



**Программа обучения
Медицинскому Коучингу
Модуль 1 – Основы**

Урок 1

Содержание

▶ Определение Медицинского Коучинга	3
▶ Различие между Лечением и Исцелением	4
▶ Различие между Медицинским Коучингом и психологическим консультированием.	5
▶ Различные перспективы в отношении болезней и/или медицинских проблем	6

Определение Медицинского Коучинга

Медицинский Коучинг - это процесс, который позволяет клиентам развивать эмоциональную, ментальную и физическую устойчивость в условиях медицинских кризисов и/или вызовов.

Давайте разберем это понятие детальнее:

▶ **"Медицинский Коучинг..."** - модель Медицинского Коучинга является процессно-ориентированной, а не ориентированной на достижение целей моделью. Как коучи мы способствуем процессу, который помогает клиенту достичь их желаемого видения жизни и целей Медицинского Коучинга.

Когда мы встречаемся с клиентом на сессии, мы не устанавливаем желаемый результат именно на эту сессию, мы встречаем клиента там, где он находится в данный момент и работаем из этой перспективы. Мы работаем со всем, что клиент приносит в пространство, сохраняя при этом ориентир на видение и цели.

Это означает:

- Когда клиент обозначает то, что находится в пространстве, мы активно исследуем вместе с клиентом то, как мы пройти в коучинге сквозь эти проблемы (медицинские и другие) таким образом, чтобы это приблизило клиента к достижению целей Медицинского Коучинга и реализации жизненного видения, которое мы обозначили в начале процесса коучинга.
- Во время сессии мы, как коучи, удерживаем цели и видение клиента и постоянно возвращаем фокус на это видение и цели.
- В конце каждой сессии мы спрашиваем клиента, какие выводы были сделаны и как эти выводы способствуют достижению целей и реализации видения.

▶ - **"...позволяет клиенту развивать..."** - когда мы поддерживаем клиента в состоянии естественного творчества, ресурсным и целостным, мы опираемся на то, что клиент уже знает и имеет. Мы глубже развиваем эти знания, чтобы они еще лучше служили целям клиента и его видению. Всё, что нужно клиенту, уже присутствует во внутренней системе и просто нуждается в том, чтобы это заново открыть, обновить, усовершенствовать и развить.

▶ **"...эмоциональную, ментальную и физическую устойчивость..."** - В Медицинском Коучинге мы работаем с определением устойчивости (психологическая резилентность), данным Американской Психологической Ассоциацией: "Устойчивость - это процесс успешной адаптации перед лицом невзгод, травм, трагедий, угроз или значительных источников стресса - таких, как проблемы в семье и в отношениях, серьезные проблемы со здоровьем или рабочий и финансовый стресс. Это означает "восстановиться или оправиться" после трудных испытаний.

(<https://psychcentral.com/lib/what-is-resilience/>)

Исследования доказали, что устойчивость - это общечеловеческий навык. Это означает, что мы не должны быть какими-то экстраординарными, чтобы быть устойчивыми, однако есть экстраординарные обстоятельства, которые требуют от нас обновления и адаптации наших существующих способностей, которые позволяют нам быть устойчивыми.

Устойчивость включает в себя поведение, мысли и действия, которым можно научиться и которые можно развить в любом человеке.

Факторы, способствующие формированию устойчивости

- Способность понимать природу ситуации и обрабатывать необходимую информацию
- Способность принимать текущую реальность:
"Я признаю, что дела обстоят именно так, как есть на данный момент".
- Способность строить реалистичные планы и предпринимать шаги для их осуществления
- Способность просить о помощи и поддержке
- Способность отделить свои самоощущения от обстоятельств.
(Я — это не то, что со мной произошло)
- Позитивный взгляд на себя и уверенность в своих сильных сторонах и способностях
- Способность коммуницировать искренне и эффективно
- Способность понимать и управлять сильными эмоциями и импульсами
- Способность заряжаться энергией (вместо того, чтобы терпеть или переносить)
- Способность переключать себя из чувства вины к ответственности

Развитие устойчивости — это персональное путешествие, и оно разнится от одного человека к другому.

- ▶ **"...в условиях медицинского кризиса и/или вызовов"** - как Медицинские Коучи, мы работаем со словами, которые выбирают наши клиенты чтобы определить то, что с ними произошло, называют ли они это болезнью, недомоганием, проблемой, вызовом, проклятием, судьбой, событием, историей и т. д. Мы не судим и не оцениваем их слова в соответствии с клиническими определениями, мы работаем с их внутренним субъективным языком.

Различие между лечением и исцелением

Лечение - это то, что медицинская команда и медицинская система стремится предложить. Лечение подразумевает доказательный подход к "исправлению" того, что пошло не так в организме и восстановлению нормального процесса функционирования.

Исцеление — это процесс достижения состояния здоровья, когда болезнь не является частью самоощущения человека. Болезнь - это нечто, что произошло с человеком и в конечном итоге привело к познанию себя и трансформации, но это НЕ ТО, кем является человек.

Исцеление можно рассматривать как физический, эмоциональный, ментальный и духовный процесс возвращения к естественному, позитивному и приземленному ощущению самого себя и становлению целостным человеком (в противоположность чувствованию себя фундаментального поломанным). В Медицинском Коучинге мы фокусируемся на аспекте "Исцеления" болезни/медицинского кризиса.

Различие между Медицинским Коучингом и психологическим консультированием.

Разница заключается в фокусе и направлении движения:

- ▶ В консультировании человек ищет разрешение кризиса или личного несчастья. Движение обычно направлено в обратную сторону от чего-то нежелательного.
- ▶ В Медицинском Коучинге клиенты стремятся определить для себя, чего они хотят, осознать возможности и варианты выбора, разработать соответствующие стратегии и двигаться к этим результатам. Движение - устремленное вперед и ориентированно на достижение цели.

Различные перспективы в отношении болезни и/или медицинских проблем

Для всех медицинских кризисов существует 4 общих знаменателя:

1. Пространство событий находится в теле клиента
2. У клиента отсутствует выбор относительно параметров кризиса
3. Клиент переживает потерю контроля над своим телом (самым основополагающим вместилищем самого себя)
4. Клиент переживает потерю доверия и предательство по отношению к наиболее фундаментальным аспектам физического существования

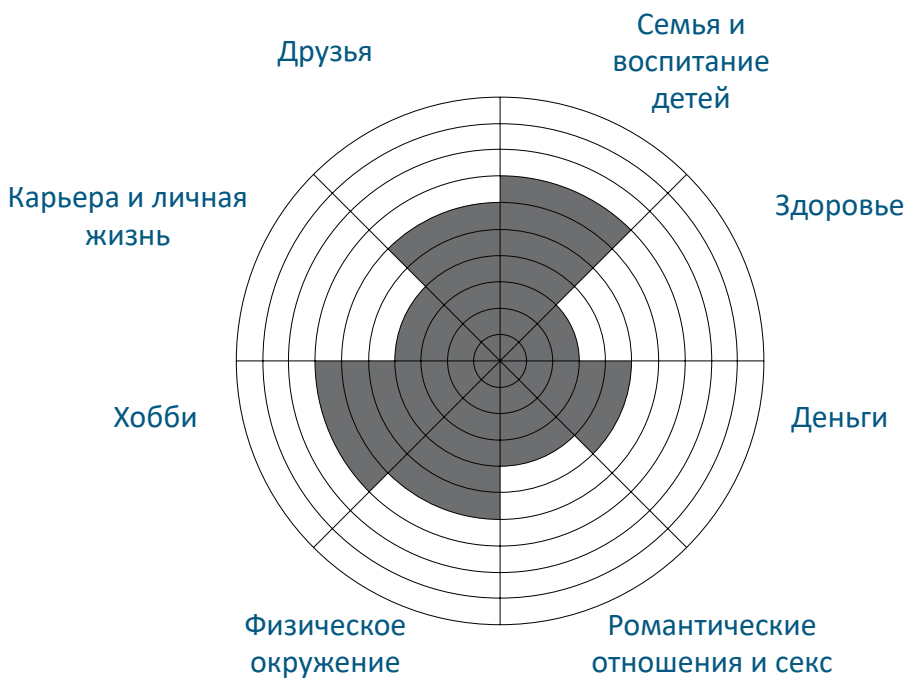
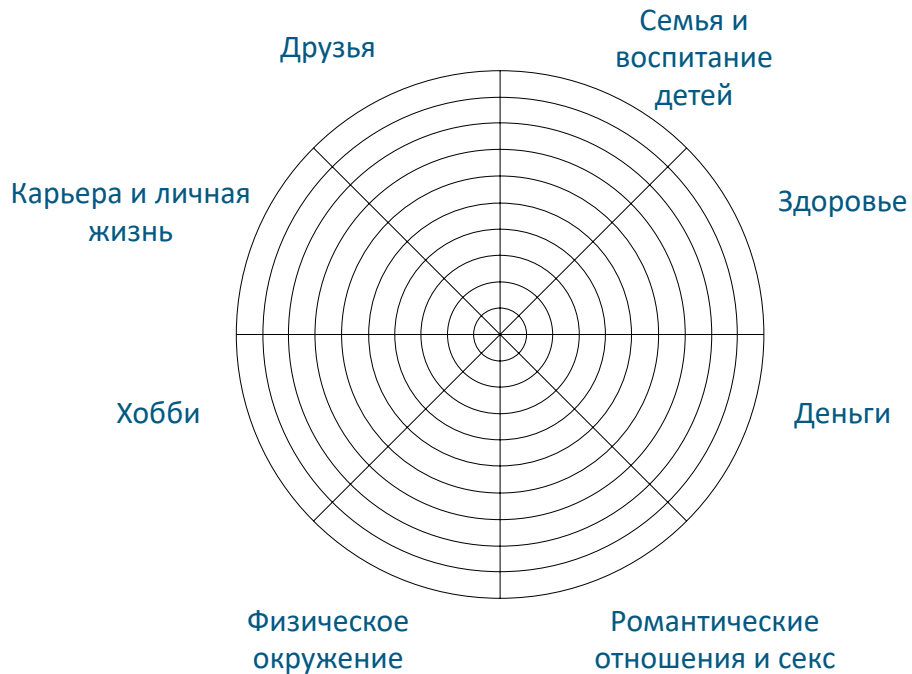
В западной культуре здоровье, функционирование, витальность и внешний вид нашего тела ассоциируется с самооценкой, сексуальной привлекательностью, социальным статусом, финансовой стабильностью и изобилием. Медицинский кризис и/или хроническое заболевание воспринимаются как нечто большее, чем просто физическая проблема.

Существует множество точек зрения на болезни/медицинские кризисы.

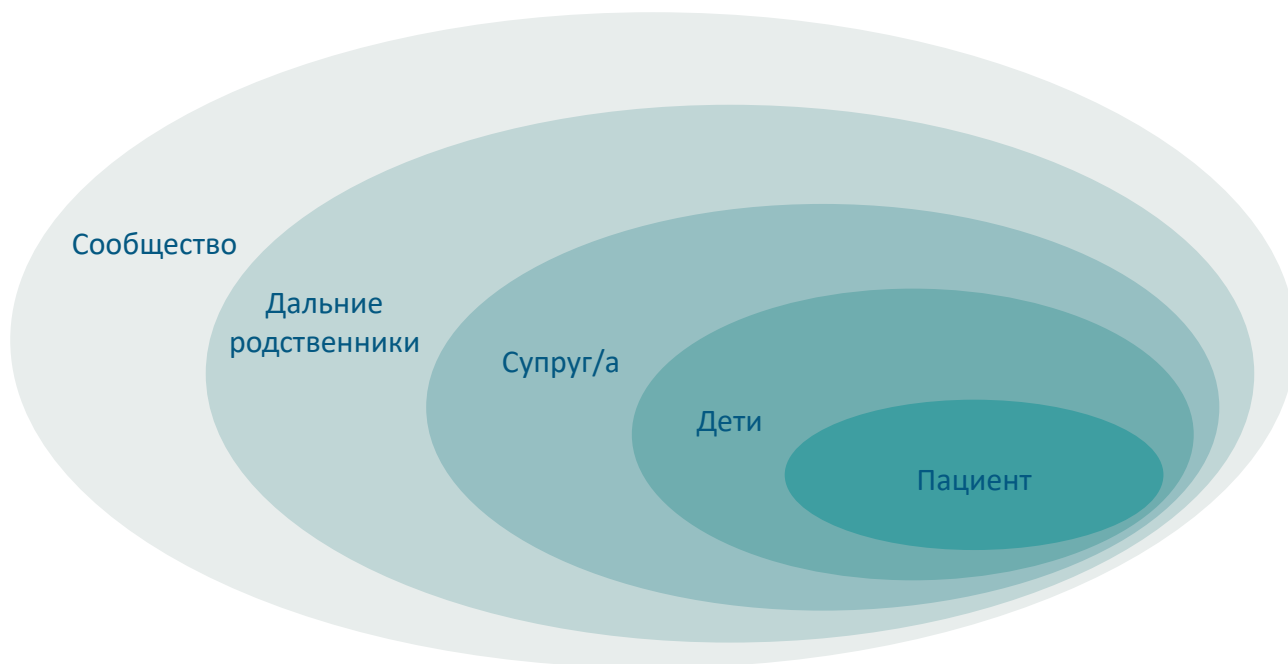
Наша способность создавать раппорт зависит от нашего умения понимать модель мира клиента - когнитивную/внутреннюю ментальную карту.

Примеры различных точек зрения, которые люди имеют в отношении болезней и / или по медицинским вопросам:

1. Событие, оказавшее драматическое воздействие на все сферы жизни



2. Событие, оказавшее драматическое воздействие на семью и окружение



3. Травматическое событие, способное вызвать посттравматический опыт

Болезнь/медицинская проблема может быть пережита травматическим образом.

Мы можем чувствовать себя потрясенными неожиданностью произошедшего, подавленными драматическими эмоциями, изолированными в данный момент, бессильными и не имеющими стратегии перед лицом силы, которая могущественнее нас.

Чтобы преодолеть это, нам нужно осмыслить то, что с нами произошло, пропустить через себя свои эмоции и создать смысл.

4. Переживание серьёзной потери

- Здоровья
- Физических способностей
- Доверия к телу
- Автономности тела
- Карьеры
- Дохода
- Друзей
- Социального статуса
- Приватности
- Мечт
- Восприятия себя
- Самооценки
- Сексуальности
- Мобильности
- Независимости
- Идентичности

5. Кризис / Путешествие души

Болезнь подтачивает основы всех наших представлений о себе и о мире.

В то время как мы сталкиваемся с опасностью и вопросами о собственной смертности, мы также сталкиваемся и с вопросами о смысле жизни и границах наших отношений.

Здесь и существует возможность превратить душевный кризис в путешествие души.

6. "Тайм-аут"

Когда мы обнаруживаем, что живем жизнью, которую не намеривались прожить, жизнью, которая не соответствует нашим ценностям и глуха к нашему внутреннему зову, тело объявляет "тайм-аут" и предлагает нам возможность отдохнуть, переосмыслить всё и повернуть свою жизнь в другом направлении.

7. Ошибка

Биологический и/или химический сбой в работе организма.

8. Опыт предательства

Наше тело — это самое главное и основноеместилище того, кто мы есть. Мы учимся и познаем мир через наше тело и наши органы чувств.

Наши отношения с телом — это самые важные и интимные отношения, которые у нас когда-либо будут и это основа всех остальных отношений в нашей жизни.

Когда наше тело "поворачивается против нас" и предает наше доверие, близость с самим собой — это первое, что мы теряем. Если мы не можем доверять своему телу и быть в безопасности, как мы можем доверять всему миру?

Если мы не можем иметь близость с собой - как мы можем иметь близость с другими?

9. Судьба / Карма

Судьба - сила, более могущественная, чем мы, которая формирует и определяет наше будущее.

Карма - круг действий и реакций на эти действия.

Совокупность действий человека - прошлых, настоящих и будущих – и создает реакцию в форме новой реальности.

10. Внутренний дисбаланс

- Энергетический дисбаланс - несбалансированный уровень Ци - жизненной энергии
- Эмоциональный дисбаланс
- Стресс

11. Физический дисбаланс

- Токсины
- Генетика
- Загрязнение
- Курение
- Наркотики и алкоголь
- Лекарства и их побочные эффекты
- Недостаток сна
- Сильное воздействие холода и/или тепла
- Питание

12. Субкультура

Культура - группа, члены которой имеют общие черты, схожие потребности, и вырабатывают общие нормы поведения.

Субкультура – подверсия нормальности. Группа единомышленников, которые чувствуют, что их игнорируют социальные стандарты, и которые объединяются, чтобы создать платформу для социальной критики и альтернативного социального и личного нарратива.

