περιβάλλον μας.

Η Καρδιά αντλεί πληροφορίες

Καθώς η καρδιά χτυπά, στέλνει ένα κύμα πληροφοριών στον κόσμο και στο σώμα. Αυτό δημιουργεί ένα πεδίο ανθρώπινου σώματος.

«Αυτός ο τομέας είναι υπεύθυνος για την προσέλκυση ορισμένων ατόμων στη ζωή μας και την τοποθέτησή μας σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα. Ο κόσμος μας αποτελείται από την αρνητική και θετική ενέργεια που αποθηκεύεται στο σύστημά μας » - Richard Flook

Μάθε περισσότερα:

Επιστήμη της καρδιάς - https://www.youtube.com/watch?v=pp-r_f8-qz8

<https://www.heartmath.com/>
<https://www.heartmath.org/>

Τα Σπλάγχνα

Το έντερο και ο εγκέφαλός μας προέρχονται από τον ίδιο εμβρυϊκό ιστό.

Το ένα αποτελεί το Κεντρικό Νευρικό σύστημα και το άλλο το Εντερικό Νευρικό σύστημα. Το έντερο μπορεί να λειτουργήσει ανεξάρτητα από τον εγκέφαλο και επικοινωνεί με τον εγκέφαλο μέσω του πνευμονογαστρικού νεύρου (Vagus Nerve). Αυτό ελέγχει την καθημερινή συναισθηματική ευεξία.

Μάθε περισσότερα:

Dacher Keltner για το πνευμονογαστρικό νεύρο - https://www.youtube.com/watch?v=5d6e_Un6dv8

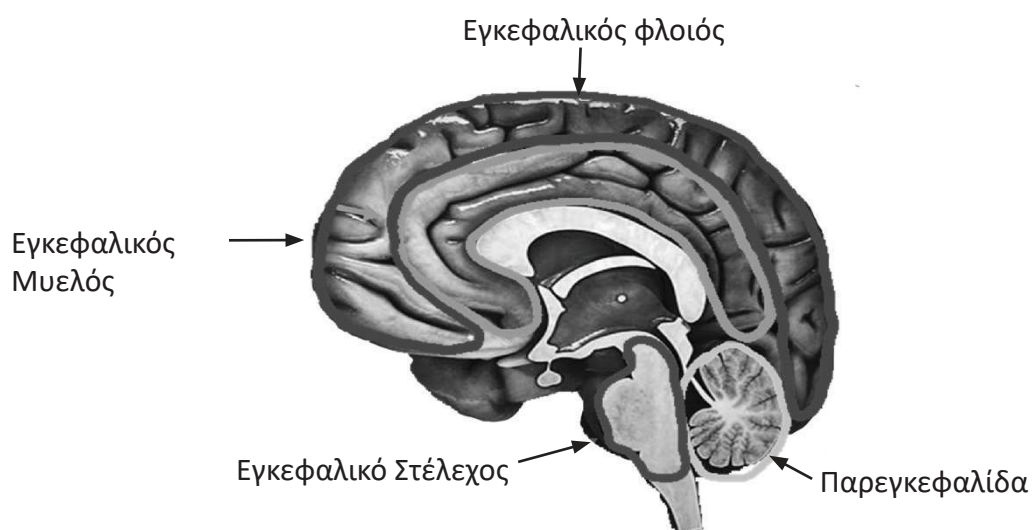
Η εκπληκτικά γοητευτική επιστήμη του εντέρου σας - https://www.youtube.com/watch?v=HNMQ_w7hXTA

Ο εγκέφαλος

Ο εγκέφαλός μας αποθηκεύει πληροφορίες για όλα όσα συμβαίνουν στο σώμα και τη ζωή μας.

Το META-Medicine® απευθύνεται σε 4 κύρια στρώματα του εγκεφάλου:

Παρεγκεφαλίδα- Στέλεχος Εγκεφάλου-Εγκεφαλικός μυελός-Εγκεφαλικός Φλοιός



Το META-Medicine® συνδέει διαφορετικούς τύπους συγκρούσεων με διαφορετικά στρώματα του εγκεφάλου:

- Παρεγκεφαλίδα - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ - Δέρμα
- Στέλεχος Εγκεφάλου - ΠΕΨΗ - Έντερα
- Εγκεφαλικός Μυελός - ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ – Μύες, Χόνδροι, Τένοντες, Οστά
- Εγκεφαλικός Φλοιός - ΧΩΡΟΤΑΞΙΑ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ - Βλεννώδεις μεμβράνες και μαλακοί ιστοί

Το Όργανο

Η αντίδραση του οργάνου έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει το άτομο να επιλύσει την ενέργεια (συναισθήματα) από το αυτό που έχει συμβεί (γεγονός/συμβάν) και να μάθει από αυτό.

«Τα κύτταρα αλλάζουν τη δομή και τη λειτουργία τους με βάση το περιβάλλον τους» (Lipton & Bensch 1991)

Η αντίδραση του οργάνου έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει το άτομο να λύσει το σοκ UDIN και να μάθει από αυτό.

Η στιγμή του UDIN

Το UDIN είναι ένα αρκτικόλεξο για μια τραυματική στιγμή:

Unexpected (απρόβλεπτο) – από υποκειμενική άποψη.

Dramatic (δραματικό)– η ύπαρξη έντονου φόβου και απειλής για τη φυσική, συναισθηματική ή ψυχική πληρότητα

Isolating(απομονωτικό) -από υποκειμενική σκοπιά.

No Strategy (χωρίς Στρατηγική) - το άτομο αισθάνεται αποσυνδεδεμένο από τους πόρους.

Κατά τη διάρκεια της εμφάνισής του αισθανόμαστε σοκαρισμένοι από το απροσδόκητο, συγκλονισμένοι από τα δραματικά συναισθήματα, απομονωμένοι στη στιγμή, ανίσχυροι και χωρίς στρατηγική μπροστά σε μια δύναμη ισχυρότερη από εμάς.

Τι συμβαίνει στο σώμα κατά τη διάρκεια μιας στιγμής UDIN;

Οι πληροφορίες παγιδεύονται μέσα σε μια ενεργειακή σφαίρα συναισθημάτων που είναι είτε θετική είτε αρνητική. Αυτό το βλέπουμε στις ακτινογραφίες, τις αξονικές τομογραφίες, ως επίπεδες δισδιάστατες εικόνες.

Μια στιγμή UDIN έχει τα πάντα μέσα της: εικόνες, φωνές, αφή, συναισθήματα, γεύσεις, μυρωδιές καθώς και τη δική σας αφήγηση, πεποιθήσεις και αξίες.

Επιγενετική

Η επιγενετική είναι ένα επιστημονικό πεδίο που μελετά τις αλλαγές στη γενετική μας δραστηριότητα που συμβαίνουν χωρίς να αλλάζει ο γενετικός μας κώδικας. Είναι μια διαδικασία που συμβαίνει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας και είναι φυσιολογική για την ανάπτυξή μας.

Η επιγενετική διερωτάται αν το εξωτερικό μας περιβάλλον (π.χ. κάπνισμα, διατροφή, ρύπανση και πόλεμος) και το εσωτερικό μας περιβάλλον (π.χ. συναισθήματα, άγχος και τραύμα) μπορούν να αφήσουν «επιγενετικά σημάδια» στο DNA μας που θα μπορούσαν να περάσουν στις επόμενες γενιές. Ονομάζουν το φαινόμενο Επιγενετική Κληρονομικότητα.

Μάθετε περισσότερα –

Επιγενετική - Εισαγωγή - <https://www.youtube.com/watch?v=JMT6oRYgkTk>

Επιγενετική - <https://www.youtube.com/watch?v=avWwfuYnnl>

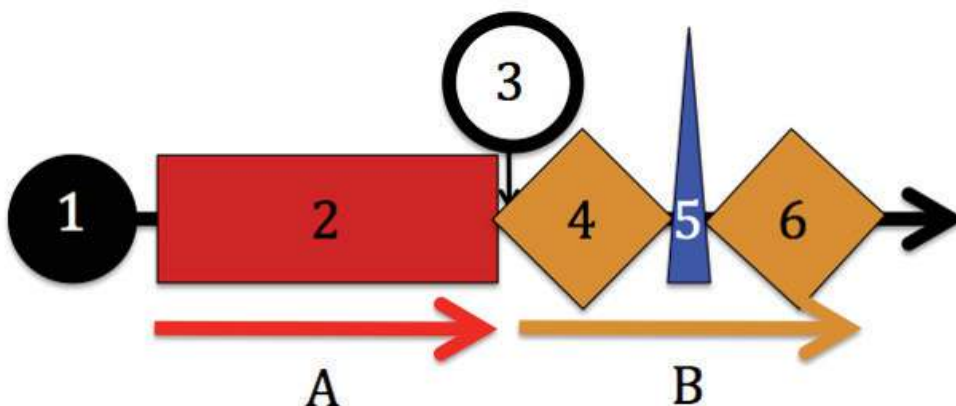
Επιγενετική: Φύση εναντίον ανατροφής - <https://www.youtube.com/watch?v=k50yMwEOWGU>

Επιγενετική - ο τρόπος του σώματός μας να αλλάξει το πεπρωμένο που είναι γραμμένο στο DNA - <https://www.youtube.com/watch?v=SrqmuYvk3iQ>

Bruce Lipton, Ph.D. Επιγενετική : Η έννοια της ανθρώπινης ενδυνάμωσης - <https://www.youtube.com/watch?v=kqG5TagD0uU>

Τα έξι στάδια της Ιασης

1. UDIN
2. Στρές
3. Αντιστροφή UDIN
4. Επισκευή
5. Αιχμή
6. Ανακατασκευή



A. Συμπαθητική λειτουργία

B. Παρασυμπαθητική λειτουργία

Σημαντικό να θυμάστε όταν εργάζεστε με την τεχνική ACE

Αφήστε τον πελάτη να κάνει όλη τη δουλειά. Παραμείνετε ένας coach, ακολουθήστε τη διαδικασία και κρατήστε έναν ασφαλή χώρο.

- Όλοι οι πόνοι/ζητήματα είναι παγιδευμένη ενέργεια.
- Είμαστε όλοι σχεδιασμένοι για να μαθαίνουμε από προηγούμενες εμπειρίες.
- Όλες οι ασθένειες έχουν μια θετική μαθησιακή εμπειρία πίσω τους.
- Αυτό που συμβαίνει έξω από εμάς, συμβαίνει μέσα μας.
- Η καθηλωμένη ενέργεια μπορεί να φανεί παντού και οπουδήποτε κοιτάξετε, μέσα στο σώμα σας καθώς και στον πόνο και την ασθένεια. Αυτό είναι κάτι ως επί το πλείστον ασυνείδητο.
- Η ρέουσα ενέργεια μπορεί να παρατηρηθεί παντού και οπουδήποτε επίσης.
- Όλα είναι μια μεταφορά. Όλα έχουν νόημα και η αποκρυπτογράφηση του τι είναι εκείνο που έχει νόημα για εσάς, αποτελεί το κλειδί.

Η Στρατηγική ACE

1. Καθορίστε το ζήτημα πόνου με τον πελάτη.
2. Συλλέξτε τις πληροφορίες της ενέργειας.
Ζητήστε από τον πελάτη να πάει στην καρδιά, τον εγκέφαλο, την κοιλιά (σπλάχνα), το ζήτημα (πόνος ή όργανο) και να συλλέξει τις πληροφορίες της ενέργειας.
3. Παρατηρήστε το υποκείμενο μοτίβο. Ζητήστε μια ηχητική κωδική ονομασία για αυτό.
4. Καθαρίστε την παγιδευμένη ενέργεια του βασικού ζητήματος που βρίσκεται στην καρδιά, τον εγκέφαλο, την κοιλιά (σπλάχνα) και το όργανο.
5. Χρησιμοποιήστε τις μαγικές ερωτήσεις: Είναι αυτή η ενέργεια δική σας; Από πού προέρχεται; Πόσο πίσω πηγαίνει στο χρόνο ;
6. Ζητήστε από τον πελάτη να «Πάει πίσω στον χρόνο πριν να συμβεί βασικό Συμβάν». Πάνω από την γραμμή του χρόνου.(Timeline)
7. Εκμαιεύστε τα θετικά διδάγματα.
8. Κάντε τις ερωτήσεις δευτερογενούς κέρδους:
Τι κάνεις τώρα που μόλις το αφήσεις αυτό θα ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ να κάνεις;
Τι ΔΕΝ κάνεις τώρα που μόλις το αφήσεις αυτό θα ΑΡΧΙΣΕΙΣ να κάνεις;
9. Βεβαιωθείτε ότι το συμβάν στο χρονοδιάγραμμα έχει διαγραφεί και ότι η ενέργεια έχει εξαφανιστεί.
10. Επαναφέρετε τον πελάτη στην παρούσα στιγμή. Διαβάστε τα θετικά διδάγματα και ζητήστε από τον πελάτη να τα βάλει στην χρονογραμμή.
11. Δημιουργία νέου πόρου. Στο παρόν, ζητήστε από τον πελάτη να δημιουργήσει ένα σύμβολο της νέας ενέργειας που περιλαμβάνει όλες τις θετικές γνώσεις.
12. Ενσωματώστε τη νέα ενέργεια.
Βάλτε αυτόν τον νέο πόρο στην καρδιά, τα σπλάχνα, τον εγκέφαλο, το ζήτημα (πόνος ή όργανο). Με αυτή τη σειρά.
13. Κλείσιμο.
Προσκαλέστε τον πελάτη σας να ανοίξει τα μάτια του.
Ρωτήστε τον πελάτη πώς αισθάνεται και τι είναι πια δυνατό να συμβεί.

Ας το αναλύσουμε...

1. Ορίστε το ζήτημα πόνου με τον πελάτη.

Το ζήτημα του πόνου μπορεί να είναι σωματικό ή συναισθηματικό.

Κρατήστε μια σαφή γλώσσα και δώστε χρόνο σε αυτήν τη διαδικασία.

2. Συλλέξτε τις πληροφορίες της ενέργειας.

Ζητήστε από τον πελάτη να μπει στην καρδιά του και να αναζητήσει τα εξής:

1. Εικόνες που μπορεί να αναδύονται
2. Φωνές που μπορεί να ακούγονται(εσωτερικές ή/και εξωτερικές)
3. Σωματικές αισθήσεις, γεύσεις ή μυρωδιές που μπορεί να εμφανίζονται
4. Συναισθήματα που μπορεί να προκύπτουν
5. Οποιοσδήποτε γεύσεις ή μυρωδιές αναδύονται

Κάντε το ίδιο για τον εγκέφαλο, τα σπλάχνα και το όργανο.

3. Χρησιμοποιήστε μια ηχητική ΚΩΔΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ για την παγιδευμένη ενέργεια.

Μια ΚΩΔΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ είναι μια φωνητική αναπαράσταση της παγιδευμένης ενέργειας.

Πρέπει να είναι ένας ήχος που δεν έχει νόημα για εσάς ή τον πελάτη, όπως εε, μπα, ή νουνι... Ζητήστε από τον πελάτη να παρατηρήσει το μοτίβο που προκύπτει από τις πληροφορίες που συλλέγονται.

Να μην είστε προσκολλημένοι στο μοτίβο και να μην το αναλύετε μαζί με τον πελάτη. Απλά αναγνωρίστε την ύπαρξή του παρατηρώντας το.

Χρήση κωδικής ονομασίας

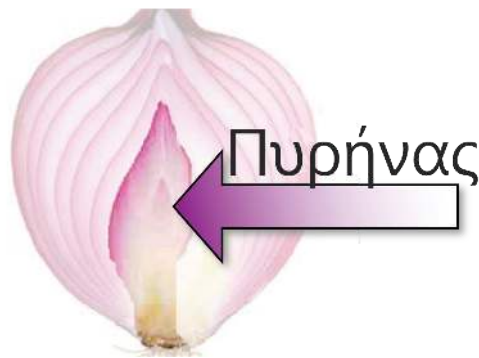
- Η απόκτηση μιας ηχητικής κωδικής ονομασίας εμποδίζει εσάς, τον επαγγελματία, να αναλωθείτε στο «ΔΡΑΜΑ» του πελάτη γύρω από το θέμα. Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στη ΔΡΑΜΑ και τις σημαντικές πληροφορίες. Θέλουμε πληροφορίες αλλά δεν θέλουμε το «ΔΡΑΜΑ»
- Εμποδίζει τον πελάτη να κατηγορεί άλλους για τα προβλήματά του
- Επιτρέπει στον πελάτη να συσχετιστεί με ασφάλεια χωρίς να ταυτιστεί με το ζήτημα
- Επιτρέπει στον πελάτη να ξεδιαλύνει γρήγορα το πρόβλημα, καθώς εκκαθαρίζουμε μόνο μια κωδική ονομασία

Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας είναι σημαντικό να υπενθυμίζετε συνεχώς στον πελάτη να επιστρέψει στο ΚΩΔΙΚΟ ΟΝΟΜΑ

4. Εκκαθάριση της Παγιδευμένης Ενέργειας του βασικού ζητήματος (που αντιπροσωπεύεται από το ΚΩΔΙΚΟ ΟΝΟΜΑ)

Τα περισσότερα ζητήματα θα έχουν παγιδευμένη ενέργεια γύρω τους. Θα πρέπει πρώτα να καθαρίσετε αυτήν την ενέργεια για να φτάσετε στον πυρήνα.

Ξεκινήστε την εκκαθάριση της παγιδευμένης ενέργειας ζητώντας από τον πελάτη να απελευθερώσει και να ξεκαθαρίσει όλες τις πληροφορίες που ανακαλύψατε και οι δύο στο βήμα # 2.

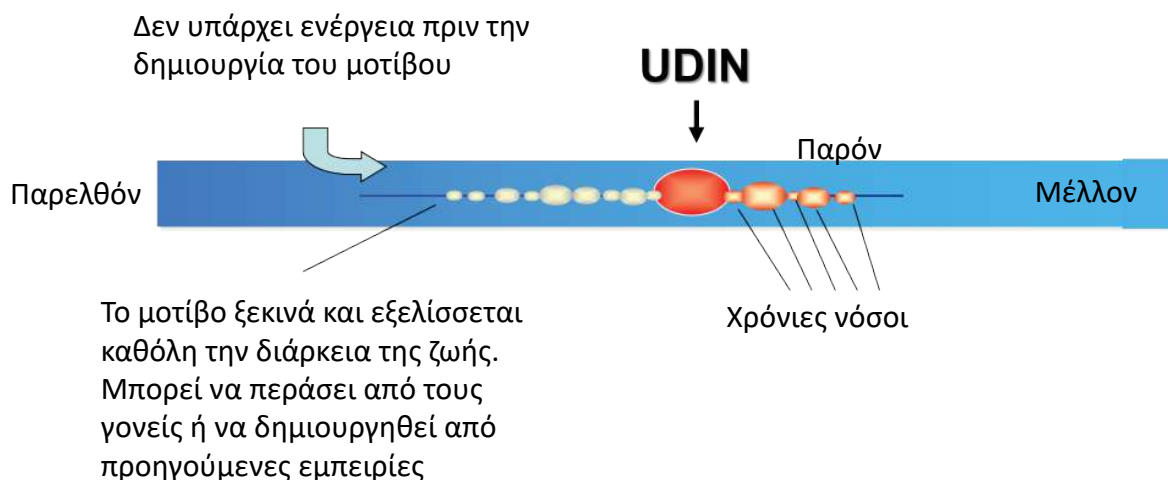


Να θυμάστε ότι όλες οι πληροφορίες πρέπει να είναι σαφείς, συμπεριλαμβανομένων των θετικών πληροφοριών.

Η εκκαθάριση αυτών των πληροφοριών θα επιτρέψει σε εσάς και τον πελάτη να φτάσετε στον πυρήνα του θέματος.

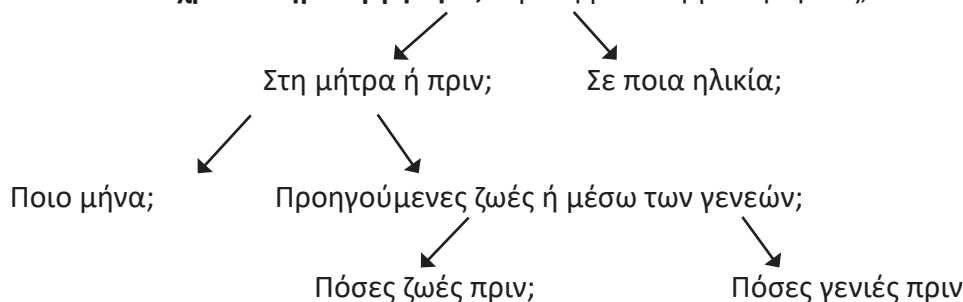
5. Οι μαγικές ερωτήσεις

Ο στόχος των «Μαγικών Ερωτήσεων» είναι να προσδιορίσουν το βασικό γεγονός.



Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις (εργαστείτε γρήγορα):

- Είναι αυτή η ενέργεια δική σας; **Ναι ή Όχι;**
- Πόσο πίσω στον χρόνο δημιουργήθηκε; Πριν ή μετά τη γέννησή σας;



6. Ζητήστε από τον πελάτη να επιστρέψει πριν την δημιουργία της ενέργειας.

Ζητήστε από τον πελάτη να πάει σε ένα μέρος **ΠΑΝΩ** από την Χρονογραμμή **ΠΡΙΝ** την δημιουργία της ενέργειας και οποιασδήποτε αλυσίδας γεγονότων που οδήγησαν σε αυτό το γεγονός. (σε αυτό το σημείο το γεγονός δεν έχει συμβεί ακόμα).

7. Εκμαιεύστε τα θετικά διδάγματα

Ζητάμε από τον πελάτη να ονομάσει τα θετικά διδάγματα.

Οι αρχές μιας θετικής μάθησης είναι:

1. Δηλώνεται σε θετική γλώσσα
2. Προσωπική
3. Γενική - σχετικά με όλους τους τομείς της ζωής

Οι γνώσεις μπορεί να είναι συνειδητές ή/και ασυνείδητες.

Δώστε χρόνο σε αυτή τη διαδικασία.

8. Κάντε τις ερωτήσεις δευτερογενούς κέρδους

Χρησιμοποιούμε αυτές τις δύο ερωτήσεις δευτερογενούς κέρδους για να ξεκαθαρίσουμε οποιοδήποτε δευτερογενές κέρδος που θα μπορούσε να εμποδίσει την εκκαθάριση της ενέργειας του γεγονότος:

- **Τι είναι αυτό που κάνεις που μόλις το αφήσεις αυτό, θα ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ να κάνεις;**
- **Τι είναι αυτό που ΔΕΝ κάνεις και μόλις το αφήσεις να φύγει, θα ΑΡΧΙΣΕΙΣ να κάνεις;**

Δώστε χρόνο στον πελάτη να επιτρέψει σε αυτές τις ερωτήσεις να βυθιστούν και να αντηχήσουν. Εάν χρειαστεί, χρησιμοποιήστε ερωτήσεις για να προκύψουν επιπρόσθετα θετικά διδάγματα .

9. Έλεγχος του συμβάντος στην Χρονογραμμή

Μεταβείτε στο συμβάν εντός της χρονογραμμής για να ελέγξετε αν όλη η ενέργεια έχει καθαριστεί.

Χρησιμοποιήστε την αρχή Finger/Toe.

Ρωτήστε: Έχει απομείνει κάποια ενέργεια ή έχουν εξαφανιστεί όλα;

Κάνετε Calibration για να ξέρετε ότι όλα έχουν καθαρίσει.

- Συχνά ο πελάτης λέει ότι ο πόνος έχει μειωθεί ή εξαφανιστεί
- Εάν εξακολουθεί να υπάρχει παγιδευμένη ενέργεια, θα πρέπει να διακόψετε τη διαδικασία και να την εκκαθαρίσετε επιζητώντας πιο θετικά μαθήματα
- Είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει ενέργεια πριν προχωρήσετε

10. Επαναφέρετε τον πελάτη στο παρόν

Καθώς ο πελάτης «ταξιδεύει» πίσω στο παρόν, διαβάστε τα θετικά διδάγματα και ζητήστε από τον πελάτη να τα «φυτέψει» στην Χρονογραμμή σε μέρη όπου χρειάζονται.

11. Δημιουργία νέου πόρου

- Ζητήστε από τον πελάτη να δημιουργήσει ένα σύμβολο που αντιπροσωπεύει όλα τα διδάγματα και περιλαμβάνει μια νέα ενέργεια για το ποιος πραγματικά είναι - την πραγματική αυθεντική ταυτότητα
- Αυτή η νέα ενέργεια **ΔΕΝ** είναι η αντίθετη, ή το αντίθετο της παλιάς ενέργειας του ζητήματος, αλλά μια ολοκαίνουργια ενέργεια

12. Ενσωματώστε τη νέα ενέργεια

- Προσθέστε πρώτα τη νέα ενέργεια στην καρδιά και κάντε τις **3 Δοκιμές:**
 - Προκύπτει με ευκολία η νέα ενέργεια;
 - Σε κάνει να αισθάνεσαι όμορφα;
 - Μπαίνει εύκολα στην καρδιά;

Εάν η ενέργεια δεν περάσει τις 3 δοκιμές, υπάρχουν ακόμα περισσότερα που πρέπει να καθαριστούν, Επαναλάβετε τα βήματα 7 - 11

Μόλις η ενέργεια περάσει τα 3 τεστ συνεχίστε την ενσωμάτωση με την παρακάτω σειρά:

- Αφήστε την ενέργεια να εισχωρήσει στα σπλάχνα και να τα κατακλύσει
- Αφήστε την ενέργεια να εισχωρήσει στον εγκέφαλο και να τον κατακλύσει
- Αφήστε την ενέργεια να εισχωρήσει στο όργανο και να το κατακλύσει

13. Κλείσιμο

- Προσκαλέστε τον πελάτη σας να ανοίξει τα μάτια του
- Κρατήστε έναν ασφαλή χώρο και συνεχίστε το Calibration
- Ρωτήστε τον πελάτη πώς αισθάνεται και τι είναι πια δυνατόνα συμβεί.

Φύλλο εργασίας ACE

1. Το Θέμα: _____

2. Πάρτε τις πληροφορίες της ενέργειας

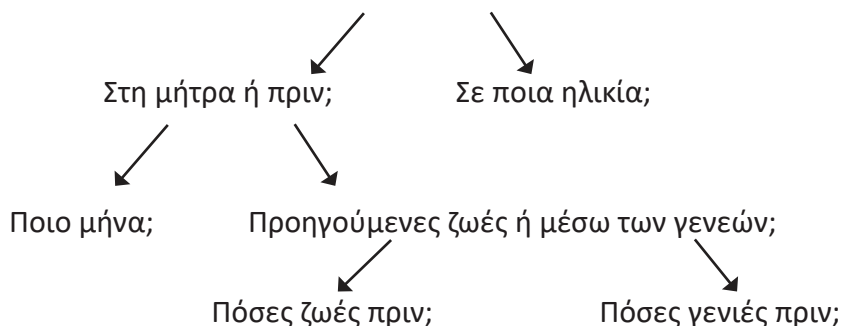
	Πληροφορίες: εικόνες, ήχοι, αναμνήσεις, σκέψεις, αισθήσεις, συναισθήματα, γεύσεις, μυρωδιές...
Καρδιά	
Μυαλό	
Σπλάχνα	
Όργανο	

3. Ηχητική Κωδική Ονομασία: _____

4. Απελευθερώστε και καθαρίστε τις πληροφορίες / παγιδευμένη ενέργεια.

5. Χρησιμοποιήστε μαγικές ερωτήσεις:

- Είναι αυτή η ενέργεια δική σας; Ναι ή Όχι;
- Πόσο πίσω δημιουργήθηκε; Πριν ή μετά τη γέννησή σας;



6. Ζητήστε από τον πελάτη να επιστρέψει πάνω στην χρονογραμμή ακριβώς πριν από την στιγμή που συνέβη το βασικό ζήτημα αλλά και πριν οποιασδήποτε αλυσίδας γεγονότων οδήγησαν σε αυτό.

7. Εκμαιεύστε τα θετικά διδάγματα:

8. Κάντε τις ερωτήσεις δευτερογενούς κέρδους:

- «Τι είναι αυτό που κάνεις, το οποίο, την στιγμή που το αφήσεις να φύγει σταματάς να κάνεις;
- Τι είναι αυτό που ΔΕΝ κάνεις που μόλις το αφήσεις να φύγει, θα αρχίσεις να κάνεις;

9. **Βεβαιωθείτε ότι η ενέργεια του συμβάντος στην Χρονογραμμή έχει εκκαθαριστεί.**

10. **Φέρτε τον πελάτη πίσω στο παρόν ενώ διαβάζετε πίσω όλα τα θετικά διδάγματα και ζητήστε από τον πελάτη να τα «φυτέψει» / εισαγάγει στην Χρονογραμμή, όπου χρειάζεται.**

11. Ζητήστε ένα σύμβολο των διδαγμάτων: _____

12. **Βάλτε το σύμβολο στην ΚΑΡΔΙΑ** και κάντε τις 3 δοκιμές:

1. Προκύπτει με ευκολία η νέα ενέργεια;
2. Σε κάνει να αισθάνεσαι όμορφα;
3. Μπήκε εύκολα στην καρδιά;

Βάλτε την ενέργεια στα σπλάχνα, τον εγκέφαλο, το όργανο.

13. Προσκαλέστε τον πελάτη σας να ανοίξει τα μάτια του.

Ρωτήστε τον πελάτη:

- «πώς νιώθεις;»
- «Τι είναι πια δυνατό να συμβεί;»

Η σχέση μεταξύ στρες και πόνου

Είναι σύνηθες οι άνθρωποι να αισθάνονται περισσότερο πόνο όταν αντιμετωπίζουν ένα στρεσογόνο γεγονός και να αναφέρουν πως, όταν αισθάνονται συναισθηματικά καλά και χαλαρά υπάρχει μείωση της έντασης του πόνου.

Ο ίδιος ο πόνος μπορεί να γίνει ένας ανεξάρτητος στρεσογόνος παράγοντας και να εντείνει άλλους στρεσογόνους παράγοντες.

Κατά την διάρκεια του coaching πελατών με προβλήματα χρόνιου πόνου, είναι σημαντικό να αντιμετωπιστεί η πτυχή του στρες ως μέρος της στρατηγικής διαχείρισης πόνου του πελάτη.

Τραύμα

Πολλοί άνθρωποι βιώνουν τραύμα σε κάποιο σχήμα ή μορφή στο πλαίσιο της ασθένειάς τους ή της ιατρικής τους κατάστασης.

Το τραύμα μπορεί να προκληθεί από τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο βιώνει την ασθένειά του, την ιατρική διαδικασία, την αλληλεπίδραση με έναν επαγγελματία υγείας, την αλληλεπίδραση με το ιατρικό σύστημα ή / και βλέποντας ένα άλλο άτομο να βιώνει ένα τραυματικό γεγονός.

Στο Medical Coaching αντιμετωπίζουμε τραυματικά γεγονότα και αναμνήσεις που συνδέονται άμεσα με την ασθένεια / ιατρική κατάσταση.

Εάν ένας πελάτης αντιμετωπίζει τα επακόλουθα ενός άλλου τραυματικού ζητήματος ή / και ένα προηγούμενο τραυματικό ζήτημα πυροδοτείται από την τρέχουσα ασθένεια / ιατρικό ζήτημα, το coaching πρέπει να διακοπεί γιατί ΠΡΕΠΕΙ να απαντήσουμε σε τρεις ερωτήσεις :

1. Είναι αυτός ο πελάτης σε θέση να δεχθεί coaching;
2. Είναι το Medical Coaching η σωστή προσέγγιση σε αυτό το σημείο;
3. Είμαι ο κατάλληλος coach (προσωπικά και επαγγελματικά) για αυτόν τον πελάτη;

Συνιστάται ιδιαίτερα σε αυτό το σημείο να λάβετε εποπτεία (supervision)

Η αρχική έννοια της λέξης TRAUMA είναι μια φυσική πληγή ή τραυματισμός στο σώμα που προκαλείται από μια εξωτερική πηγή.

Σήμερα, το Τραύμα θεωρείται εμπειρία και όχι γεγονός. Έχει σωματικές, συναισθηματικές, διανοητικές και κοινωνικές πτυχές.

Σύμφωνα με τον καθηγητή Mooli Lahad (Ισραηλινός ψυχολόγος και ειδικός ψυχικών τραυμάτων) ένα τραυματικό γεγονός διακόπτει τέσσερις ακολουθίες ζωής:

1. Η γνωστική ακολουθία – «τι ακριβώς συνέβη;»
2. Η λειτουργική ακολουθία – «τι κάνω τώρα;»
3. Η κοινωνική ακολουθία – «κανείς δεν μπορεί να καταλάβει τι περνάω »
4. Η ιστορική ακολουθία – «κάτι μου συνέβη, με άλλαξε»

Δεδομένου ότι υπάρχει η τάση να χρησιμοποιούμε τον όρο «Τραύμα» για να περιγράψουμε μια ποικιλία συναισθηματικών γεγονότων, είναι σημαντικό εμείς, ως Medical Coaches, να κατανοήσουμε τη διαφορά μεταξύ ενός τραυματικού γεγονότος και ενός δραματικού.

Ένα δραματικό γεγονός είναι ένα γεγονός που μας κάνει να βιώνουμε μη -ισορροπημένα συναισθήματα.

Κάθε δραματικό γεγονός έχει αντίκτυπο σε εμάς, αλλά δεν είναι κάθε δραματικό γεγονός ένα τραύμα.

Υπάρχουν τέσσερα στοιχεία που μετατρέπουν ένα δραματικό γεγονός σε τραυματικό:

Unexpected (απρόβλεπτο) – από υποκειμενική άποψη.

Dramatic (δραματικό)– η ύπαρξη έντονου φόβου και απειλής για τη φυσική, συναισθηματική ή ψυχική πληρότητα

Isolating(απομονωτικό) -από υποκειμενική σκοπιά.

No Strategy (χωρίς Στρατηγική) - το άτομο αισθάνεται αποσυνδεδεμένο από τους πόρους. Το ονομάζουμε στιγμή **UDIN**.

Κατά τη διάρκεια της εμφάνισής του αισθανόμαστε σοκαρισμένοι από το απροσδόκητο, συγκλονισμένοι από τα δραματικά συναισθήματα, απομονωμένοι στη στιγμή, ανίσχυροι και χωρίς στρατηγική μπροστά σε μια δύναμη που είναι ισχυρότερη από εμάς.

Μετά από ένα τραυματικό γεγονός, το μυαλό και το σώμα μας εξακολουθούν να βρίσκονται σε κατάσταση σοκ.

Με τον καιρό αρχίζουμε να κατανοούμε τι μας συνέβη, επεξεργαζόμαστε τα συναισθήματά μας, δημιουργούμε νόημα παίρνοντας διδάγματα από το γεγονός και τελικά θεραπεύουμε τον εαυτό μας.

Το τραύμα μπορεί να επηρεάσει εκείνους που το βιώνουν προσωπικά και εκείνους που το βλέπουν, όπως οι φροντιστές, οι φίλοι και τα μέλη της οικογένειας εκείνων που πέρασαν το πραγματικό τραύμα.

Αυτό ονομάζεται – **ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΣ ΤΡΑΥΜΑ**.

Σήμερα, ακόμη και το ιατρικό κατεστημένο αναφέρεται σε γεγονότα σωματικού τραύματος - όπως τραυματισμός, ατύχημα και ασθένεια - ως συναισθηματική και ψυχική εμπειρία τραύματος.

Για να γίνει εκκαθάριση των συναισθημάτων από ένα τραυματικό γεγονός / στιγμή UDIN χρησιμοποιούμε το EFT.

Η τεχνική τραύματος χωρίς δάκρυα (Tearless Trauma Technique EFT)

Αυτή η συγκεκριμένη τεχνική EFT ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ για να εκκαθαριστούν γεγονότα ή αναμνήσεις που είναι συναισθηματικά φορτισμένες, επώδυνες, αγχωτικές ή / και τραυματικές. Σε αυτή την τεχνική ΔΕΝ μπαίνουμε στο περιεχόμενο του γεγονότος.

Αντιμετωπίζουμε το γεγονός σαν να ήταν ενέργεια, του δίνουμε ένα κωδικό όνομα και αναδεικνύουμε τις υπο- αισθήσεις του.(submodalities)

Τα παραπάνω δημιουργούν αποστασιοποίηση που βοηθά τον πελάτη μας να επιλύσει αυτό το θέμα χωρίς να το ξαναζήσει.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι αυτή η τεχνική δεν πρόκειται να διαγράψει τη μνήμη του γεγονότος, θα βοηθήσει ωστόσο τον πελάτη να ελαχιστοποιήσει και να ρυθμίσει τη συναισθηματική εμπειρία του.

Αυτή η αλλαγή θα ενισχύσει την ικανότητα του πελάτη να επανακτήσει την ισορροπία και την ανθεκτικότητά του.

Τεχνική τραύματος χωρίς δάκρυα-Tearless Trauma Technique

Προσδιορίστε ένα συγκεκριμένο γεγονός ή μια ανάμνηση που εξακολουθεί να προκαλεί έντονα και οδυνηρά συναισθήματα. Βεβαιωθείτε ότι το γεγονός ανήκει στο παρελθόν του πελάτη και έχει παρέλθει!

Αξιολογήστε τα συναισθήματα και την ένταση και καταγράψτε τα.

Είναι σημαντικό ο πελάτης να μην αναδημιουργήσει το γεγονός στο μυαλό του!

- Δώστε στο συμβάν/μνήμη ένα κωδικό όνομα
- Καταγράψτε όλα τα συναισθήματα και τις σκέψεις που προκαλεί το γεγονός
Εκμαιεύστε τις υπο-αισθήσεις των συναισθημάτων και των σκέψεων - και αξιολογήστε την ένταση
- Αγγίξτε το γεγονός χρησιμοποιώντας ΜΟΝΟ το κωδικό όνομα και την υπο-αίσθηση των συναισθημάτων και των σκέψεων
- Ολοκληρώστε 3-4 γύρους
- Επαναξιολογείστε την ένταση και αναδείξτε νέες υπο-αισθήσεις
- Συνεχίστε να κάνετε tapping μέχρι να μειώσετε την ένταση σε λιγότερο από 2
- Ζητήστε από τον πελάτη να **ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΙ** να θυμηθεί «αυτό το παλιό γεγονός» και να παρατηρήσει τι έχει αλλάξει
- Ρωτήστε τον πελάτη «τι είναι πια δυνατό να συμβεί»

Κατά την εκκαθάριση της ανάμνησης ενός τραυματικού γεγονότος, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι το τραύμα επηρεάζει και αλλάζει το σύστημα πεποιθήσεων ενός ατόμου.

Προκειμένου να καταστήσουμε τη δουλειά μας βιώσιμη, πρέπει να αποσαφηνίσουμε κάθε πεποίθηση που έχει δημιουργηθεί ή μεταβληθεί από το τραυματικό γεγονός.

Η ακόλουθη ερώτηση θα μας κατευθύνει προς τη σωστή κατεύθυνση: Σε αυτο το συγκεκριμένο τραύμα / γεγονός, τι είναι αυτό που κάνετε για να επιβιώσετε;

Τεχνική περιστροφής στο χώρο-(Rotating in Space Technique)

(Προσαρμογή από τη μεθοδολογία P.E.A.T του Zivorad M. Slavinski)

1. Προσδιορίστε την εικόνα- πρόκληση (μια ακίνητη εικόνα - όχι κινούμενη εικόνα)
2. Ρωτήστε τον πελάτη:
 - Ποια είναι αυτή η εικόνα;
 - Ποιες σκέψεις σας έρχονται στο νου;
 - Τι είναι αυτό που αναδύεται στο σώμα σας;
3. Ζητήστε από τον πελάτη να μετατρέψει την εικόνα σε ασπρόμαυρη εικόνα ΚΑΙ να την πλαισιώσει
4. Ζητήστε από τον πελάτη να απλώσει το χέρι του και να αγγίξει το πλαίσιο με την άκρη του δακτύλου
5. Ζητήστε από τον πελάτη να κλείσει τα μάτια του και να σύρει την εικόνα καθώς κάνει 3,5 στροφές προς τα αριστερά (συνεχίστε να υπενθυμίζετε στον πελάτη να σύρει την εικόνα με την άκρη του δακτύλου)
6. Ζητήστε από τον πελάτη να ανοίξει τα μάτια του ΚΑΙ να απελευθερώσει την παλιά εικόνα.
7. Break State
8. Ζητήστε από τον πελάτη να προσπαθήσει να εμφανίσει την παλιά εικόνα και να παρατηρήσει τι έχει αλλάξει
9. Ρωτήστε τι είναι πια δυνατό να συμβεί

Τεχνική διακοπτόμενου χώρου-(Breaking Space Technique)

(Προσαρμογή από τη μεθοδολογία P.E.A.T του Zivorad M. Slavinski)

1. Προσδιορίστε την εικόνα- πρόκληση (μια ακίνητη εικόνα - όχι κινούμενη εικόνα)
2. Ρωτήστε τον πελάτη: Πού βρίσκεται η εικόνα στο χώρο σας;
 - Ποια είναι αυτή η εικόνα;
 - Ποιες σκέψεις σας έρχονται στο νου;
 - Τι είναι αυτό που αναδύεται στο σώμα σας;
3. Ζητήστε από τον πελάτη να μετατρέψει την εικόνα σε ασπρόμαυρη εικόνα ΚΑΙ να την πλαισιώσει
4. Ζητήστε από τον πελάτη να απλώσει το χέρι του και να αγγίξει το πλαίσιο με την άκρη του δακτύλου
5. Ζητήστε από τον πελάτη να κλείσει τα μάτια του και να σύρει την εικόνα ενώ στρίβει 90° προς τα αριστερά
6. Ζητήστε από τον πελάτη να εκτιμήσει τα εξής:
 - Την απόσταση από την άκρη του δακτύλου μέχρι την οροφή
 - Την απόσταση από την άκρη του δακτύλου ως το πάτωμα
 - Την απόσταση από την άκρη του δακτύλου ως τον μπροστινό τοίχο
 - Την απόσταση από την άκρη του δακτύλου ως τον τοίχο που βρίσκεται πίσω του
 - Την απόσταση από την άκρη του δακτύλου ως τον τοίχο που βρίσκεται στα δεξιά του
 - Την απόσταση από την άκρη του δακτύλου ως τον τοίχο που βρίσκεται στα αριστερά του
7. Γυρίστε τον πελάτη σας πίσω και υπενθυμίστε του να σύρει την εικόνα με την άκρη του δακτύλου
8. Ζητήστε από τον πελάτη να ανοίξει τα μάτια του ΚΑΙ να απελευθερώσει την παλιά εικόνα.
9. Break State
10. Ζητήστε από τον πελάτη να προσπαθήσει να εμφανίσει την παλιά εικόνα και να παρατηρήσει τι έχει αλλάξει
11. Ρωτήστε τι είναι πια δυνατό να συμβεί

Διαταραχή μετατραυματικού στρες – Post Traumatic Stress Disorder -PTSD

Το PTSD είναι μια αγχώδης διαταραχή που προκαλείται από την έκθεση σε ένα τραυματικό γεγονός.

Αφού βιώσουμε μια τραυματική εμπειρία, είναι φυσικό να αισθανόμαστε φοβισμένοι, συγκλονισμένοι, λυπημένοι, ανήσυχoi, αποσυνδεδεμένοι και μουδιασμένοι.

Πρόκειται για φυσιολογικές αντιδράσεις σε μη φυσιολογικά γεγονότα.

- Σχεδόν όποιος έχει υποστεί κάποιο τραύμα βιώνει τουλάχιστον κάποια συμπτώματα PTSD
- Για τους περισσότερους ανθρώπους, αυτά τα συμπτώματα διαρκούν αρκετές ημέρες ή και εβδομάδες, αλλά σταδιακά εξασθενούν
- Τα συμπτώματα της μετατραυματικής διαταραχής αναπτύσσονται τις ώρες ή τις ημέρες μετά το συμβάν
- Μερικές φορές χρειάζονται εβδομάδες, μήνες ή ακόμα και χρόνια πριν εμφανιστούν
- Η ζωή με PTSD βλάπτει κάθε πτυχή της ζωής
- Το PTSD μπορεί να αντιμετωπιστεί

Τα συμπτώματα του PTSD:

Επαναβίωση του τραυματικού γεγονότος

- Παρεμβατικές, δυσάρεστες αναμνήσεις του γεγονότος
- Αναδρομές
- Εφιάλτες
- Συναισθήματα έντονης δυσφορίας καθώς υπενθυμίζεται το τραύμα
- Έντονες σωματικές αντιδράσεις σε υπενθυμίσεις του γεγονότος

Αποφυγή και μούδιασμα

- Αποφυγή δραστηριοτήτων, τόπων, σκέψεων ή συναισθημάτων που ανακαλούν το τραύμα
- Αδυναμία ενθύμησης σημαντικών πτυχών του τραύματος
- Απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες και ζωή γενικότερα
- Αίσθημα αποστασιοποίησης από τους άλλους και συναισθηματικό μούδιασμα
- Αίσθηση ενός περιορισμένου μέλλοντος

Αυξημένο άγχος και συναισθηματική διέγερση

- Δυσκολία στον ύπνο ή στην διατήρηση του ύπνου
- Ευερεθιστότητα ή ξεσπάσματα θυμού
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Υπερβολική εγρήγορση
- Διαρκής νευρικότητα και τρόμος

Εμμονικό ενδιαφέρον για το τραύμα

- Αισθήματα έντονης ενοχής και ευθύνης σχετικά με την έκβαση του τραύματος
- Ιδεοληπτικές σκέψεις για τα τραυματικά γεγονότα
- Μείωση του ενδιαφέροντος για οτιδήποτε δεν έχει να κάνει με το τραύμα
- Προσπάθειες αναδημιουργίας της αλυσίδας των γεγονότων που οδηγούν στο τραύμα

Όχι όλοι όσοι έχουν PTSD θα παρουσιάσουν όλα τα συμπτώματα, αλλά ακόμη και ένα είναι αρκετό για να προκαλέσει πόνο και οδύνη στη ζωή κάποιου.

Μπορεί οποιοσδήποτε να υποφέρει από PTSD;

Σε γενικές γραμμές - ναι, επειδή οι εσωτερικοί χάρτες ενός ατόμου προσδίδουν νόημα σε κάθε γεγονός στη ζωή αυτού του ατόμου. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν μερικοί παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης PTSD:

- Το είδος του συμβάντος
- Η σοβαρότητα των συνεπειών
- Η διάρκεια της έκθεσης
- Ο πλούτος των εσωτερικών χαρτών ενός ατόμου
- Η διαθεσιμότητα πόρων κατά την στιγμή του συμβάντος
- Ο βαθμός στον οποίο χάθηκε ο έλεγχος
- Προηγούμενα συναισθηματικά και ψυχικά ζητήματα
- Το επίπεδο υποστήριξης από την οικογένεια/κοινότητα

Διαγνωστικό σοκ - Diagnostic Shock

Ένα διαγνωστικό σοκ συνιστά το είδος του τραυματικού σοκ που δημιουργείται κατά την διαδικασία της παροχής ή λήψης ιατρικών πληροφοριών.

Μπορεί να προκληθεί λόγω της αρχικής διάγνωσης, μιας δεύτερης γνώμης, των αποτελεσμάτων των εξετάσεων, μιας μετατροπής στην ιατρική θεραπεία, μιας διαφορετικής διάγνωσης, ή εξαιτίας διαδικτυακών ιατρικών πληροφοριών.

Όπως και κάθε άλλο τραυματικό γεγονός, ένα διαγνωστικό σοκ είναι ένα απροσδόκητο, δραματικό, απομονωτικό γεγονός που προκαλεί μια αίσθηση ανημποριάς και απουσίας στρατηγικής απέναντι στον κίνδυνο.

Μάθετε περισσότερα –

Ζητήματα Υγείας που πυροδοτούν το PTSD - https://www.everydayhealth.com/news/health-events-that-trigger-ptsd/?xid=fb_s_063016_n_ptsd_i

Τραύμα και ιατρική ασθένεια: Αξιολόγηση διαταραχών που σχετίζονται με το τραύμα σε ιατρικά περιβάλλοντα - <https://psycnet.apa.org/record/1997-97162-006>

Το μετατραυματικό στρες στη νόσο του Crohn και η σύνδεσή του με τη δραστηριότητα της νόσου - <https://fg.bmj.com/content/2/1/2.abstract>

Συμπτώματα διαταραχής μετατραυματικού στρες μετά από οξεία πνευμονική βλάβη: Μελέτη με προοπτική 2 ετών - https://www.researchgate.net/publication/235727970_Post-traumatic_stress_disorder_symptoms_after_acute_lung_injury_A_2-year_prospective_longitudinal_study

Συναισθηματικές Πρώτες Βοήθειες-Emotional First Aid

Οι συναισθηματικές πρώτες βοήθειες χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση συναισθηματικών τραυματισμών και αναστατώσεων.

Παρόμοια με τις ιατρικές πρώτες βοήθειες που αντιμετωπίζουν σωματικές βλάβες, οι συναισθηματικές πρώτες βοήθειες παρέχουν την άμεση ανακούφιση και βοήθεια που απαιτείται για τη μείωση του επιπέδου του πόνου και την πρόληψη περαιτέρω τραυματισμού ή βλάβης.

Οι πρώτες βοήθειες – ιατρικές ή/και συναισθηματικές – ΔΕΝ ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΟΥΝ ΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Συναισθηματικές Πρώτες Βοήθειες στην συνεδρία Coaching

Ο στόχος αυτών των τεχνικών είναι να βοηθήσουν τον πελάτη να δημιουργήσει μια συναισθηματική αλλαγή που θα του επιτρέψει να επιστρέψει σε μια κατάσταση η οποία παρέχει πόρους και η οποία θα τον βοηθήσει να ανακτήσει την ανθεκτικότητά του.

Κάτι τέτοιο είναι καθοριστικής σημασίας όταν ένα άτομο πρέπει να λάβει γρήγορες αποφάσεις, να αντιμετωπίσει μια κρίση και να δημιουργήσει ένα σχέδιο δράσης.

Έχετε ήδη τρία ισχυρά εργαλεία στην εργαλειοθήκη σας:

1. Rapport
2. Sub-Modalities (Υπο-αισθήσεις)
3. EFT

Μοντέλο ΒΡΟΧΗΣ –RAIN MODEL

R – Recognize- Αναγνωρίστε. Αναγνωρίστε τι συμβαίνει στο χώρο, ονομάστε τα συναισθήματα και εκφράστε την εσωτερική αφήγηση.

A -Allow- Επιτρέψτε.Επιτρέψτε στον εαυτό σας να συνυπάρξει με ό,τι είναι παρόν τη δεδομένη στιγμή χωρίς να κρίνετε.

I -Investigate- Διερευνήστε. Διερευνήστε τι είναι αυτό που χρειάζεστε τη δεδομένη στιγμή για να 'Κεντράρετε' και να ισορροπήσετε τον εαυτό σας.

N – Non Identification (Non Attachment) Μη Ταύτιση..Δεν είστε τα συναισθήματά σας ΚΑΙ είστε κάτι περισσότερο από τις περιστάσεις.

Κεντράρισμα-Centering

Ο όρος «Κεντράρισμα» αναφέρεται σε μια προσέγγιση που επιδιώκει να δημιουργήσει μια μεταβολή στην νοητική κατάσταση μέσω της εστίασης στο σώμα.

Ο αγαπημένος μου ορισμός για το κεντράρισμα έχει δοθεί από τον Mark Walsh: «...κάθε τεχνική σώματος-νου η οποία χρησιμοποιείται με στόχο την αυτορρύθμιση και η οποία μας επαναφέρει σε ολιστική ισορροπία».

Οι τεχνικές κεντραρίσματος περιλαμβάνουν τεχνικές που μειώνουν τα επίπεδα διέγερσης και τεχνικές που αυξάνουν την εγρήγορση και τη διέγερση (up-regulation).

Η προσέγγιση του Κεντραρίσματος έχει τρεις αρχές, που ονομάζονται **A – B – Γ του**

Κεντραρίσματος:

A - Επίγνωση του σώματος και της αναπνοής.

B - Ισορροπία εαυτού δια μέσου του αισθήματος σύνδεσης με τον τόπο στον οποίο βρίσκεστε αυτή τη στιγμή.

C - Κεντράρετε τον εαυτό σας εντοπίζοντας το φυσικό σας κέντρο βάρους.

Ακολουθούν τρεις βασικές και αποτελεσματικές τεχνικές αναπνοής που είναι πολύ χρήσιμες:

Συνειδητή αναπνοή

1. Κοιτάξτε γύρω σας και παρατηρήστε πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή. Παρατηρήστε τι βλέπετε και ακούτε.
2. Αναπνεύστε από κάτω κοιλιακή σας χώρα σαν να φουσκώνετε ένα μπαλόνι που βρίσκεται κάτω από τον αφαλό σας.
3. Χαλαρώστε το σαγόνι σας.
4. Επικεντρώστε την προσοχή σας στην αναπνοή σας.
5. Συνεχίστε μέχρι να αισθανθείτε μια εσωτερική μετατόπιση.

Η Τεχνική αναπνοής τετραγώνου-The Square Breath Technique:

ΕΙΣΠΝΟΗ: 4 δευτερόλεπτα,

ΚΡΑΤΗΜΑ: 4 δευτερόλεπτα,

ΕΚΠΝΟΗ: 4 δευτερόλεπτα,

ΚΡΑΤΗΜΑ: 4 δευτερόλεπτα.

Τεχνική αναπνοής 4-7-8:

ΕΙΣΠΝΟΗ: 4 δευτερόλεπτα,

ΚΡΑΤΗΜΑ: 7 δευτερόλεπτα,

ΕΚΠΝΟΗ: 8 δευτερόλεπτα,

Συναισθηματικές Πρώτες Βοήθειες εκτός της συνεδρίας coaching

Ενδέχεται να συναντήσετε ένα άτομο που βρίσκεται σε δυσχέρεια εκτός του χώρου coaching.

Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει σχέση coach-πελάτη ανάμεσα σε εσάς και αυτό το άτομο.

Οι αρχές των Συναισθηματικών Πρώτων Βοηθειών

εκτός του χώρου του coaching:

1. Πείτε το όνομά σας
2. Δημιουργήστε rapport
3. Ρωτήστε τι συνέβη και τι χρειάζεται το άτομο
4. Συμβάλετε στη συναισθηματική ισορροπία του ατόμου (χρησιμοποιώντας τεχνικές ταχείας ανακούφισης, γείωσης και σύνδεσης)

Το Βρετανικό Υπουργείο Υγείας, ανέπτυξε 4 κανόνες για την παροχή συναισθηματικών πρώτων βοηθειών, που ονομάζεται NO FEAR (ακρωνύμιο για Focus: εστιάζω Encourage:ενθαρρύνω Ask: ρωτάω, Render Understandable: καθιστώ κατανοητό).

Αυτή είναι μια προσαρμογή του μοντέλου NO FEAR για τους coaches:

- 1. Εστιάστε** - δημιουργήστε μια σύνδεση με το άτομο που βοηθάτε χρησιμοποιώντας τις αρχές του rapport. Αυτό θα εστιάσει την προσοχή του ατόμου στην επικοινωνία μαζί σας και θα το βοηθήσει να μειώσει το αίσθημα της μοναξιάς.
- 2. Ενθαρρύνετε** - χρησιμοποιήστε απλές οδηγίες δράσης για να βοηθήσετε το άτομο να αρχίσει να μετατοπίζεται από μια παθητική κατάσταση σε μια πιο ενεργή κατάσταση.
Για παράδειγμα: ζητήστε από το άτομο να σας πει το όνομά του, τον αριθμό τηλεφώνου του, τον τρόπο επικοινωνίας με συγγενείς
- 3. Ρωτήστε** – αρχίστε να κάνετε απλές ανοιχτές ερωτήσεις για να αυξήσετε τη γνωστική επεξεργασία και επιλογή.
Για παράδειγμα:
 - Από πού είστε;
 - Πού πρέπει να πάτε;
 - Πώς φτάσατε ως εδώ;
 - Ξέρετε κανέναν στην περιοχή;
 - Πώς μπορώ να σας βοηθήσω?
 - Πεινάτε/διψάτε;

* Αποφύγετε τις ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματα, καθώς ο κατακλυσμός συναισθημάτων θα ενισχύσει την αγωνία.

- 4. Καταστήστε Κατανοητό** – αρχίστε να μειώνετε τη σύγχυση και να αυξάνετε την κατανόηση βοηθώντας το άτομο να σχηματίσει μια ακολουθία γεγονότων.

Χρησιμοποιήστε την αρχή της χρονογραμμής για να προσδιορίσετε τη ακολουθία των γεγονότων που έχουν συμβεί. Μείνετε πιστοί στα γεγονότα, αποφύγετε τις μεταφορές και διατηρήστε τη γλώσσα σας σαφή και απλή.

Ένας άλλος τρόπος για να προσεγγίσουμε τις συναισθηματικές πρώτες βοήθειες:

Φροντίδα: Προοπτικές για την υγειονομική περίθαλψη

από την Jamie K. Reaser, Ph.D.

Την Παρασκευή 5 Νοεμβρίου, αντίκρισα μια σκηνή σε ένα σταθμό του μετρό που έμελλε να μου διδάξει ένα βαθύτατο μάθημα στην τέχνη και την επιστήμη της υγειονομικής περίθαλψης. Η όλη εμπειρία κράτησε μόνο λίγα λεπτά. Ήταν περίπου 8:15 π.μ. και ένα από τα λίγα γκρίζα, ψυχρά φθινοπωρινά πρωινά στην Ουάσινγκτον του '99. Πέρασα το εισιτήριό μου από την πύλη του μετρό και ενώθηκα με το πλήθος των βιαστικών ανθρώπων που κατευθύνονταν προς τις κυλιόμενες σκάλες της 23ης οδού. Τότε σταμάτησα.

Πλήθος κόσμου είχε συγκεντρωθεί γύρω από μια ματωμένη νεαρή γυναίκα που είχε καταρρεύσει στο έδαφος στη βάση της κυλιόμενης σκάλας. Με την πρώτη ματιά η νεαρή γυναίκα έδειχνε να περιβάλλεται από τόσους περαστικούς που κατέληξα στο συμπέρασμα ότι οποιοσδήποτε άλλος με δυσκολία θα μπορούσε να την προσεγγίσει. Και, ασφαλώς, υπέθεσα, όλοι οι ντόπιοι διερχόμενοι θα γνώριζαν ότι ένα νοσοκομείο ήταν ακριβώς απέναντι. Έκανα μερικά ακόμη βήματα προς το δρόμο για τη δουλειά.

Κοιτάζοντας πίσω πάνω από τον ώμο μου, αμφισβήτησα την γρήγορη εκτίμησή μου. Το πλήθος αποτελούνταν κυρίως από περίεργους θεατές, οι περισσότεροι εκ των οποίων στέκονταν όρθιοι και κάποιοι άλλοι ήταν καθισμένοι γύρω από τη νεαρή γυναίκα. Κανείς δεν είχε στην πραγματικότητα άμεση προσωπική επαφή μαζί της, τουλάχιστον όχι με έναν τρόπο που γνώριζα ότι κάτι τέτοιο θα ήταν δυνατό. Σε κάθε περίπτωση, αποφάσισα να δω αν θα μπορούσα να κάνω κάτι για να βοηθήσω.

Όταν έφτασα στη γυναίκα, ήταν προφανές ότι εκείνη ήταν μάλλον αναίσθητη παρά ότι είχε συνείδηση. Αν και τα μάτια της ήταν ανοιχτά, δεν μπορούσε να δει. Και, αν μπορούσε να ακούσει, δεν ανταποκρινόταν σε ερωτήσεις. Η αναπνοή της ήταν αβαθής και πολύ γρήγορη. Σύμφωνα με τους παρατηρητές, ήταν ήδη έτσι για 10 λεπτά.

Δύο άλλες γυναίκες στο σημείο ήταν επαγγελματίες υγείας: μια ειδικευόμενη και μια νοσοκόμα στα επείγοντα περιστατικά. Βρίσκονταν επίσης καθ' οδόν για τη δουλειά τους.

Η νοσηλεύτρια των Επειγόντων είχε «αναλάβει» την κατάσταση και όταν πλησίασα έλεγε επανειλημμένα σε όλους ότι «Δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα. Απλά πρέπει να περιμένουμε το προσωπικό του νοσοκομείου». Η ειδικευόμενη στεκόταν δίπλα, παρακολουθώντας.

Ανησυχώντας ότι η νεαρή γυναίκα μπορεί να σκέφτεται: «Δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα» Άρχισα να αναδιαμορφώνω τις δηλώσεις της νοσοκόμας στα εξής: «Φροντίζεται». «Όλοι εδώ τη φροντίζουν». «Όλοι νοιαζόμαστε για εκείνη». «Είναι ένα άτομο που αξίζει φροντίδα». Καθώς συνέβαινε αυτό, έκανα ό,τι καλύτερο μπορούσα για να στείλω ζεστή, στοργική ενέργεια στη νεαρή γυναίκα και να συνδεθώ μαζί της σε ασυνείδητο επίπεδο.

Δεδομένου ότι δεν ανταποκρινόταν σε ακουστικές ή οπτικές ενδείξεις, αποφάσισα να προσπαθήσω να αλλάξω γρήγορα την αναπνοή της βηματίζοντας και κατευθύνοντας κιναισθητικά. Πήρα το χέρι της και το έτριψα με σύντομες, επιφανειακές κινήσεις, οι οποίες τελικά (μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα) μετατράπηκαν σε μακρές, βαθιές κινήσεις. Ταυτόχρονα, την ενθάρρυνα λεκτικά και της έκανα ενισχυτικά σχόλια σε περίπτωση που μπορούσε να με ακούσει. Η αναπνοή της ακολούθησε το ρυθμό κι εκείνη άρχισε να χαλαρώνει.

Στη συνέχεια κοίταξα προς τη θέση στην οποία τα μάτια της φαινόταν κολλημένα (ευθεία προς τα εμπρός και ελαφρώς προς κάθε πλευρά) και έκανα ό, τι μπορούσα για να μπω στη θέση της ώστε να αποκτήσω μια εικόνα του τι μπορεί να συμβαίνει εντός της. Είχα την εντύπωση

ότι ήταν κολλημένη και συγκλονισμένη σε ένα ακουστικό κανάλι και ότι θα μπορούσα να την «ξεκολλήσω» αν μπορούσα να την «τοποθετήσω» σε ένα κιναισθητικό κανάλι.

Πήρα τα χέρια της και τα έσφιξα με στοργικό τρόπο, αλλά αρκετά σταθερά. Αμέσως απελευθερώθηκε το κλείδωμα των ματιών και μπορούσε να ακούσει και να δει.

Η νοσοκόμα ξεκίνησε μια σειρά από δηλώσεις: «Είστε άρρωστη». «Είχατε μια κρίση». «Δεν μπορείτε να κουνηθείτε». Και στη συνέχεια να ακολούθησαν οι ερωτήσεις με τις οποίες βομβάρδιζε τη γυναίκα όταν αυτή δεν ανταποκρινόταν: «Δεν ξέρετε ποια είστε ή πού βρίσκεστε». Η νεαρή γυναίκα είπε: «Φοβάμαι» και η νοσοκόμα απάντησε «Ξέρω ότι πρέπει να είστε πολύ φοβισμένη, τρομοκρατημένη».

Η νεαρή γυναίκα ρώτησε: «Πού είναι οι φίλοι μου;» και η νοσοκόμα είπε: «Είστε ολομόναχη».

Προσπάθησα να επαναδιατυπώσω όσες περισσότερες δηλώσεις μπορούσα, όσο πιο γρήγορα μπορούσα. Ενθάρρυνα τη νεαρή γυναίκα να παρατηρήσει ότι αναγνώρισε τις ενδείξεις που έδειχναν πού ήταν, ποια ήταν, τι είχε συμβεί και ότι ήταν ασφαλής και περιτριγυρισμένη από φίλους που την φρόντιζαν.

Εν τω μεταξύ, συνέχισα να της κρατάω τα χέρια, να διατηρώ οπτική επαφή και να της στέλνω ενθαρρυντική ενέργεια.

Γύρισε προς το μέρος μου και, κοιτάζοντάς με κατάματα, είπε: «Θέλω να μείνεις μαζί μου μέχρι να έρθουν οι γιατροί... νοιάζεσαι για μένα... με βοηθάς ... Είμαι ασφαλής μαζί σου».

Και όταν οι γιατροί ήρθαν μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, άρχισαν να μιλούν με τη νοσοκόμα των Επειγόντων (όχι τη νεαρή γυναίκα) και έβαλαν τη νοσοκόμα και τη νεαρή γυναίκα σε ένα ασανσέρ μόλις λίγα μέτρα μακριά με ένα γρήγορο, κοφτό «ευχαριστώ» στο πλήθος.

Η νεαρή γυναίκα με κοίταξε καθώς απομακρυνόταν και είπα «Ξέρετε ότι θα είστε εντάξει, έτσι δεν είναι ;» και έκανε ένα ελαφρύ νεύμα.

Αν είχα λίγα λεπτά ακόμη μαζί της και είχα πάρει την άδειά της, πιθανότατα θα είχα ξεκινήσει τη διαδικασία τραύματος και θα ζητούσα από κάποιον άλλο να κάνει απαλό μασάζ στα «κουμπιά του εγκεφάλου» της.

Δεν νομίζω ότι η νοσοκόμα των Επειγόντων, η ειδικευόμενη ή οποιοσδήποτε άλλος παρατήρησε καν τις παρεμβάσεις μου. Και, ενώ σίγουρα θα μπορούσα να εξηγήσω όλα όσα έκανα, φαινόταν πιο σημαντικό να δώσω την πλήρη προσοχή μου στη νεαρή γυναίκα παρά να διδάξω NLP εκείνη την στιγμή.

Το σημαντικότερο μάθημα που αποκόμισα από αυτήν την εμπειρία ήταν ότι η υγειονομική περίθαλψη γι' αυτούς τους επαγγελματίες υγείας φαινόταν να περιορίζεται στη φροντίδα του «σώματος» ενώ εγώ, σύμφωνα με την προσέγγιση του NLP, αντιλαμβάνομαι την υγειονομική περίθαλψη ως υποστήριξη του «σώματος, του μυαλού και του πνεύματος».

Όταν επιλέγουμε ποια εργαλεία του NLP θα μοιραστούμε με τους επαγγελματίες υγείας, ας τοποθετούμε το rapport και την υποστηρικτική χρήση των γλωσσικών μοτίβων στην κορυφή του πλαισίου.

Η Δρ. Jamie K. Reaser είναι Conservation Ecologist, Πιστοποιημένη NLP Master Practitioner, Health Practitioner, και Trainer.

Απώλεια

Μια χρόνια ασθένεια / ιατρική κρίση είναι, μεταξύ άλλων, μια εμπειρία απώλειας.

Επειδή πρόκειται για μια συνεχή, διαρκώς μεταβαλλόμενη εμπειρία, η απώλεια προσλαμβάνει πολλά σχήματα και μορφές: απώλεια της εργασίας, των σωματικών ικανοτήτων και της ικανότητας να κάνετε ορισμένα πράγματα μόνοι σας, της κοινωνικής θέσης, των φίλων, της κινητικότητας, των ονείρων, της ιδιωτικότητας, της σεξουαλικότητας κ.λπ.

Σε αντίθεση με μια μόνιμη απώλεια, όπως ο θάνατος, η χρόνια ασθένεια προσκαλεί μια συνεχή ροή «μικρών» απωλειών στη ζωή κάποιου.

Αυτό συνιστά πρόκληση για κάποιον ώστε να βρει έναν τρόπο να αφήσει χώρο στον εαυτό του για να θρηνήσει, διατηρώντας παράλληλα το καθημερινό επίπεδο της καθημερινής δραστηριότητας κι ευθυνών.

Ως Medical Coaches ενθαρρύνουμε τον πελάτη μας να εντοπίσει τον αυθεντικό τρόπο με τον οποίο πενθεί αυτές τις απώλειες και να δημιουργήσει χώρους πένθους που μπορούν να επιτρέψουν σε αυτό το πένθος να ακουστεί και να υποβληθεί σε επεξεργασία.

Το coaching ενός πελάτη μέσα από θέματα απώλειας απαιτεί από εμάς να εξετάσουμε τις δικές μας πεποιθήσεις, αξίες, μοτίβα σκέψης και συναισθήματα γύρω από την απώλεια.

Γράφοντας ένα Ιστορικό Απώλειας

Ένα ιστορικό απώλειας είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο, μέσω του οποίου οι πελάτες θα αποκαλύψουν ή θα προσδιορίσουν πώς αντιλαμβάνονται την απώλεια και το οποίο θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν τους μηχανισμούς αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν.

Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται θα πρέπει να αφορούν διάφορες περιπτώσεις απώλειας (όχι μόνο θανάτους), όπως: διαζύγια, απώλειες θέσεων εργασίας, ασθένειες, σημαντικές μετακινήσεις κ.λπ.

Αυτά είναι παραδείγματα ερωτήσεων που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν:

- Μια ασθένεια ή μια παραμόρφωση ήταν κάτι για το οποίο έπρεπε να ντρέπεστε ή να μιλάτε ανοιχτά στην οικογένειά σας;
- Θεωρούνταν φυσιολογικό να δείχνετε θλίψη στην οικογένεια; Ή μήπως κάτι τέτοιο θεωρούνταν αδυναμία;
- Συζητήθηκαν οι λεπτομέρειες ενός διαζυγίου ή είχατε μάθει να μην ρωτάτε τέτοια πράγματα;
- Ποια είναι τα οικογενειακά σας συνθήματα σχετικά με την απώλεια;
- Ποιες είναι μερικές ιστορίες που λέγονται στην οικογένεια σχετικά με τον «σωστό τρόπο» αντιμετώπισης της απώλειας;
- Πώς πιστεύετε ότι η οικογένειά σας θέλει να αντιμετωπίσετε την απώλειά σας με βάση τα μηνύματα που λάβατε;
- Πώς πιστεύετε ότι οι φίλοι / η κοινότητά σας θέλουν να αντιμετωπίσετε την απώλειά σας με βάση τα μηνύματα που λάβατε;
- Ποιες πολιτιστικές τελετουργίες για την ασθένεια, το θάνατο, την ταφή και το πένθος ασκεί η οικογένεια / κοινότητά σας;
- Τι είδους πεποιθήσεις σχετικά με την ασθένεια και το θάνατο ακούσατε στην οικογένεια / κοινότητά σας;
- Θυμάστε τους νεκρούς συγγενείς στα γενέθλιά τους ή την επέτειο του θανάτου τους;

Η απώλεια είναι ένα γεγονός – Το πένθος είναι η διαδικασία συμφιλίωσης με την απώλεια.

Coaching στο τέλος της ζωής

«Δεν είναι ότι φοβάμαι να πεθάνω, απλά δεν θέλω να είμαι εκεί όταν θα συμβεί». Woody Allen

Ο θάνατος είναι η έσχατη και η πιο τρομακτική μορφή απώλειας. Στο πλαίσιο αυτό, είναι σημαντικό να θυμόμαστε:

1. Ο θάνατος είναι μέρος της ζωής
2. Όλοι θα πεθάνουμε

Όταν το ζήτημα του Θανάτου έρχεται στη διαδικασία του coaching, εμείς, ως Medical Coaches, πρέπει να κρατήσουμε έναν ασφαλή χώρο, ενώ ισορροπούμε μεταξύ του να επιτρέψουμε στον πελάτη να ορίσει το ρυθμό και του να κινητοποιήσουμε τον πελάτη να προχωρήσει.

Ως ανθρώπινα όντα, το να μιλάμε για το θάνατό μας ή να τον προγραμματίζουμε έρχεται σε αντίθεση με κάθε ένστικτο που έχουμε. Ωστόσο, στο πλαίσιο μιας διαδικασίας medical coaching, η συζήτηση για τον θάνατο είναι απλώς ένας άλλος τρόπος για να «walking our talk». (“δείχνουμε συνέπεια λόγων και έργων”)

Το End of Life coaching είναι μια διαδικασία διατήρησης ενός ασφαλούς χώρου, έτσι ώστε ο πελάτης να ορίσει και να προετοιμαστεί για έναν «Καλό Θάνατο».

Ένας καλός θάνατος

Η απάντηση στην ερώτηση «Τι είναι ένας καλός θάνατος;» εξαρτάται από το άτομο που την απαντά. Η αλήθεια είναι ότι για τους περισσότερους ανθρώπους ο θάνατος δεν είναι καλός. Στην πραγματικότητα αποτελεί μια δύσκολη εμπειρία τόσο για το άτομο που πεθαίνει όσο και για εκείνους που μένουν πίσω.

Ακόμη και όταν ο ετοιμοθάνατος λαμβάνει υψηλής ποιότητας παρηγορητική φροντίδα, η διαδικασία περιλαμβάνει σωματικές και συναισθηματικές προκλήσεις.

Η χρήση του όρου Καλός Θάνατος, κρύβει μέσα του μια εσωτερική πολυπλοκότητα. Από τη μία πλευρά, είναι μια πρόκληση για τη δημιουργία μιας διαδικασίας που είναι τιμητική, ενδυναμωτική, αξιοπρεπής και ουσιαστική με θετικό τρόπο. Από την άλλη μπορεί να κάνει τους ανθρώπους που πεθαίνουν με σωματικό και συναισθηματικό πόνο και αγωνία να σκεφτούν και να αισθανθούν ότι δεν έχουν κάνει αρκετά, ότι απέτυχαν ή ότι απλά δεν είναι αρκετά δυνατοί για να αντιμετωπίσουν αυτήν την πρόκληση «με τον σωστό τρόπο», καθώς επίσης τον φροντιστή και τους επαγγελματίες υγείας τους να αισθάνονται ότι έχουν αποτύχει και είναι κάπως αδύναμοι ή / και ανεπαρκείς.

Σύμφωνα με την οπτική του Medical Coaching, ένας Καλός Θάνατος αποτελεί την διαδικασία διαχείρισης των τελευταίων σταδίων της ζωής κάποιου ατόμου, έτσι ώστε αυτό να απαλλαχθεί, όσο το δυνατόν περισσότερο, από την αγωνία και να τιμά, όσο το δυνατόν περισσότερο, τις επιθυμίες και τις αξίες του ατόμου που πεθαίνει.

Η πραγματική, λειτουργική έννοια του “να έχει κάποιος έναν Καλό Θάνατο” είναι διαφορετική για κάθε άτομο.

Διαμορφώνεται από αξίες, πεποιθήσεις, προσωπικές εμπειρίες, θρησκευτικές και πνευματικές πρακτικές, πολιτιστικό υπόβαθρο, οικογενειακό ιστορικό, οικονομικές δυνατότητες, ιατρική κατάσταση και ποιότητα παρηγορητικής φροντίδας.

Ένα από τα πρώτα πράγματα που κάνουμε με τον πελάτη είναι να προσδιορίσουμε τι σημαίνει «Καλός Θάνατος» ή «Το να πεθάνει κάποιος καλά» για τον πελάτη. Το προσεγγίζουμε με υπομονή, περιέργεια και καθαρή γλώσσα.

Αυτά είναι μερικά σημεία που μπορούν να βοηθήσουν τόσο εμάς όσο και τον πελάτη να διατηρήσουμε την εστίαση κατά τη διερεύνηση αυτού του ζητήματος:

- Το να έχουμε κάποια κατανόηση του τι να περιμένουμε καθώς ο θάνατος πλησιάζει
- Το να έχουμε κάποιο έλεγχο αναφορικά με την ανακούφιση από τον πόνο και άλλα συμπτώματα
- Το να έχουμε κάποιον έλεγχο για το πού και το πώς θα συμβεί ο θάνατος
- Το να διατηρούμε την αίσθηση της αξιοπρέπειας
- Το να έχουμε κάποια κατανόηση των τύπων παρηγορητικής φροντίδας που διατίθενται
- Το να έχουμε την ευκαιρία να βάλουμε τις υποθέσεις σε τάξη
- Το να έχουμε την ευκαιρία να πούμε αντίο

«Η συζήτηση»

Η περί θανάτου συζήτηση σύμφωνα με την μέθοδο του coaching σημαίνει ότι το θέμα αντιμετωπίζεται με τρόπο που ευθυγραμμίζεται με τις αξίες του πελάτη.

Όπως και με κάθε τι που ανακύπτει κατά το coaching, θέλουμε να σχεδιάσουμε μια συμμαχία γύρω από αυτήν την συζήτηση και να ζητήσουμε από τον πελάτη μας την άδεια να έχουμε περιέργεια, να «ξεστομίσουμε» τη διαίσθησή μας και να προκαλέσουμε.

Υπάρχουν ορισμένα θέματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν:

- Τύπος παρηγορητικής φροντίδας ή φροντίδας στο τέλος της ζωής
- Προτιμώμενος τόπος θανάτου
- Ανάνηψη ή DNR
- Προτιμώμενος τρόπος αντιμετώπισης της «σωρού»
- Ρυθμίσεις κηδείας
- Φροντίδα εξαρτώμενων ατόμων
- Δωρεά
- Κληροδότημα
- Αποχαιρετισμοί
- Πραγματοποίηση της « Συζήτησης» με την οικογένεια και τους αγαπημένους
- Ανησυχίες και ανεπίλυτα ζητήματα
- Διαδικτυακά περιουσιακά στοιχεία και κληροδοτήματα (Digital Dust)
- Κλείσιμο

Πεθαίνοντας

Πράγματα που πρέπει να θυμόμαστε σχετικά με τη διαδικασία του θανάτου:

1. Ο θάνατος μπορεί να είναι μια τραυματική διαδικασία για το άτομο και την κοινότητά του (οικογένεια, φίλοι, φροντιστές και συνάδελφοι)
2. Πενθούν και οι ετοιμοθάνατοι
3. Δεν έχουν όλοι μια θρησκευτική πίστη για να στηριχθούν, έχουν όμως όλοι πόρους που φέρνουν παρηγοριά και κλείσιμο
4. Η διαδικασία του θανάτου έχει πολύ φόβο και αβεβαιότητα:
 - Φόβος να είσαι ή/και να πεθάνεις μόνος
 - Ο φόβος να γίνει βάρος
 - Ο φόβος του πόνου
 - Ο φόβος της απώλειας της αξιοπρέπειάς σου

Πράγματα που πρέπει να θυμόμαστε για το coaching ενός ετοιμοθάνατου πελάτη:

1. Η παρουσία μας είναι το πιο ενδυναμωτικό και πολύτιμο πράγμα στο στάδιο της διαδικασίας coaching
2. Προερχόμαστε από έναν τόπο συμπόνιας και όχι συμπάθειας
3. Ακούμε προσεκτικά τα πάντα - λεκτικά και μη λεκτικά
4. Είναι ζωτικής σημασίας σε αυτό το σημείο να ελαττώσουμε το επίπεδο φόβου και άγχους όσο το δυνατόν περισσότερο

Η δουλειά μας δεν είναι να αποτρέψουμε τον πόνο της απώλειας ή την ίδια την απώλεια.

Η δουλειά μας είναι να διευκολύνουμε μια διαδικασία διαχωρισμού που ευθυγραμμίζεται με τις αξίες και τις πεποιθήσεις του πελάτη μας - στο Medical Coaching την ονομάζουμε: Διευκόλυνση ενός καλού θανάτου.

Πρόσθετα εργαλεία για το coaching ενός πελάτη στο τέλος της ζωής του

1. Σημαντικές ερωτήσεις:

- Πώς θα ήταν να ανακτήσετε τον έλεγχο τώρα;
- Τι χρειάζεστε για να επιλέξετε τι είναι κατάλληλο για εσάς, αυτή τη στιγμή;
- Πώς θα ήταν να ζητήσετε και να λάβετε τη βοήθεια και την υποστήριξη που χρειάζεστε αυτή τη στιγμή;
- Τι πρέπει να ειπωθεί; Σε ποιον πρέπει να ειπωθεί;
- Πώς θέλετε να πεθάνετε;
- Τι θα ήταν ένας καλός θάνατος;
- Τι πρέπει να κάνετε για να έχετε έναν καλό θάνατο;
- Τι δεν έχουμε αντιμετωπίσει ακόμα;

2. Διαμόρφωση ενός καταφυγίου

- Δημιουργήστε ένα μέρος που είναι ένα καταφύγιο για εσάς, ένα ασφαλές, ευχάριστο, άνετο μέρος.
- Πώς μοιάζει;
- Ποιοι είναι οι ήχοι, τα αρώματα, οι γεύσεις και οι αισθήσεις σε αυτό το μέρος;
- Πώς νιώθετε όταν βρίσκεστε εκεί;

3. Μαλάκωμα & Ροή

Όταν αναδυθεί ένα δυσάρεστο συναίσθημα, ζητήστε από τον πελάτη να στρέψει την προσοχή στο συναίσθημα, να το μαλακώσει και να το αφήσει να ρέει...

- Για ορισμένους πελάτες είναι σημαντικό να επαναπροσδιορίσουμε ότι τίποτα δεν χάνεται πραγματικά στο σύμπαν, ότι όλα αλλάζουν, ανακυκλώνονται έτσι ώστε να υπηρετήσουν κάτι νέο.
- Για ορισμένους πελάτες δεν είναι σημαντικό.

4. Διαλογισμός

5. Καταγραφή ονείρων, σκέψεων και αναμνήσεων

6. Σύνταξη Επιστολών

7. Προετοιμασία μιας συναισθηματικής διαθήκης - κληρονομιάς, για τα μέλη της οικογένειας ή / και τους φίλους

Πένθος

Το πένθος μας βοηθά να επεξεργαστούμε την απώλεια και να δημιουργήσουμε νέο νόημα στη ζωή. Το πένθος είναι μια αναπόφευκτα επώδυνη και δυσάρεστη φάση/διαδικασία.

Η θεωρία του πένθους/ Τα πέντε στάδια του πένθους –

Dr. Elisabeth Kubler-Ross

Η θεωρία της Dr. Kubler- Ross για τα στάδια του πένθους, που περιγράφεται στο βιβλίο της του 1969 “On Death and Dying”, αναπτύχθηκε αρχικά μέσω των παρατηρήσεών της σε ασθενείς τελικού σταδίου και τις οικογένειές τους.

Ωστόσο, αυτό το μοντέλο 5 σταδίων μπορεί να εφαρμοστεί για να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν, να αντιμετωπίσουν και ακόμη και να προβλέψουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις σε μια σειρά γεγονότων που αφορούν τη ζωή με μια χρόνια ασθένεια.

Σε αυτό το μοντέλο, τα πέντε στάδια του πένθους είναι:

- Άρνηση και απομόνωση
- Θυμός
- Διαπραγμάτευση
- Κατάθλιψη
- Αποδοχή

Άρνηση και Απομόνωση: «Αυτό δεν μπορεί να μου συμβαίνει»

Σε αυτό το στάδιο είστε σε άρνηση για τη διάγνωσή σας - δεν πιστεύετε ότι είναι αλήθεια.

Μπορεί να αισθάνεστε μωδιασμένοι, «σοκαρισμένοι» ή απλά αποπροσωποποιημένοι, σαν «να μην συμβαίνει σε μένα αλλά σε κάποιον άλλο». Δεν αισθάνεστε τίποτα καθόλου - για λίγο.

Η άρνηση είναι ένας φυσικός μηχανισμός αντιμετώπισης - μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε συναισθήματα που είναι συντριπτικά εκείνη τη στιγμή και μας προστατεύει από το να αισθανόμαστε εκτός ελέγχου και αβοήθητοι.

Θυμός – «Γιατί εγώ; Δεν είναι δίκαιο!».

Καθώς το σοκ εξασθενεί, αρχίζετε να αποδέχεστε την αλήθεια της διάγνωσής σας και αρχίζετε να αισθάνεστε θυμωμένοι εξαιτίας αυτού.

Ο θυμός μπορεί να προκληθεί από διάφορα πράγματα: την αδικία του να είσαι άρρωστος, την «προδοσία» του σώματός σου, μια αίσθηση αδυναμίας που μπορεί να νιώθεις κλπ...

Ο θυμός είναι ένα δυνατό και δυσάρεστο συναίσθημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί. Μπορεί να βρεθείτε να ξεσπάτε φίλους και μέλη της οικογένειας, να δυσκολεύεστε να συγκρατήσετε το θυμό σας ή ακόμα και να προσπαθείτε να «θεραπεύσετε» τον θυμό με αλκοόλ, ναρκωτικά ή άλλες συμπεριφορές.

Μπορεί να σας απασχολεί το τι θα μπορούσε να είχε γίνει για να αποτραπεί η ασθένεια ή/και να βιώσετε αισθήματα ενοχής καθώς παλεύετε με την ιδέα ότι μπορεί να έχετε προκαλέσει με κάποιο τρόπο την ασθένεια.

Διαπραγμάτευση – «Υπόσχομαι το Χ από εδώ και πέρα...»/«Θέλω απλώς το Ψ πριν...»

Καθώς ο θυμός υποχωρεί, μπορεί να βρεθείτε να προσπαθείτε να «κάνετε συμφωνίες» με τον Θεό / τον εαυτό σας / το σώμα για να κάνετε την ασθένειά σας να εξαφανιστεί. Μπορεί να βρεθείτε να αμφισβητείτε και να αμφιβάλλετε για τις προσωπικές ή/και πνευματικές σας πεποιθήσεις.

Εάν αυτό δεν λειτουργήσει, μπορεί να βρεθείτε να περνάτε ξανά από το στάδιο του θυμού.

Κατάθλιψη - “Γιατι να ασχοληθώ;” / «Δεν έχει νόημα...»

Καθώς η διαπραγμάτευση υποχωρεί, η αλήθεια της κατάστασής σας αρχίζει να «βυθίζεται» και αρχίζετε να βιώνετε βαθιά συναισθήματα θλίψης και απώλειας.

Η διαταραχή του ύπνου, η απώλεια της όρεξης, η έλλειψη ενέργειας, η κακή συγκέντρωση και τα ξεσπάσματα κλάματος είναι κοινές εξωτερικές εκδηλώσεις κατάθλιψης.

Αυτό το είδος κατάθλιψης είναι ένα φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας πένθους.

Ωστόσο, η κατάθλιψη που παρεμβαίνει σημαντικά σε βασικές δραστηριότητες (φαγητό, μπάνιο, ντύσιμο κ.λπ.) ή οδηγεί το άτομο σε σκέψεις αυτοκτονίας, τραυματίζοντας τον εαυτό του ή άλλους, απαιτεί άμεση ιατρική περίθαλψη.

Αποδοχή - “Μπορώ να είμαι εντάξει”

Αποδοχή δεν σημαίνει ότι όλα είναι εντάξει και ότι όλοι βιώνουν ένα «αίσιο τέλος».

Αποδοχή σημαίνει ότι έχετε αποκτήσει αρκετή δύναμη και υποστήριξη για να προχωρήσετε στη ζωή σας. Προχωρώντας μπροστά, δεν ζείτε απαραίτητα τη ζωή όπως θα θέλατε να είναι (χωρίς την ασθένεια) αλλά έχετε φτάσει στο σημείο να μπορείτε να ζήσετε μια ζωή με ευτυχία και νέους τρόπους αυτοεκπλήρωσης, μια ζωή χωρίς παραλυτικές συναισθηματικές αντιδράσεις ή αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές αντιμετώπισης.

Δεν καταφέρνουν όλοι οι άνθρωποι την αποδοχή, αλλά η Kubler Ross γράφει ότι εάν η επικοινωνία συμβεί νωρίς στη διαδικασία, ακόμη και αν η διαδικασία παραμείνει ελλιπής πριν από το θάνατο, οι μεταβάσεις μέσω των σταδίων θα βιωθούν ως θεραπευτικές και η διαδικασία θα συνεχιστεί μετά το θάνατο.

Μερικοί Θανατολόγοι (Thanatologists) λένε ότι υπάρχει και ένα έκτο στάδιο - Η Ευφορία.

«Μοιάζει» κάπως έτσι: «Θα πεθάνω/έχω περάσει τα χειρότερα, τίποτα δεν μπορεί να με πληγώσει πια – είμαι ανέγγιχτος».

Μην συγχέετε αυτό το στάδιο με την άρνηση, είναι πολύ διαφορετικά.

Σημαντικό να θυμάστε όταν εργάζεστε με αυτό το μοντέλο:

1. Δεν πρόκειται για γραμμική πρόοδο. Είναι ένα σπειροειδές μοντέλο
2. Δεν υπάρχει «σωστός τρόπος» ή χρονοδιάγραμμα για αυτό
3. Μερικοί άνθρωποι παραλείπουν ένα στάδιο και μερικοί επαναλαμβάνουν στάδια
4. Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος και να επιτραπεί η αυτοέκφραση σε κάθε στάδιο, χωρίς κρίση, προσφέροντας συμβουλές ή άμεσες λύσεις
5. Δημιουργήστε ένα πλαίσιο για τα συναισθήματα και επαναπροσδιορίστε αυτό που συμβαίνει συνδέοντάς το με το μοντέλο και τα διάφορα στάδια

Συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας πένθους:

1. **Σοκ** - ακόμη και όταν η απώλεια είναι αναμενόμενη, εξακολουθούμε να μένουμε έκπληκτοι από το γεγονός ότι συνέβη πραγματικά
2. **Άρνηση**: δεν είμαστε ακόμη έτοιμοι να δεχτούμε την πραγματικότητα της απώλειας
3. **Ανακούφιση** – όταν η διαδικασία του θανάτου ήταν επώδυνη, συνοδευόμενη από πόνο του αγαπημένου μας προσώπου, αισθανόμαστε ανακούφιση. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό θα συνοδεύεται από ενοχή
4. **Ενοχή** – για πράγματα που δεν έχουν ειπωθεί ή γίνει
5. **Φόβος** - Πως θα συνεχιστεί η ζωή τώρα; Τι θα μας συμβεί;
6. **Μούδιασμα** – ένα συναίσθημα που μπορεί να διαρκέσει από αρκετές ώρες έως αρκετές εβδομάδες και ακόμη και μήνες
7. **Θυμός** – για τον νεκρό, την οικογένεια, τον γιατρό, το ιατρικό σύστημα...
8. **Λαχτάρα** – για ό,τι χάθηκε
9. **Μοναξιά** - δυσκολία προσαρμογής στη ζωή χωρίς το άτομο / πράγμα που χάνεται
10. **Θλίψη** – για την απώλεια της σύνδεσης

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι το πένθος απαιτεί χρόνο και το καλύτερο πράγμα που μπορούμε να δώσουμε στους πελάτες μας είναι ο χρόνος μας.

Το Πένθος της Αναμονής

Το πένθος της αναμονής σχετίζεται με το πένθος που ανακύπτει κατά την προσδοκία του θανάτου κάποιου ή ενός αγαπημένου προσώπου.

Το πένθος της αναμονής διαφέρει από το Απροσδόκητο πένθος με μερικούς τρόπους:

1. Υπάρχει χρόνος να «προσβλέπουμε» στον θάνατο
2. Υπάρχει χρόνιο στρες
3. Συναντώνται τα χαρακτηριστικά ενός Μεταβατικού Χώρου- ενός κατωφλιού

Η Therese Rando (Κλινική Ψυχολόγος - Θανατολόγος - Τραυματολόγος) περιέγραψε λεπτομερώς τις πολλές πτυχές του Πένθους της Αναμονής και τους παράγοντες που επηρεάζουν το Πένθος της Αναμονής των ατόμων.

Θα ασχοληθούμε με τα σημεία που σχετίζονται με το έργο μας ως Medical Coaches.

Το Πένθος της Αναμονής επηρεάζεται από:

1. Διάρκεια και φύση της ασθένειας
2. Χαρακτηριστικά του ατόμου ή/και της σχέσης που χάνονται
3. Δευτερογενείς απώλειες που θα προκύψουν από τον θάνατο
4. Προσωπικά χαρακτηριστικά του πενθούντος
5. Η προηγούμενη εμπειρία του ατόμου που πενθει, ή/ και οι προσωπικές προσδοκίες του αναφορικά με την ασθένεια, το να πεθάνει και το θάνατο
6. Η γνώση και η ανταπόκριση του πενθούντος στην αρρώστια και τον ύστατο θάνατο
7. Ο τύπος, η συχνότητα και η ένταση της συμμετοχής του πενθούντος στη φροντίδα και τη θεραπεία του ετοιμοθάνατου
8. Η αντίληψη του πενθούντος αναφορικά με τη δυνατότητα πρόληψης της ασθένειας
9. Η τοποθεσία του ετοιμοθάνατου ατόμου (σπίτι, νοσοκομείο, γηροκομείο, σπίτι συγγενούς)
10. Η αξιολόγηση της ποιότητας της φροντίδας, της θεραπείας και των παρεχόμενων πόρων
11. Η φυσιολογική κατάσταση του πενθούντος
12. Η υποκειμενική εμπειρία/ στάση και ανταπόκριση του ετοιμοθάνατου ατόμου στην ασθένεια και τις επιπτώσεις της
13. Η ποιότητα ζωής του ετοιμοθάνατου μετά τη διάγνωση
14. Ο οικογενειακός αστερισμός και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του οικογενειακού συστήματος
15. Η συμμετοχή της οικογένειας στη φροντίδα του ασθενούς

16. Ποιότητα και ποσότητα του συστήματος κοινωνικής στήριξης του πενθούντος
17. Το κοινωνικοπολιτισμικό, εθνικό και θρησκευτικό-φιλοσοφικό υπόβαθρο του ατόμου που πενθεί
18. Οι οικονομικοί πόροι και η αναμενόμενη σταθερότητα του ατόμου που πενθεί
19. Οικογενειακές και κοινοτικές τελετουργίες για ασθένεια και θάνατο
 - Το πένθος της αναμονής βιώνεται από δύο οπτικές γωνίες:
 1. Την προοπτική του ετοιμοθάνατου ατόμου
 2. Την προοπτική του φροντιστή
 - Το πένθος της αναμονής έχει 3 χρονικές άγκυρες:
 - Παρελθόν - αυτό που βιώσαμε και μοιραστήκαμε και δεν μπορούμε ποτέ να ανακτήσουμε
 - Παρόν- στόχοι που βιώνονται καθώς ο χρόνος περνάει και πλησιάζει ο θάνατος
 - Μέλλον - απώλειες που αναμένεται να βιώσουμε μετά το θάνατο

Όπως και με τους πελάτες που θρηνούν ένα Απροσδόκητο Πένθος, οι Medical Coaches διευκολύνουν μια διαδικασία διαχωρισμού και πένθους που ευθυγραμμίζεται με τις αξίες και τις πεποιθήσεις των πελατών μας.

Coaching σε πελάτες που πενθούν:

Το πένθος μπορεί να είναι μια διαδικασία που μας συγκλονίζει. Πολλές φορές οι άνθρωποι δεν είναι σίγουροι πώς και πότε αρχίζει το πένθος ή/και πότε και πώς τελειώνει.

Οι σχετιζόμενες με το πένθος πολιτιστικές ή/και οικογενειακές τελετουργίες παρέχουν μια δομή για να βοηθήσουν ένα άτομο να επαναπροσδιορίσει και να επεξεργαστεί την απώλεια, αλλά πολλές φορές αυτό δεν φαίνεται αυθεντικό ή αρκετό.

Η βασική αρχή του coaching ενός πελάτη σε μια περίοδο πένθους είναι να βοηθήσει τον πελάτη να επεξεργαστεί την απώλεια, ώστε να μπορεί να δημιουργήσει νέο νόημα από αυτόν τον χωρισμό και να ενσωματώσει αυτήν την εμπειρία με τις υπόλοιπες εμπειρίες της ζωής του.

Το πένθος ξεκινά όταν συνειδητοποιούμε ότι δεν μπορούμε πλέον να «παρακάμψουμε» το πένθος, πρέπει να δουλέψουμε το δρόμο μας «μέσα» από αυτό και να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματά μας σχετικά με την απώλεια.

Υπάρχουν τέσσερις πρόσθετες πτυχές που εξετάζουμε στο Medical Coaching για να υποστηρίξουμε μια διαδικασία πένθους:

1. Διατήρηση της λειτουργικότητας και της υγείας

- Τακτικά γεύματα και υγιεινή διατροφή
- Ύπνος και ξεκούραση
- Σωματική δραστηριότητα
- Διαρκής ενημέρωση του Ιατρού

2. Κοινωνική υποστήριξη

- Διατήρηση της σύνδεσης με τους τρέχοντες κοινωνικούς κύκλους
- Ομάδες υποστήριξης
- Διατήρηση ημερολογίου εκδηλώσεων της Κοινότητας

3. Συναισθηματική διαδικασία

- Αποδοχή του να αισθάνεται κάποιος και να συνυπάρχει με αυτό που υπάρχει αυτήν τη στιγμή
- Επικοινωνία συναισθημάτων
- Συζήτηση για την απώλεια και ακρόαση άλλων ιστοριών για την απώλεια και τη θλίψη
- Παροχή άδειας για την έναρξη της μνημόνευσης
- Τεκμηρίωση της συναισθηματικής διαδικασίας
- Δημιουργία ενός ευρύτερου πλαισίου

4. Οικογένεια και στενές σχέσεις

- Επιτρέποντας στην απώλεια να είναι οικογενειακή καθώς και προσωπική
- Παροχή άδειας σε διάφορους τύπους πένθους (απαλλαγή από την κρίση)
- Διατήρηση γνώριμων ρόλων και γεγονότων
- Παροχή άδειας σε οικείες/κοινωνικές πράξεις μνημόνευσης
- Έκφραση αυθεντικών επιθυμιών και καθορισμός ορίων

Παροχή άδειας για την επανεξέταση και τον εκ νέου προγραμματισμό των διακοπών και των οικογενειακών εκδηλώσεων κατά το πρώτο έτος του πένθους

Συμβουλές Coaching:

- Να έχετε υπομονή - όλοι έχουν διαφορετικό τρόπο και ρυθμό
- Να είστε ταπεινοί
- Να είστε αυθεντικοί
- Να είστε ειλικρινείς
- Να δείχνετε συμπόνια κι όχι συμπάθεια
- Να σέβεστε τους παλιούς μηχανισμούς άμυνας και αντιμετώπισης
- Να έχετε επίγνωση των δικών σας συναισθημάτων, περιορισμών και ορίων
- Να πάιρνετε εποπτεία

Να θυμάστε:

Αν και το πένθος είναι προσωπικό, μοναδικό και δεν έχει «γρήγορη λύση», ο καθένας περνάει από τα εξής:

Δεν μπορώ...

Πρέπει να...

Θα το κάνω...

Βιβλιογραφία

Ιστοσελίδες:

Το να πεθαίνεις έχει σημασία - <https://www.dyingmatters.org/>

Δικτυακός τόπος του Συμβουλίου καρκίνου - Αντιμετωπίζοντας το τέλος της ζωής - <https://www.cancercouncil.com.au/cancer-information/advanced-cancer/end-of-life/>

Άρθρα και ιστολόγια:

Ορίζοντας έναν καλό θάνατο (επιτυχημένος θάνατος): Βιβλιογραφική ανασκόπηση και πρόσκληση για έρευνα και δημόσιο διάλογο - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4828197/>

Η υπόσχεση ενός καλού θανάτου - [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(98\)90329-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(98)90329-4/fulltext)

Μας αρέσει να μιλάμε για «έναν καλό θάνατο». Πόσο συχνά όμως συμβαίνει αυτό; <https://healthydebate.ca/opinions/a-good-death>

Συγκρίνοντας την ποιότητα του να πεθαίνεις και του θανάτου που γίνεται αντιληπτός από τα μέλη της οικογένειας και τους νοσηλευτές για ασθενείς που πεθαίνουν στις ΜΕΘ των ΗΠΑ και της Ολλανδίας - [https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(16\)59166-1/pdf](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(16)59166-1/pdf)

Καλή απογραφή θανάτου: Ένα μέτρο για την αξιολόγηση του καλού θανάτου από την οπτική γωνία του πενθούντος μέλους της οικογένειας - [https://www.jpsmjournal.com/article/S0885-3924\(08\)00054-7/pdf](https://www.jpsmjournal.com/article/S0885-3924(08)00054-7/pdf)

Ψηφιακή σκόνη, ιστολόγιο του Vered Shavit - <http://digital-era-death-eng.blogspot.com/2018/03/what-more-can-be-done.html?fbclid=IwAR39PzKYbNNAfr3wYA22uZmv0ef3Vk-Ai5Np-PPaMyXdVVKOaVz073eFkzg>

Πώς πεθαίνουν οι γιατροί - <https://thehealthcareblog.com/blog/2012/08/06/how-doctors-die/>

Πένθος πέρα από την πίστη - Πώς οι άθεοι αντιμετωπίζουν το θάνατο - https://gretachristina.typepad.com/greta_christinas_weblog/2011/08/grief-beyond-belief-how-atheists-are-dealing-with-death.html

Πρόσθετοι πόροι:

Αντιμετωπίζοντας το τέλος της Ζωής (διαδικτυακό φυλλάδιο από το Συμβούλιο Καρκίνου) https://cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2014/05/UC-Pub-Facing-End-of-Life-CAN4407-lo-res-March-2017.pdf?_ga=2.5112698.874001574.1559594145-367184364.1559594145

Κατανοώντας την Παρηγορητική Φροντίδα (διαδικτυακό βιβλιαράκι από το Συμβούλιο Καρκίνου) - https://cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2014/05/Uc-pub-Palliative-Care-52PP-CAN436-2019.pdf?_ga=2.29231989.874001574.1559594145-367184364.1559594145

Τι συμβαίνει με τα ψηφιακά μας κατάλοιπα όταν πεθαίνουμε; | Vered Shavit, TEDxWhiteCity - <https://www.youtube.com/watch?v=HwPla9GS3xU&feature=share>

Κρατώντας τις επικοινωνίες ζωντανές όταν είστε νεκροί | Paula Kiel | TEDxRoyalCentral School - https://www.youtube.com/watch?v=zfQBCi-6d3E&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xbVCF_zRyVUHnFJHFM_vVCZajcbUGhg7_3HhIC6ZFZ4Jrk9iGmFpLILQ

- Καφενείο του Θανάτου - <https://deathcafe.com/>