



Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Health και Medical Coaching

1η Ενότητα – Θεμέλιο

Περιεχόμενα:

▶ Η Αντίληψη της Υγείας και της Ασθένειας	3
▶ Οι Διαστάσεις της Υγείας	4
▶ Η Προσέγγιση του Coach στον χώρο της Υγείας σε Σύγκριση με Άλλες Προσεγγίσεις	6
▶ Ορισμός του Health and Medical Coaching	7
▶ Οι Θεμελιώδεις Αρχές του Health and Medical Coaching από το HMCI	9
▶ Το Μοντέλο Health and Medical Coaching του HMCI	10
▶ Η Σχέση στο Health και Medical Coaching	12
▶ Προσεγγίσεις και Οπτικές για Θέματα Υγείας και Ιατρικής	16
▶ Αφηγήσεις Ασθένειας, Υγείας και Εσωτερικών Διαδρομών	21
▶ Calibration	33
▶ Rapport	33
▶ Ταύτιση και Αποστασιοποίηση	36
▶ Αναπλασίωση (Reframing)	37
▶ Ενσυναίσθηση (Empathy)	37
▶ Περιέργεια στο Coaching	38
▶ Καλλιέργεια Επίγνωσης	39
▶ Δημιουργία Χώρου (Holding Space)	40

Η Αντίληψη για την Υγεία και την Ασθένεια

Από τη σκοπιά του Health και Medical Coaching, η «Υγεία» δεν ορίζεται ως η απουσία ασθένειας, αλλά ως μια νοητική κατάσταση ολότητας.

Η έννοια αυτής της κατάστασης ολότητας βασίζεται στη συστημική προσέγγιση, σύμφωνα με την οποία αντιλαμβανόμαστε το άτομο ως ένα πολύπλοκο ανθρώπινο σύστημα. Το στοιχείο της πολυπλοκότητας αναφέρεται στα πολλά αλληλένδετα μέρη που αποτελούν το σύστημα. Κάθε μέρος έχει έναν ρόλο και μια σχέση τόσο με τα υπόλοιπα μέρη όσο και με το σύνολο του συστήματος. Ο ρόλος του κάθε μέρους συμβάλλει στην ακεραιότητα του όλου, ενώ οι επιδιώξεις και το όραμά του ευθυγραμμίζονται με εκείνα του συστήματος.

Η ασθένεια γίνεται αντιληπτή ως μια συμπεριφορά ενός ή περισσότερων μερών του συστήματος και όχι ως απουσία υγείας.

Δεδομένου ότι το ανθρώπινο σύστημα είναι κάτι περισσότερο από το άθροισμα των μερών του και η ύπαρξή του εκτείνεται πέρα από αυτά, είναι δυνατόν να παρουσιαστεί ασθένεια ακόμη και μέσα σε ένα κατά τα άλλα υγιές σύστημα. Με όρους Health και Medical Coaching, αυτό σημαίνει ότι ένα υγιές άτομο μπορεί να βιώσει μια ασθένεια.

Οι επιδιώξεις και η αποστολή του ανθρώπινου συστήματος είναι να διατηρεί την ολότητά του και την ακεραιότητά του. Πάντοτε.

Η αντίληψη της υγείας αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τις σωματικές, νοητικές και συναισθηματικές πτυχές της υγείας μας.

Η αντίληψη που έχει ένας πελάτης για την υγεία του αποτελεί καθοριστικό παράγοντα, καθώς έχει τη δύναμη να επηρεάσει τη συμπεριφορά του απέναντι στην υγεία, την ψυχική του ευεξία, τις αποφάσεις του σχετικά με την υγειονομική φροντίδα, τα επίπεδα κινήτρου, αυτοπεποίθησης, ελπίδας, αυτοεκτίμησης και προσήλωσης στους στόχους του.

Στο Health και Medical Coaching δεν χαρακτηρίζουμε τις αντιλήψεις ως θετικές ή αρνητικές. Αντίθετα, κάνουμε διάκριση ανάμεσα σε μια αντίληψη που είναι προσανατολισμένη στις επιλογές και τις δυνατότητες και σε μια αντίληψη βασισμένη στους περιορισμούς και τα εμπόδια.

Η αντίληψή μας για την υγεία διαμορφώνεται από εσωτερικούς παράγοντες, όπως οι προσωπικές πεποιθήσεις, οι εμπειρίες και τα συναισθήματα, όσο και από εξωτερικούς παράγοντες, όπως η ανατροφή, η εκπαίδευση, το πολιτισμικό υπόβαθρο, τα κοινωνικά πρότυπα και η επιρροή των μέσων ενημέρωσης.

Ένας τρόπος να βοηθήσουμε τους πελάτες να μετακινηθούν από μια αντίληψη που βασίζεται στους περιορισμούς και τα εμπόδια σε μια αντίληψη που βασίζεται στις επιλογές και τις δυνατότητες, είναι η αλλαγή του εσωτερικού διαλόγου.

Παραδείγματα:

- «Δεν υπάρχει θεραπεία» → «Έτσι έχουν τα πράγματα αυτή τη στιγμή, σε αυτό το σημείο».
- «Δεν μπορώ να το κάνω αυτό» → «Δεν έχω βρει ακόμη τον τρόπο/ δεν έχω καταλάβει/ δεν έχω μάθει πώς να το κάνω αυτό».
- «Νιώθω ανίσχυρος» → «Μπορώ να δοκιμάσω κάποιες από τις στρατηγικές που έχω μάθει και να δω τι λειτουργεί».
- «Είμαι άρρωστος» → «Έχω μια ασθένεια».

Η πρόσκληση προς τους πελάτες να συνειδητοποιήσουν και να κατανοήσουν τις αντιλήψεις τους σχετικά με την υγεία τους, τους δίνει τη δυνατότητα να κάνουν προληπτικά βήματα προς την επίτευξη των στόχων του coaching και τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους.

Οι Διαστάσεις της Υγείας

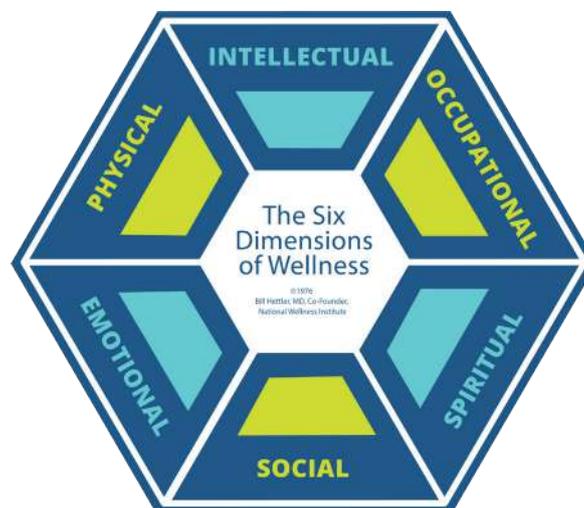
Στο πλαίσιο του **Health και Medical Coaching**, η υγεία θεωρείται μια **κατάσταση ύπαρξης** που δεν περιορίζεται απλώς στην απουσία ασθένειας, πάθησης, αναπηρίας, τραυματισμού ή πόνου, αλλά τα υπερβαίνει.

Αυτή η αντίληψη ευθυγραμμίζεται με τον ορισμό για την Υγεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), όπως αυτός διατυπώθηκε το 2021 στο καταστατικό του οργανισμού: Η υγεία ορίζεται ως «μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αδυναμίας»

(<https://www.who.int/about/governance/constitution>)

Αυτός ο ολιστικός ορισμός υπογραμμίζει ότι η υγεία αποτελεί μια θετική έννοια, η οποία απαιτεί την ύπαρξη κοινωνικών και προσωπικών πόρων για να διατηρηθεί, αναδεικνύοντας τη διασύνδεση των διαφορετικών πτυχών της υγείας και υπογραμμίζοντας τη σημασία της συνεκτίμησης όλων των διαστάσεων της ευεξίας κατά την αξιολόγηση της συνολικής κατάστασης της υγείας ενός ατόμου.

Στους τομείς του health, medical και wellness coaching, αναγνωρίζουμε έξι διαστάσεις που είναι θεμελιώδεις για την ευεξία και την ποιότητα ζωής: σωματική, συναισθηματική, κοινωνική, διανοητική, πνευματική και επαγγελματική/καριέρα.



Αυτές οι έξι διαστάσεις αποτελούν ένα πλαίσιο αναφοράς για την υποστήριξη των πελατών.

- **Σωματική Διάσταση:**
Εστιάζει στη σωματική ευεξία και υγεία μέσω της διατροφής, της άσκησης, του ύπνου και της ελαχιστοποίησης επιβλαβών συμπεριφορών.
- **Συναισθηματική Διάσταση:**
Εστιάζει στη συναισθηματική ευεξία μέσα από την ανάπτυξη συναισθηματικής ευελιξίας και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας.
- **Κοινωνική Διάσταση:**
Εστιάζει στην οικοδόμηση και διατήρηση υποστηρικτικών σχέσεων, στην καλλιέργεια του αισθήματος του ανήκειν και στη συμμετοχή στην κοινότητα.
- **Διανοητική Διάσταση:**
Εστιάζει στη διά βίου μάθηση, την κριτική σκέψη και την επιδίωξη προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης.
- **Πνευματική Διάσταση:**
Εστιάζει στην αναζήτηση νοήματος και σκοπού στη ζωή, στην ευθυγράμμιση με τις προσωπικές αξίες και στην καλλιέργεια μιας αίσθησης εσωτερικής γαλήνης.
- **Επαγγελματική Διάσταση:**
Εστιάζει στην εύρεση ικανοποίησης και σκοπού μέσα από την εργασία, στην αξιοποίηση δεξιοτήτων και ταλέντων και στη συμβολή σε κάτι ουσιαστικό.

Αυτές οι διαστάσεις είναι αλληλένδετες. Μια ισορροπημένη προσέγγιση της καθεμιάς από αυτές συμβάλλει σε μια ολιστική αίσθηση ευεξίας.

Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στο έγγραφο με τίτλο “Six Dimensions Factsheet (Φύλλο δεδομένων για τις έξι διαστάσεις) στο υλικό του μαθήματος.

<https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/>

Η Διάκριση μεταξύ Θεραπείας και Ίασης

Η Θεραπεία (curing) είναι αυτό που επιδιώκουν να προσφέρουν η ιατρική ομάδα και το ιατρικό σύστημα. Πρόκειται για μια επιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση που στοχεύει στο να «διορθώσει» αυτό που δυσλειτουργεί στο σώμα και να αποκαταστήσει τη φυσιολογική του λειτουργία.

Η Ίαση (healing), αντίθετα, είναι μια διαδικασία επίτευξης μιας εμπειρίας ολότητας, κατά την οποία η ασθένεια δεν αποτελεί μέρος της ταυτότητας του ατόμου. Η ασθένεια είναι κάτι που έχει συμβεί στο άτομο, μια εμπειρία που μπορεί να οδηγήσει σε μάθηση και προσωπική ανάπτυξη, αλλά ΔΕΝ το καθορίζει.

Η Ίαση θεωρείται μια πολυδιάστατη διαδικασία, που περιλαμβάνει τις σωματικές, συναισθηματικές, νοητικές και πνευματικές πτυχές της ύπαρξης και επιτρέπει στο άτομο να επανέλθει σε μια αυθεντική κατάσταση υγείας.

Η Προσέγγιση του Coaching στον χώρο της Υγείας σε σύγκριση με άλλες Προσεγγίσεις

To coaching στον χώρο της Υγείας είναι μια συνεργατική σχέση όπου οι coaches υποστηρίζουν τους πελάτες στην επίτευξη αυτοκαθοδηγούμενων, διαρκών αλλαγών, που ευθυγραμμίζονται με τις προσωπικές τους αξίες, με στόχο την προώθηση της υγείας και της ευεξίας.

Η έμφαση δίνεται στην υποστήριξη των πελατών ώστε να ανακαλύψουν τι είναι πραγματικά σημαντικό γι' αυτούς, να εκφράσουν αυθεντικά τον εαυτό τους στον κόσμο και να καλλιεργήσουν ένα βαθύτερο αίσθημα νοήματος. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από την ευθυγράμμιση αξιών, δυνάμεων, ταυτότητας, σκοπού και δράσεων.

- National Board for Health and Wellness Coaching (NBHWC)
- Pentland et al., 2016

Motivational Interviewing (Κινητοποιητική Συνέντευξη)

Η Συνέντευξη Κινητοποίησης είναι μια δομημένη συνομιλία που εστιάζει στην αλλαγή και την προσωπική ανάπτυξη, με στόχο την ενίσχυση της κινητοποίησης και της δέσμευσης του ατόμου. Η έμφαση δίνεται στην αντιμετώπιση μιας συγκεκριμένης αλλαγής συμπεριφοράς ή τρόπου ζωής, όταν το άτομο βιώνει διχασμό ή διστακτικότητα απέναντι στη δράση.

- Miller & Rollnick, 2023
- Hélène Thériault, 2025

Cognitive Behavioral Therapy (CBT – Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία)

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία είναι μια δομημένη, επιστημονικά τεκμηριωμένη μορφή ψυχοθεραπείας.

Βασίζεται στην αυτογνωσία, βοηθώντας τα άτομα να αναγνωρίζουν και να μετασχηματίζουν μη ωφέλιμα πρότυπα σκέψης που παρεμποδίζουν την ψυχική τους ευεξία.

Η έμφαση δίνεται στην αναγνώριση, αμφισβήτηση και τροποποίηση των μοτίβων σκέψης, στάσεων και πεποιθήσεων που επηρεάζουν τις συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις.

- Beck, 1995
- Hélène Thériault, 2025

Counselling Psychology (Συμβουλευτική Ψυχολογία)

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία είναι κλάδος της ψυχολογίας που ειδικεύεται στη διευκόλυνση της προσωπικής και διαπροσωπικής λειτουργίας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.

Επικεντρώνεται σε συναισθηματικές, κοινωνικές, επαγγελματικές, εκπαιδευτικές, υγειονομικές, αναπτυξιακές και οργανωσιακές ανησυχίες -όπως η **βελτίωση της ευεξίας**, η ανακούφιση της ψυχικής δυσφορίας και της δυσπροσαρμοστικότητας, καθώς και η αντιμετώπιση κρίσεων. Αντιμετωπίζει αυτές τις ανησυχίες από ατομική, οικογενειακή, ομαδική, συστημική και οργανωτική σκοπιά.

- American Psychological Association

Ορισμός του Health and Medical Coaching

To Health και Medical Coaching υποστηρίζει άτομα που ζουν με προβλήματα υγείας ή ιατρικές παθήσεις.

Απευθύνεται σε όσους βρίσκονται στη διαδικασία διάγνωσης, ζουν με χρόνιες παθήσεις, αντιμετωπίζουν άγχος ή ασθένειες που σχετίζονται με το άγχος, αναρρώνουν από τραυματισμούς ή/και ζουν με αναπηρίες.

Το Health και Medical Coaching ενδυναμώνει τους ανθρώπους ώστε να αποκτήσουν πλήρη επίγνωση των ιδιαίτερων αναγκών, των προκλήσεων και των στόχων τους.

Καλλιεργεί συναισθηματικές, γνωστικές και νοητικές στρατηγικές αντιμετώπισης, ενισχύει τις επικοινωνιακές και διαπροσωπικές δεξιότητες και προάγει την συναισθηματική ευελιξία και ανθεκτικότητα.

Εμείς, στο HMCI, πιστεύουμε ότι, όταν οι άνθρωποι ενδυναμώνονται να κάνουν τις δικές τους επιλογές, βελτιώνεται η ποιότητα ζωής τους και επωφελείται ολόκληρο το οικοσύστημά τους.

Ας το αναλύσουμε:

- **«Το μοντέλο Health and Medical Coaching...»** είναι ένα μοντέλο προσανατολισμένο στη διαδικασία και όχι στους στόχους. Ως coaches, διευκολύνουμε μια διαδικασία που θα βοηθήσει τους πελάτες να επιτύχουν το Όραμα Ζωής και τους στόχους τους για την υγεία. Συναντάμε τους πελάτες μας εκεί που βρίσκονται την προκειμένη στιγμή και δουλεύουμε από αυτή την οπτική, μέ ό,τι φέρνουν εκείνοι στην κάθε συνεδρία, διατηρώντας παράλληλα την ευθυγράμμιση με το όραμα και τους στόχους τους.
- **«...σε θέματα υγείας ή ιατρικές παθήσεις...»** Ως Health and Medical Coaches, δουλεύουμε με τις λέξεις που χρησιμοποιούν οι ίδιοι για να ορίσουν και να ονομάσουν αυτό που τους έχει συμβεί -είτε το αποκαλούν ασθένεια, πάθηση, δυσκολία, πρόκληση, κατάρα, μοίρα, γεγονός ή ιστορία.

Δεν αξιολογούμε ούτε κρίνουμε τους όρους που επιλέγουν με βάση τις κλινικές κατηγοριοποιήσεις. Εργαζόμαστε μέσα από τη δική τους εσωτερική, υποκειμενική γλώσσα και αφήγηση.

- **«...αναπτύσσει...»** Αντιμετωπίζουμε τους πελάτες ως φυσικά δημιουργικούς, πολυμήχανους, πλήρεις και υπεύθυνους, και χτίζουμε πάνω σε όσα ήδη γνωρίζουν και διαθέτουν. Αναπτύσσουμε περαιτέρω αυτή τη γνώση, ώστε να εξυπηρετεί καλύτερα το όραμα και τους στόχους τους. Όλα όσα χρειάζεται ο πελάτης είναι ήδη παρόντα στο εσωτερικό του σύστημα και απαιτούν επαναανακάλυψη, ανανέωση, αναβάθμιση ή ανάπτυξη.
- **«...συναισθηματική ευελιξία...»** Είναι η ικανότητα να έχουμε επίγνωση των συναισθημάτων μας, να αυτοστοχαζόμαστε και να δημιουργούμε εσωτερικές μετατοπίσεις. Η συναισθηματική ευελιξία είναι επίσης μια δεξιότητα που μπορεί να διδαχθεί και να τελειοποιηθεί, έως ότου γίνει ένας φυσικός και αυθεντικός τρόπος πλοήγησης μέσα στην συναισθηματική μας πραγματικότητα.

- • **«...και ανθεκτικότητα...»** Στο ΗΜCI, υιοθετούμε τον ορισμό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (APA) για την ανθεκτικότητα:
«Η ανθεκτικότητα είναι η διαδικασία της καλής προσαρμογής απέναντι σε αντιξοότητες, τραύματα, τραγωδίες, απειλές ή ακόμη και σημαντικές πηγές άγχους -όπως οικογενειακά και διαπροσωπικά προβλήματα, σοβαρά ζητήματα υγείας ή εργασιακές και οικονομικές πιέσεις. Σημαίνει την ικανότητα “να ανακάμπτουμε” μετά από δύσκολες εμπειρίες.»
(<https://psychcentral.com/lib/what-is-resilience/>)

Η έρευνα έχει δείξει ότι η ανθεκτικότητα είναι μια κοινή ανθρώπινη δεξιότητα. Δεν χρειάζεται να είμαστε εξαιρετικοί για να είμαστε ανθεκτικοί.

Ωστόσο, υπάρχουν εξαιρετικές συνθήκες που απαιτούν από εμάς να επικαιροποιήσουμε και να προσαρμόσουμε τις υπάρχουσες δεξιότητές μας για να είμαστε ανθεκτικοί.

Η ανθεκτικότητα περιλαμβάνει συμπεριφορές, σκέψεις και ενέργειες που οποιοσδήποτε μπορεί να μάθει και να αναπτύξει.

Παράγοντες για τη δημιουργία ανθεκτικότητας

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

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

HMCI: Θεμελιώδεις αρχές του Health and Medical Coaching

1. Ο πελάτης είναι φυσικά δημιουργικός, πολυμήχανος, υπεύθυνος και ολοκληρωμένος.
2. Κάθε συμπεριφορά υποκινείται από μια θετική πρόθεση για το άτομο που τη φέρει εις πέρας.
 - α. Η παρούσα συμπεριφορά είναι η καλύτερη δυνατή επιλογή με βάση τους διαθέσιμους πόρους.
 - β. Οι άνθρωποι δεν ταυτίζονται με τις συμπεριφορές τους.
3. Το Health and Medical Coaching αντιμετωπίζει τον πελάτη ως ολότητα.
4. Τα ζητήματα υγείας και ιατρικής φύσης είναι πολυδιάστατες εμπειρίες: σωματικές, συναισθηματικές, διανοητικές, πνευματικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές.
5. Η ενέργεια ρέει εκεί όπου κατευθύνεται η προσοχή (Νόμος της έλξης)
6. Δεν υπάρχει αποτυχία - υπάρχει μόνο ανατροφοδότηση.
7. Δεν υπάρχει «Αντικειμενική Πραγματικότητα», παρά μόνο Υποκειμενικές Αφηγήσεις.
 - α. Οι άνθρωποι δημιουργούν υποκειμενικές αφηγήσεις για την πραγματικότητα που βιώνουν.
 - β. Οι άνθρωποι δεν έχουν επίγνωση όλων των υποκειμενικών τους αφηγήσεων.
 - γ. Οι άνθρωποι είναι υπεύθυνοι για τις αφηγήσεις, τις οπτικές και την συμπεριφορά τους.
 - δ. Οι άνθρωποι δεν ταυτίζονται με τις αφηγήσεις τους.
8. Οι άνθρωποι διαθέτουν όλους τους πόρους που χρειάζονται για να επιτύχουν τα αποτελέσματα που επιθυμούν.
 - α. Δεν υπάρχουν άνθρωποι χωρίς πόρους, υπάρχουν μόνο καταστάσεις χωρίς πρόσβαση στους πόρους.
9. Οι άνθρωποι επικοινωνούν συνεχώς.
 - α. Η πιο ισχυρή μορφή επικοινωνίας είναι η μη λεκτική.
 - β. Αν δεν λαμβάνετε την ανταπόκριση που επιθυμείτε, αλλάξτε τον τρόπο επικοινωνίας σας.
 - γ. Η αντίσταση είναι στην πραγματικότητα ένα αίτημα για αλλαγή.

Health and Medical Coaching : το μοντέλο του HMCI

Ως Health and Medical Coaches, καθοδηγούμε τους πελάτες μας σε ένα ταξίδι προς την υγεία, βοηθώντας τους να επιτύχουν μια πιο υγιή κατάσταση ύπαρξης και να επανέλθουν στον αυθεντικό τους εαυτό.

Τα τέσσερα στάδια του Μοντέλου Health and Medical Coaching:

1. Εσωτερική Πυξίδα
2. Δέσμευση
3. Ταξίδι προς την Υγεία
4. Επιστροφή στο Σπίτι και Ενσωμάτωση

1. Η Εσωτερική Πυξίδα

Η Εσωτερική Πυξίδα είναι η φωνή της ψυχής του πελάτη. Είναι ένα εσωτερικό κάλεσμα που δεν μπορεί να παρακουστεί, να παραβλεφθεί ή να αγνοηθεί. Είναι κάλεσμα για αλλαγή, μάθηση, ανάπτυξη και σκοπό.

Ως Health and Medical Coaches, βοηθάμε τους πελάτες μας να μετατρέψουν την εσωτερική τους πυξίδα σε καθαρό όραμα ζωής και να θέσουν στόχους για την επίτευξή του.

2. Δέσμευση

Το να ξεκινήσει κανείς ένα εσωτερικό ταξίδι σημαίνει να αποχωριστεί τη ζώνη άνεσης του - είτε το ταξίδι είναι σωματικό είτε πνευματικό.

Αυτό μπορεί να είναι κάτι τρομακτικό και απαιτητικό, και απαιτεί μια ισχυρή δέσμευση.

Η δέσμευση για αλλαγή έχει διαφορετική σημασία για κάθε άνθρωπο.

Στο πλαίσιο της διαδικασίας coaching, η δέσμευση αυτή αφορά τόσο το προσωπικό όραμα όσο και τη σχέση του πελάτη με το coaching.

Εργαλεία που μπορούμε να χρησιμοποιούμε για να υποστηρίξουμε την πράξη δέσμευσης:

1. Η Συμφωνία Coaching
2. Ο Καθορισμός Προσδοκιών
3. Η Διευθέτηση της αμοιβής
4. Η Ανάλυση Ευθύνης στο Coaching
5. Μια «Κλίμακα Δέσμευσης»

3. Ταξίδι προς την Υγεία

Κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού, ο πελάτης συναντά συμμάχους, δημιουργεί και ανακαλύπτει πόρους, αναγνωρίζει τις δυνάμεις του, υπερβαίνει προκλήσεις, αποκτά νέες γνώσεις και συνειδητοποιήσεις, και συνδέεται με το προσωπικό και συλλογικό υποσυνείδητο του.

Το Ταξίδι προς την Υγεία περιλαμβάνει τρεις κύριες διαδραστικές δυναμικές:

Το Ταξίδι προς την Υγεία περιλαμβάνει τρεις κύριες διαδραστικές δυναμικές:

1. Υπέρβαση Προκλήσεων

- Τοξικές σχέσεις
- Περιοριστικές πεποιθήσεις
- Συγκρούσεις
- Άγχος
- Στρες
- Απώλεια
- Τραύμα
- κ.ά.

2. Σύνδεση με Πόρους και Συμμάχους

- Ενδυναμωτικές σχέσεις
- Ενδυναμωτικές πεποιθήσεις
- Πρότυπα συμπεριφοράς (modelling)
- Έμπνευση
- Σύνδεση σώματος και νου
- Διάισηση
- Πρότυπα ζωής (Role models)
- κ.ά.

3. Επιτρέποντας τον Μετασχηματισμό

Για να δημιουργηθεί μια βιώσιμη διαδικασία, ο πελάτης (και ιδιαίτερα ο εγκέφαλός του) χρειάζεται χρόνο για να αφομοιώσει όλες τις αλλαγές που έχουν συμβεί. Αυτό το στάδιο ονομάζεται: χρόνος μετασχηματισμού.

Ο μετασχηματισμός συμβαίνει όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να μαθαίνει και να αναπτύσσεται μέσα από κάθε κατάσταση.

4. Επιστροφή στο σπίτι και Ενσωμάτωση

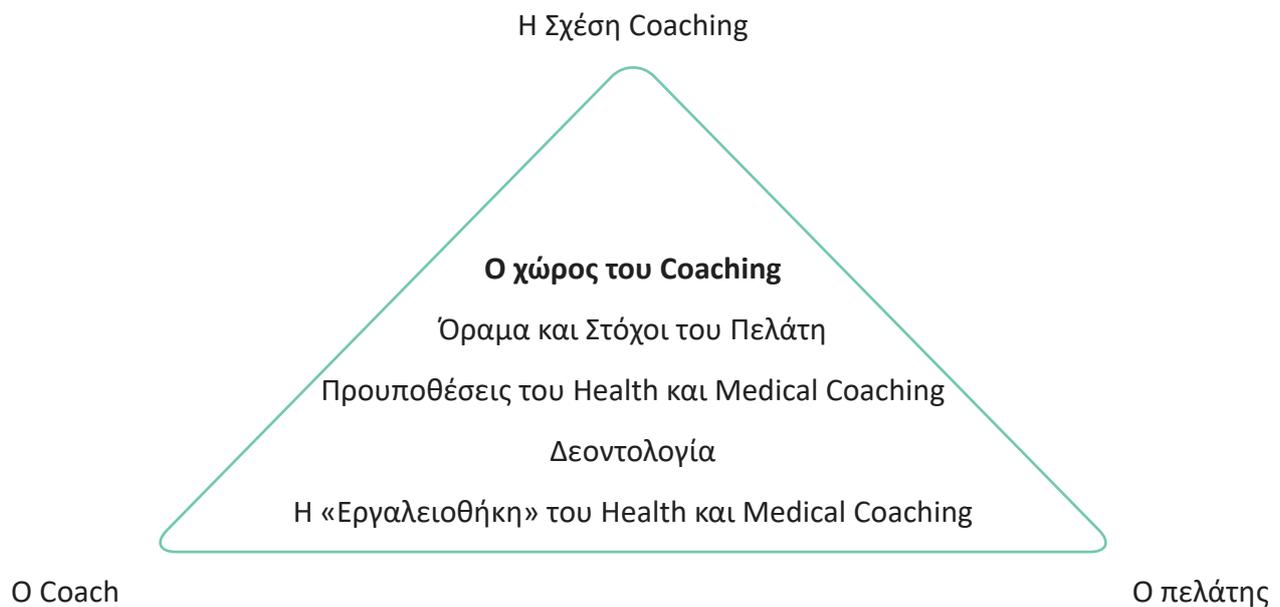
Το ταξίδι της αλλαγής, όπως και το «Ταξίδι του Ήρωα», μεταμορφώνει όχι μόνο εκείνους που το ξεκινούν, αλλά και τον “οίκο” στον οποίο αυτοί επιστρέφουν.

Καθώς ολοκληρώνουμε, είναι σημαντικό να εξετάσουμε ορισμένα βασικά σημεία:

- Ποιες συνειδητοποιήσεις και κατανοήσεις αποκόμισε ο πελάτης από το ταξίδι;
- Ποια επιτεύγματα χρειάζεται να γιορτάσουμε;
- Ποιες προκλήσεις παραμένουν και πώς διαφοροποιούνται;
- Υπάρχει νέο κάλεσμα που αναδύεται μέσα από αυτή τη διαδικασία;

Το «Ταξίδι του Ήρωα» (*Hero's Journey*) είναι ένα ευρύ αφηγηματικό μοτίβο που περιγράφει τον ήρωα ο οποίος καλείται να πάει μια περιπέτεια, αντιμετωπίζει προκλήσεις, θριαμβεύει και στη συνέχεια επιστρέφει αλλαγμένος ή μεταμορφωμένος.

Η Σχέση στο Health and Medical Coaching



Ο Coach

- Διαθέτει επαγγελματική πιστοποίηση στο Health and Medical Coaching
- Γνωρίζει τον Κώδικα Δεοντολογίας του ΗΜCΙ
- Διατηρεί θετική στάση
- Βλέπει το άτομο πέρα από την ασθένεια
- Αντιμετωπίζει ολόκληρη τη ζωή του πελάτη
- Προσκαλεί τον πελάτη να αναδείξει το μεγαλείο του
- Συναντά τον πελάτη εκεί όπου αυτός βρίσκεται, σε κάθε στάδιο της διαδικασίας
- Διατηρεί ευρεία, ολιστική οπτική (META-view)
- Δημιουργεί δομές δράσης με τον πελάτη
- Βηματοδοτεί και καθοδηγεί
- Δημιουργεί και διατηρεί σχέση εμπιστοσύνης (rapport)
- Παρατηρεί και αναπροσαρμόζει συνεχώς (calibrate)
- Ασκεί αυτορρύθμιση και αυτοδιαχείριση ανά πάσα στιγμή
- Συνεχίζει τη μάθηση και την επαγγελματική του ανάπτυξη
- Δέχεται τακτική εποπτεία
- Εφαρμόζει προσωπική φροντίδα και αυτοστοχασμό
- Φροντίζει για την κατάλληλη ένταξη όταν εργάζεται σε κλινικό περιβάλλον
- Διατηρεί το φως της ελπίδας και της εστίασης καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας
- Υπογράφει συμφωνία coaching με τον πελάτη

Ο Πελάτης

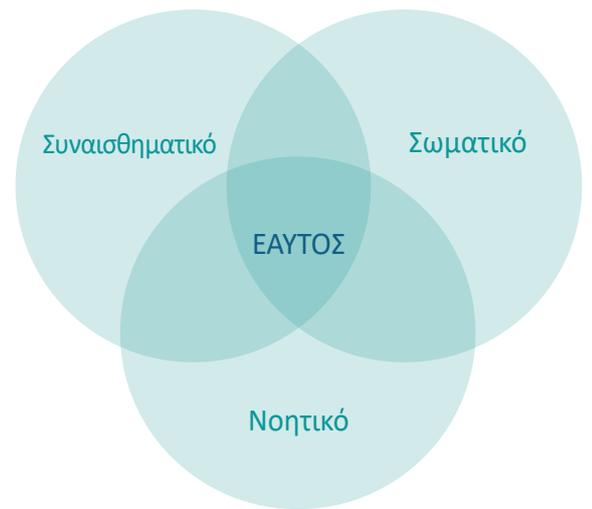
- Είναι από τη φύση του δημιουργικός, πολυμήχανος, ολοκληρωμένος και υπεύθυνος
- Κρατά την ατζέντα των συνεδριών
- Βιώνει ή είναι ανοιχτός να βιώσει τον εαυτό του ως άτομο που βιώνει ένα θέμα υγείας ή μια ιατρική πρόκληση
- Είναι άνω των 17 ετών
- Δεν πάσχει επί του παρόντος από ψυχική ασθένεια
- Δεν πάσχει επί του παρόντος από κλινική κατάθλιψη
- Υπογράφει συμφωνία coaching με τον coach

Η Σχέση στο Health and Medical Coaching

- Η σχέση Health and Medical Coaching είναι:
- Μια επαγγελματική σχέση coaching
- Σχεδιασμένη από κοινού μεταξύ coach και πελάτη
- Καθορισμένη μέσα από σαφή συμφωνία
- Θεμελιωμένη στον επαγγελματικό Κώδικα Δεοντολογίας
- Δυναμική
- Ειλικρινής
- Θαρραλέα
- Προκλητική
- Συνεπής

Καθοδηγητικές Αρχές

1. Το Health and Medical Coaching προσεγγίζει την αίσθηση εαυτού του πελάτη μέσα από τρεις διαστάσεις: σωματική, συναισθηματική και νοητική.
2. Η βιώσιμη αλλαγή επιτυγχάνεται όταν η διαδικασία ενεργοποιεί τον ίδιο τον Εαυτό.
3. Η υγεία δεν είναι η απουσία ασθένειας. Είναι μια νοητική κατάσταση ενότητας.
4. Η ίαση είναι η πορεία προς την ολότητα.
5. Οι άνθρωποι κάνουν αλλαγές στην υγεία τους όταν είναι έτοιμοι και στον δικό τους ρυθμό.
6. Οι πελάτες μετατοπίζονται (shift) όταν είναι έτοιμοι.
7. Διαφορετικές προσεγγίσεις ταιριάζουν σε διαφορετικούς πελάτες σε διαφορετικές στιγμές. Προσαρμόστε την προσέγγιση στον πελάτη.



Φυσικά / Γεωγραφικά Πλαίσια των Συνεδριών Coaching

Στο γραφείο του Coach

1. Ιδιωτικός χώρος ή γραφείο
2. Η πόρτα παραμένει κλειστή
3. Το τηλέφωνο είναι απενεργοποιημένο ή σε αθόρυβη λειτουργία
4. Ο υπολογιστής και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι απενεργοποιημένα ή σε αθόρυβη λειτουργία
5. Ο coach διασφαλίζει ότι δεν υπάρχουν περισπασμοί ή διακοπές

Διαδικτυακή Συνεδρία Coaching

1. Ιδιωτικό δωμάτιο ή ήσυχος χώρος
2. Η πόρτα παραμένει κλειστή
3. Το τηλέφωνο είναι απενεργοποιημένο ή σε αθόρυβη λειτουργία
4. Ο υπολογιστής και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι απενεργοποιημένα ή σε αθόρυβη λειτουργία
5. Ο coach και ο πελάτης διασφαλίζουν ότι δεν υπάρχουν περισπασμοί ή διακοπές

Συνεδρία Coaching στο Σπίτι του Πελάτη

1. Ιδιωτικό δωμάτιο
2. Η πόρτα παραμένει κλειστή
3. Το τηλέφωνο είναι απενεργοποιημένο ή σε αθόρυβη λειτουργία
4. Ο υπολογιστής και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι απενεργοποιημένα ή σε αθόρυβη λειτουργία
5. Ο πελάτης διασφαλίζει ότι δεν υπάρχουν περισπασμοί ή διακοπές από μέλη της οικογένειας ή φίλους

Συνεδρία Coaching σε Νοσοκομείο ή Ιατρικό Ίδρυμα

1. Ιδιωτικός χώρος ή δωμάτιο
2. Η πόρτα παραμένει κλειστή
3. Το τηλέφωνο είναι απενεργοποιημένο ή σε αθόρυβη λειτουργία
4. Ο υπολογιστής και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι απενεργοποιημένα ή σε αθόρυβη λειτουργία
5. Ο πελάτης διασφαλίζει ότι δεν υπάρχουν περισπασμοί ή διακοπές
6. Ο πελάτης ενημερώνει το ιατρικό προσωπικό και προγραμματίζει τις συνεδρίες σε συντονισμό με το χρονοδιάγραμμα του ιδρύματος

Αντιλήψεις για Θέματα Υγείας και Ιατρικής

Υπάρχουν τέσσερις κοινοί παρονομαστές σε κάθε ιατρική κρίση:

1. Το πεδίο των γεγονότων εκτυλίσσεται στο σώμα του πελάτη.
2. Ο πελάτης δεν έχει επιλογή ως προς τα χαρακτηριστικά της κρίσης.
3. Ο πελάτης βιώνει απώλεια ελέγχου πάνω στο σώμα του -το πιο βασικό «δοχείο» του εαυτού.
4. Ο πελάτης βιώνει απώλεια εμπιστοσύνης και αίσθηση προδοσίας στα πιο θεμελιώδη επίπεδα της σωματικής ύπαρξης.

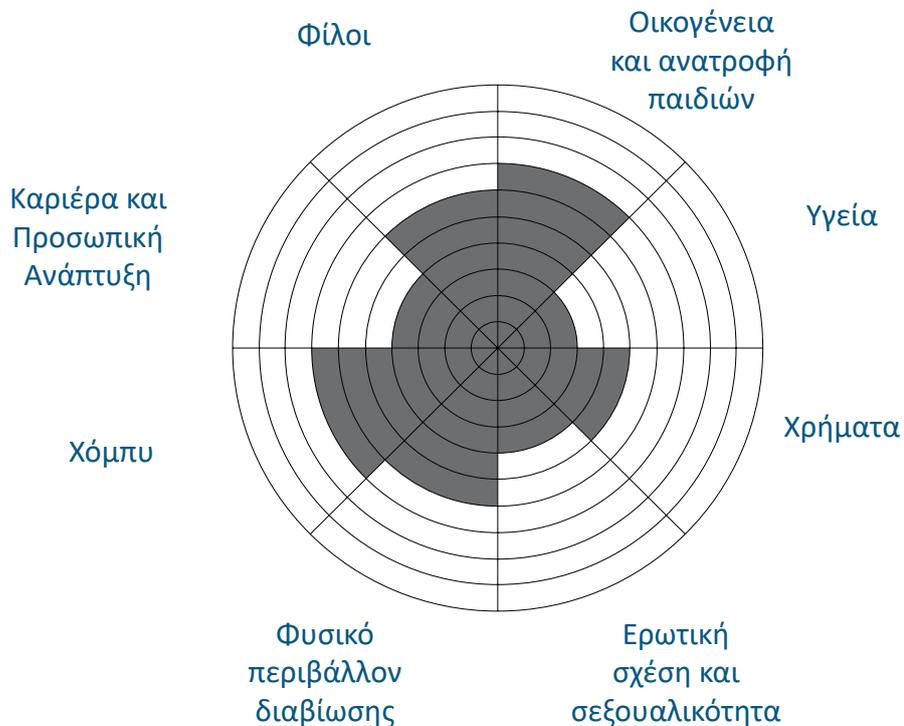
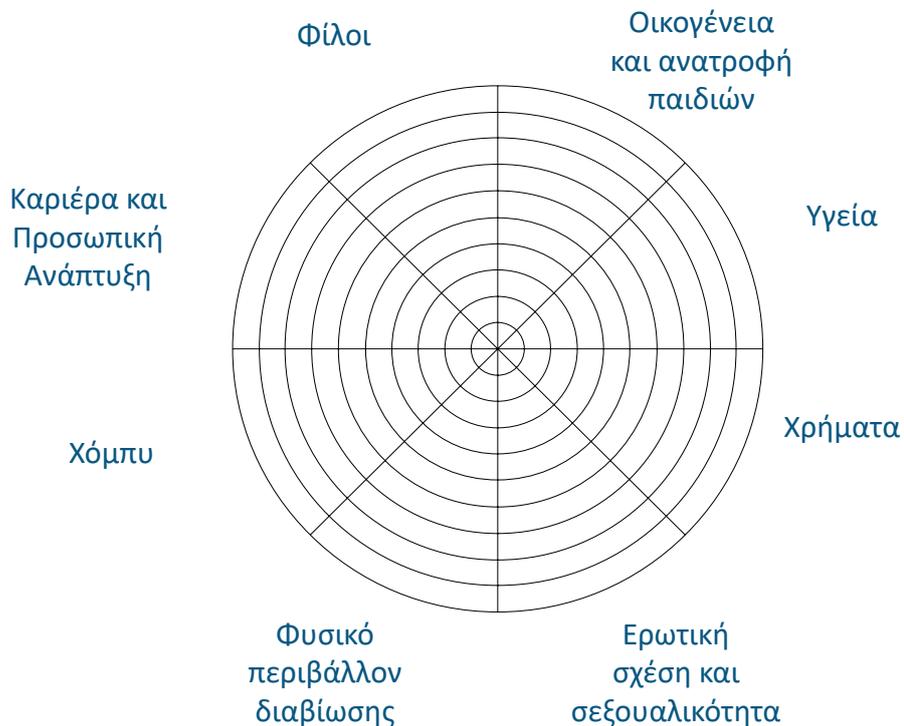
Στη δυτική κουλτούρα, η υγεία, η λειτουργικότητα, η ζωτικότητα και η εμφάνιση του σώματος συνδέονται άμεσα με την αυτοεκτίμηση, τη σεξουαλική ελκυστικότητα, το κοινωνικό κύρος, τη χρηματοοικονομική σταθερότητα και την αφθονία. Μια ιατρική κρίση ή/και μια χρόνια ασθένεια γίνεται αντιληπτή ως κάτι περισσότερο από ένα απλό σωματικό ζήτημα.

Υπάρχουν πολλές αντιλήψεις που περικλείουν τις ασθένειες/ ιατρικές κρίσεις.

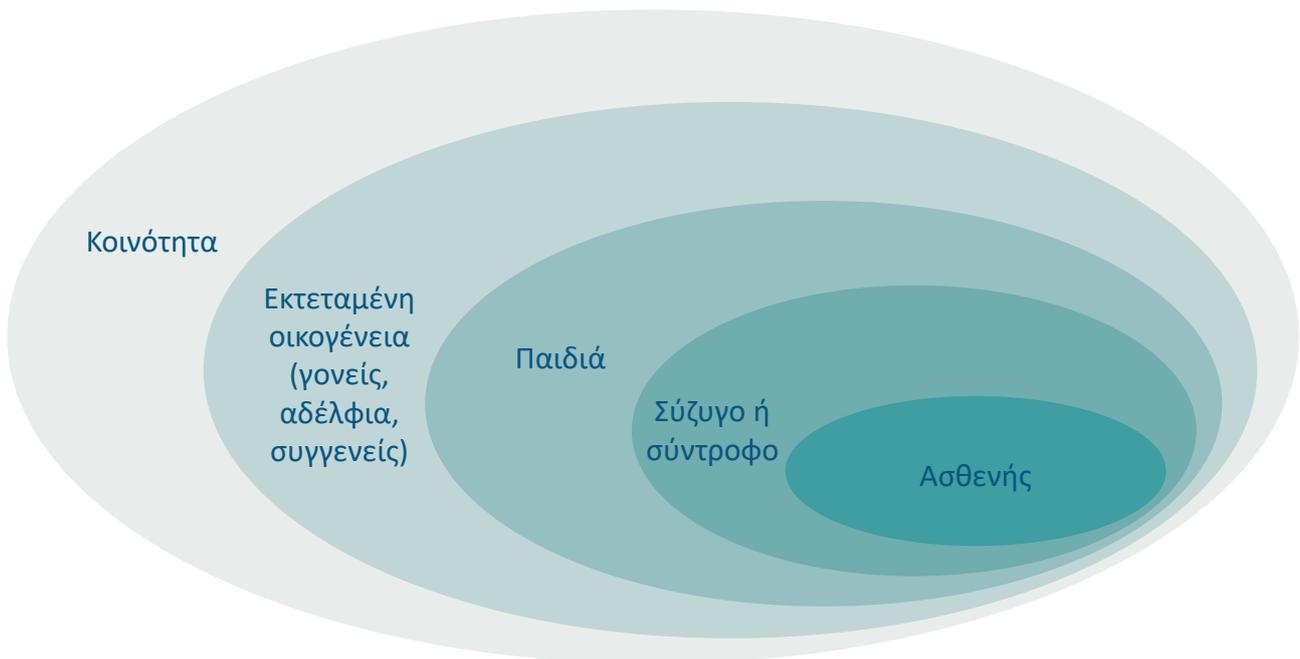
Η ικανότητά μας να δημιουργούμε σχέσεις εξαρτάται από την ικανότητά μας να κατανοούμε τον εσωτερικό νοητικό χάρτη του πελάτη μας για τον κόσμο.

Παραδείγματα διαφορετικών αντιλήψεων σχετικά με τις ασθένειες ή/και τα ιατρικά ζητήματα

1. Ως γεγονός με δραματικό αντίκτυπο σε όλες τις πτυχές της ζωής



2. Ως γεγονός με δραματικό αντίκτυπο στην οικογένεια και την κοινότητα



3. Ως τραυματικό γεγονός που μπορεί να δημιουργήσει μετατραυματική εμπειρία

Μια ασθένεια ή/και ιατρικό ζήτημα μπορεί να βιωθεί με τραυματικό τρόπο. Αυτό θα είναι συνήθως αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο το άτομο έλαβε **την ιατρική πληροφορία ή τη διάγνωση**. Το γεγονός της λήψης ιατρικών πληροφοριών (διάγνωση, αποτελέσματα, διαβούλευση) αποκαλείται «διαγνωστικό σοκ (diagnostic shock)

4. Ως γεγονός συναισθηματικού χάους

Μια εμπειρία συναισθηματικής υπερφόρτισης, που προκύπτει από έντονα συναισθήματα (άγχος, αγωνία, θυμό), μια αίσθηση απομόνωσης και έλλειψης πόρων (καμία πρόσβαση σε πόρους και στρατηγικές αντιμετώπισης, ένα αίσθημα απώλειας ελέγχου (αίσθημα αδυναμίας μπροστά σε μια δύναμη που φαίνεται ισχυρότερη από εμάς) συνοδευόμενη από δυσλειτουργία του νευρικού συστήματος.

5. Ως Εμπειρία Μεγάλης Απώλειας

- Υγεία
- Σωματικές ικανότητες
- Εμπιστοσύνη προς το σώμα
- Αυτονομία του σώματος
- Σταδιοδρομία
- Εισόδημα
- Φίλοι
- Κοινωνική θέση
- Ιδιωτικότητα
- Όνειρα
- Αντίληψη εαυτού
- Αυτοεκτίμηση
- Σεξουαλικότητα
- Κινητικότητα
- Ανεξαρτησία
- Ταυτότητα

6. Ως Κρίση / Ταξίδι της Ψυχής

Η ασθένεια κλονίζει τα θεμέλια όλων όσων πιστεύουμε για τον εαυτό μας και τον κόσμο. Αντιμέτωποι με τον κίνδυνο και τη θνητότητά μας, ερχόμαστε σε επαφή με βαθιά ερωτήματα γύρω από το νόημα της ζωής και τα όρια των σχέσεών μας. Μέσα σε αυτήν την περίοδο κρίσης, υπάρχει η ευκαιρία να μετατραπεί η κρίση της ψυχής σε ένα Ταξίδι της Ψυχής.

7. Ως «Time Out»

Όταν συνειδητοποιούμε ότι ζούμε μια ζωή που δεν είχαμε σκοπό να ζήσουμε, μια ζωή που δεν είναι ευθυγραμμισμένη με τις αξίες μας και αγνοεί το εσωτερικό μας κάλεσμα, τότε το σώμα αναλαμβάνει να κάνει “Time Out” και να μας προσφέρει την ευκαιρία να ξεκουραστούμε, να αναστοχαστούμε και να ανακατευθύνουμε τη ζωή μας προς μια άλλη κατεύθυνση.

8. Ως Ένα Λάθος

Βιολογική ή/και χημική δυσλειτουργία του σώματος

9. Ως Εμπειρία Προδοσίας

Το σώμα μας είναι το πιο πρωταρχικό και θεμελιώδες «δοχείο» της ύπαρξής μας. Μαθαίνουμε και βιώνουμε τον κόσμο μέσα από το σώμα και τις αισθήσεις μας.

Η σχέση μας με το σώμα μας είναι η πιο σημαντική και οικεία σχέση που θα έχουμε ποτέ και αποτελεί το θεμέλιο όλων των άλλων σχέσεων της ζωής μας. Όταν, όμως, το σώμα «στρέφεται εναντίον μας» και προδίδει την εμπιστοσύνη μας, η οικειότητα με τον εαυτό είναι το πρώτο πράγμα που χάνουμε. Αν δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε το σώμα μας ότι είναι ασφαλές, πώς μπορούμε να εμπιστευτούμε τον κόσμο; Και αν δεν μπορούμε να έχουμε οικειότητα με τον εαυτό, πώς μπορούμε να έχουμε οικειότητα με τους άλλους?

10. Ως Μοίρα / Κάρμα

Μοίρα- μια δύναμη ισχυρότερη από εμάς, που διαμορφώνει και καθορίζει το μέλλον μας.

Κάρμα - ένας κύκλος δράσης και αντίδρασης, το σύνολο των πράξεών μας- παρελθόντων, παρόντων και μελλοντικών- γεννά μια νέα πραγματικότητα ως αντανάκλαση αυτών των ενεργειών.

11. Ως Εσωτερική Ανισορροπία

- Ενεργειακή ανισορροπία (ανισορροπία στα επίπεδα της ζωτικής ενέργειας – Chi)
- Συναισθηματική ανισορροπία
- Στρες

12. Ως Σωματική Ανισορροπία

- Τοξίνες
- Γενετικοί παράγοντες
- Μόλυνση του περιβάλλοντος
- Κάπνισμα
- Χρήση ουσιών και αλκοόλ
- Φαρμακευτική αγωγή και παρενέργειες
- Έλλειψη ύπνου
- Υπερβολική έκθεση σε ζέστη ή ψύχος
- Διατροφή

13. Ως Υποκουλτούρα

Κουλτούρα: μια ομάδα ανθρώπων που μοιράζονται κοινά χαρακτηριστικά, παρόμοιες ανάγκες και αναπτύσσουν κοινούς κανόνες συμπεριφοράς.

Υποκουλτούρα: μια ανατροπή της κανονικότητας. Μια ομάδα ανθρώπων με κοινές πεποιθήσεις και αξίες που αισθάνονται περιθωριοποιημένοι από τις κοινωνικές νόρμες και ενώνονται για να δημιουργήσουν μια πλατφόρμα κοινωνικής κριτικής και μια εναλλακτική κοινωνική και προσωπική αφήγηση.



Αφηγήσεις Ασθένειας, Υγείας και «Εσωτερικών Διαδρομών»

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

Λεξικό Oxford: Liminal-προέρχεται από 19ο αιώνα: από τα λατινικά limen, limin- «κατώφλι».

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

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

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



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

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

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



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

Είμαστε παγιδευμένοι ανάμεσα στις δύο αυτές καταστάσεις. Ούτε εδώ ούτε εκεί.

Ένας Μεταβατικός Χώρος έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

1. Διαχωρισμός από την ομάδα των συνομηλίκων
2. Αλλαγή της κοινωνικής θέσης και της θέσης στην κοινωνική ιεραρχία
3. Αλλαγές στον αυτοπροσδιορισμό και, ως εκ τούτου, αίσθηση αποπροσανατολισμού και έλλειψης σαφήνειας
4. Αναμονή ... διερώτηση "τι γίνεται τώρα;"
5. Ένας τόπος μετάβασης

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

“ Το *Communitas* είναι ένα **λατινικό ουσιαστικό** που συνήθως αναφέρεται είτε σε μια **αδόμητη κοινότητα στην οποία οι άνθρωποι είναι ίσοι, είτε στο ίδιο το πνεύμα της κοινότητας. Έχει επίσης ιδιαίτερη σημασία ως δάνειο στην πολιτισμική ανθρωπολογία** και τις κοινωνικές επιστήμες. Ο Victor Turner, ο οποίος επινόησε τον όρο “*communitas*” στο πλαίσιο της ανθρωπολογίας, αναφέρεται σε ένα έντονο αίσθημα κοινωνικής αλληλεγγύης και συντροφικότητας που αναδύεται σε συγκεκριμένες κοινωνικές καταστάσεις, ιδίως κατά τη διάρκεια τελετουργιών ή σε περιόδους κρίσης. Πρόκειται για μια κατάσταση μη δομημένης ισότιμης σύνδεσης μεταξύ των ατόμων. Η *Communitas* θεωρείται συχνά ως το αντίθετο της κοινωνικής δομής, αναδεικνύοντας μια προσωρινή αναστολή των κοινωνικών ιεραρχιών και ρόλων.

”

Παραδείγματα Μεταβατικών χώρων:

1. Τελετή αποφοίτησης του Πανεπιστημίου

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

2. Αρραβώνας

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

3. Πολιτιστικές τελετές μετάβασης στην ενηλικίωση

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

4. Νοσηλεία

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

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

Η «υγιής» ζωή έχει τελειώσει και χρειάζεται να υπάρξει μια ιεροτελεστία μετάβασης για να μπορέσει το άτομο να περάσει το κατώφλι σε μια νέα ζωή με την ασθένεια/ιατρική κρίση. Προσφέροντας στον πελάτη μας την προοπτική ότι μια ασθένεια μπορεί να γίνει αντιληπτή ως ένα εσωτερικό ταξίδι, του επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει την μεταβατικότητα της ασθένειας για να θεραπεύσει οτιδήποτε άλλο (εκτός από το σώμα) χρειάζεται θεραπεία, να εξισορροπήσει τα συναισθήματα, να θρηνησει ό,τι έχει χαθεί, να κάνει χώρο για ό,τι γεννιέται και να δημιουργήσει μια τελετή μετάβασης για να ξαναπεράσει το κατώφλι από τον μεταβατικό χώρο.

Η χρήση μύθων και ιστοριών είναι ένας ισχυρός τρόπος για να συνδέσουμε τον πελάτη μας με το «είναι» μιας οπτικής εσωτερικού ταξιδιού.



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

Οι μύθοι είναι πολιτιστικές ιστορίες που διαμορφώνουν τη συλλογική ταυτότητα μιας ομάδας. Δημιουργούνται μέσα σε ένα πλαίσιο και αποτελούν μέρος των πολιτιστικών δομικών στοιχείων. Σκοπός των μύθων είναι να διαμορφώσουν τη συλλογική μνήμη και να δώσουν νόημα τόσο σε συνηθισμένα όσο και σε έκτακτα γεγονότα της καθημερινής ζωής. Η δύναμη ενός μύθου έγκειται στην ικανότητά του να ανταποκρίνεται συναισθηματικά στην ανθρώπινη εμπειρία σε όλα τα επίπεδα και την πολυπλοκότητά της.

Κατανοούμε την ανθρώπινη εμπειρία του ποιοι είμαστε σε αυτόν τον κόσμο μέσα από ιστορίες. Κατά πολλούς τρόπους είμαστε οι ιστορίες μας.

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

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

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

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

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

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

Αυτοί οι άνθρωποι βιώνουν τον εαυτό τους ως τραυματισμένους αφηγητές που προσπαθούν να επιβιώσουν και να υποστηρίξουν τους άλλους, δίνοντας νόημα σε μια πραγματικότητα που έχει γίνει εχθρική, βίαιη και παράλογη.

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

Ο τραυματισμένος αφηγητής προσπαθεί να χειραφετηθεί από το σύνολο της κλινικής ιστορίας προσθέτοντας τη φωνή του στον ιατρικό διάλογο.

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

Αόρατες ασθένειες

Μια αόρατη ασθένεια είναι μια χρόνια πάθηση που δεν γίνεται εύκολα αντιληπτή και δεν έχει εμφανή εξωτερικά συμπτώματα. Πρόκειται για ασθένειες που μπορεί να εξουθενώσουν και να εμποδίσουν ένα άτομο να εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες.

Τα άτομα με αόρατη ασθένεια συχνά δυσκολεύονται να εξηγήσουν την κατάστασή τους στους άλλους και αισθάνονται ότι κρίνονται ή παρεξηγούνται. Μπορεί να φαίνονται υγιείς και δυνατοί, αλλά στην πραγματικότητα να αισθάνονται άρρωστοι ή να πονάνε.

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

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

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

Κάθε ασθένεια έχει μια κλινική ιστορία.

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

Ιατρικό ιστορικό και προσωπικές ιστορίες

Τα ιατρικά ιστορικά κατασκευάζονται εξωτερικά. Περιλαμβάνουν ιατρικά έγγραφα, διάγνωση, πρόγνωση, αποτελέσματα εξετάσεων, παθοφυσιολογία, πορεία της νόσου, δυνατότητες διαφόρων θεραπειών και πιθανά αποτελέσματα. Χρησιμοποιούν μια καθιερωμένη επαγγελματική ορολογία.

Αυτά τα ιστορικά ασχολούνται με το «ΤΙ» και αγνοούν το «ΠΟΙΟΣ».

Τα ιατρικά ιστορικά μπορούν να απανθρωποιήσουν τους ασθενείς αντιμετωπίζοντάς τους ως αναπαραστάσεις των ιατρικών τους φακέλων και όχι ως ανθρώπους, π.χ. η Miriam Green γίνεται ο διαβητικός στο κρεβάτι ξΑ. Όταν συμβαίνει αυτό, κινδυνεύουμε να χάσουμε από τα μάτια μας ποια είναι- ορίζουμε τη Miriam Green μόνο με βάση την ιατρική της ημερομηνία.

Όσο μεγαλύτερη είναι η απόσταση που βιώνει ένα άτομο μεταξύ αυτού που είναι, του ιατρικού του

φακέλου, και αυτού που βιώνει ότι είναι, τόσο περισσότερο άγχος, κατάθλιψη, αποτυχία και ντροπή είναι πιθανό να αισθάνεται το άτομο αυτό σχετικά με την ασθένεια ή/και τη θεραπεία.

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

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



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

Ανισότητες στην Υγεία

Οι ανισότητες στον χώρο της Υγείας είναι προλήψιμες διαφορές στα αποτελέσματα και στις ευκαιρίες υγείας που βιώνουν οι κοινωνικά μειονεκτούντες πληθυσμοί. Δεν αποτελούν τυχαία φαινόμενα, αλλά μάλλον το αποτέλεσμα συστηματικών μειονεκτημάτων, ανισοτήτων και εμποδίων που συχνά συνδέονται με κοινωνικά, οικονομικά και περιβαλλοντικά μειονεκτήματα.

Οι ανισότητες στον χώρο της Υγείας ενσωματώνονται αναπόφευκτα στην προσωπική αφήγηση του ατόμου, καθώς συνδέονται με το σύστημα πεποιθήσεων του και ενεργοποιούν συναισθηματικά ερεθίσματα.

Παραδείγματα παραγόντων που συμβάλλουν στις ανισότητες στην υγεία:

Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο/ (ΚΟΕ):

Οι κοινωνικο-οικονομικές ανισότητες στην υγειονομική περίθαλψη αναφέρονται στις συστηματικές διαφορές στην πρόσβαση, την ποιότητα και τα αποτελέσματα της υγειονομικής περίθαλψης μεταξύ διαφορετικών κοινωνικοοικονομικών ομάδων. Αυτές οι ανισότητες εκδηλώνονται ως ανισότητες στην κατάσταση υγείας, στον επιπολασμό των ασθενειών και στην πρόσβαση και χρήση υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης.

Παράγοντες όπως το εισόδημα, η εκπαίδευση, το επάγγελμα και η κοινωνική θέση επηρεάζουν σημαντικά την υγεία ενός ατόμου και την ικανότητά του να έχει πρόσβαση και να αντέχει οικονομικά την αναγκαία ιατρική περίθαλψη..

Παραδείγματα ανισοτήτων υγείας που σχετίζονται με το ΚΟΕ:

- Άτομα με χαμηλότερο ΚΟΕ έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν παθήσεις όπως καρδιαγγειακές νόσοι, διαβήτη και ορισμένες μορφές καρκίνου.
- Παιδιά από οικογένειες χαμηλού εισοδήματος διατρέχουν υψηλότερους κινδύνους για λοιμώξεις, ατυχήματα και αναπτυξιακές καθυστερήσεις.
- Έρευνες δείχνουν σημαντικές διαφορές στο προσδόκιμο ζωής ανάλογα με την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, με τους φτωχότερους πληθυσμούς να ζουν λιγότερα χρόνια.
- Άτομα χαμηλότερου ΚΟΕ ενδέχεται να αντιμετωπίζουν εμπόδια στην πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης λόγω παραγόντων όπως η μεταφορά, η ανεπαρκής ασφαλιστική κάλυψη ή έλλειψη ενημέρωσης.
- Το χαμηλότερο ΚΟΕ μπορεί να περιορίζει τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης και τις ευκαιρίες κοινωνικής κινητικότητας, επιδεινώνοντας περαιτέρω τα αποτελέσματα στην υγεία.

Φυλή και εθνικότητα:

Οι φυλετικές και εθνοτικές ανισότητες στην υγεία στην υγειονομική περίθαλψη αναφέρονται στις διαφορές στην υγεία, στην πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας, στις διακρίσεις και στα συστημικά εμπόδια που βιώνουν διαφορετικές φυλετικές και εθνοτικές ομάδες. Οι ανισότητες αυτές εκδηλώνονται με υψηλότερα ποσοστά ασθενειών, αναπηριών και θνησιμότητας σε ευρύ φάσμα παθήσεων.

Παραδείγματα ανισοτήτων υγείας που σχετίζονται με φυλετικές ή εθνοτικές μειονότητες:

- Οι μειονότητες συχνά αντιμετωπίζουν εμπόδια στην πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, με αποτέλεσμα να καθυστερεί η διάγνωση και η θεραπεία..
- Έρευνα υποδεικνύει ότι οι ασυνείδητες φυλετικές προκαταλήψεις των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να συμβάλλουν στις ανισότητες στην παροχή φροντίδας και στα αποτελέσματα.
- Ο συστημικός ρατσισμός και οι ατομικές διακρίσεις μπορούν να επηρεάσουν την πρόσβαση σε πόρους και ευκαιρίες, επιδρώντας αρνητικά στα αποτελέσματα υγείας.
- Οι πολιτισμικές πεποιθήσεις και πρακτικές μπορούν να επηρεάσουν τις συμπεριφορές υγείας και τη χρήση των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης.
- Η έλλειψη ασφάλισης, τα γεωγραφικά εμπόδια και οι γλωσσικοί φραγμοί περιορίζουν την πρόσβαση σε έγκαιρη και κατάλληλη υγειονομική περίθαλψη..

Φύλο:

Οι έμφυλες ανισότητες στην υγεία αναφέρονται στις διαφορές στα αποτελέσματα υγείας, στην πρόσβαση στις υπηρεσίες φροντίδας και στις εμπειρίες των ατόμων με το σύστημα υγείας, μεταξύ ανδρών και γυναικών. Αυτές οι διαφορές διαμορφώνονται από μια σύνθετη αλληλεπίδραση βιολογικών, κοινωνικών και πολιτισμικών παραγόντων.

Παρότι και τα δύο φύλα αντιμετωπίζουν ανισότητες, οι γυναίκες έχουν ιστορικά υποστεί δυσανάλογα μεγαλύτερη ανισότητα στην υγεία. Αυτό οφείλεται στο ότι πολλές πολιτισμικές ιδεολογίες και πρακτικές έχουν διαμορφώσει μια πατριαρχική κοινωνία όπου οι εμπειρίες των γυναικών συχνά απαξιώνονται. Επιπλέον, οι γυναίκες συχνά υποεκπροσωπούνται ή αποκλείονται από κλινικές δοκιμές μεικτού φύλου, και, ως εκ τούτου, υπόκεινται σε προκατάληψη των ιατρών κατά τη διάγνωση και τη θεραπεία.

Παραδείγματα ανισοτήτων υγείας που σχετίζονται με το φύλο:

- Οι καρδιακές παθήσεις συχνά υποδιαγιγνώσκονται ή διαγιγνώσκονται λανθασμένα στις γυναίκες, καθώς τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν από εκείνα των ανδρών.
- Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να διαγνωστούν με ψυχικές διαταραχές όπως κατάθλιψη ή άγχος, λόγω ορμονικών παραγόντων, κοινωνικών πιέσεων και έμφυλης βίας.
- Οι ανάγκες υγείας των γυναικών, ιδιαίτερα όσες σχετίζονται με την αναπαραγωγική υγεία (εγκυμοσύνη, τοκετός κ.ά.), συχνά υποτιμώνται ή στιγματίζονται, οδηγώντας σε αρνητικά αποτελέσματα στην υγεία.
- Οι γυναίκες συχνά αποκλείονται από κλινικές δοκιμές, με αποτέλεσμα τον περιορισμό των δεδομένων σχετικά με την ασφάλεια και αποτελεσματικότητα φαρμάκων κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού.
- Η έμφυλη προκατάληψη στα πλαίσια της υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες διαγνώσεις, καθυστερημένες θεραπείες και άνιση πρόσβαση σε υπηρεσίες.

Ταυτότητα και σεξουαλικός προσανατολισμός:

Οι ανισότητες υγείας που σχετίζονται με την ταυτότητα και τον σεξουαλικό προσανατολισμό αφορούν τις διαφορές στα αποτελέσματα υγείας και στην πρόσβαση σε υπηρεσίες που βιώνουν οι σεξουαλικές μειονότητες, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων της κοινότητας LGBTQ (λεσβίες, ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, τρανσέξουαλ και κουίρ άτομα). Οι ανισότητες αυτές σχετίζονται τόσο με σωματικά όσο και με ψυχικά ζητήματα, τα οποία προκύπτουν από ένα συνδυασμό παραγόντων όπως το μειονοτικό στρες που βιώνουν οι μειονότητες, οι διακρίσεις και η περιορισμένη πρόσβαση σε κατάλληλη υγειονομική περίθαλψη.

Παραδείγματα ανισοτήτων υγείας που σχετίζονται με την ταυτότητα και τον σεξουαλικό προσανατολισμό:

- Οι σεξουαλικές μειονότητες ενδέχεται να αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, συμπεριλαμβανομένων χαμηλότερων ποσοστών ασφαλιστικής κάλυψης, λιγότερο συχνών προληπτικών ελέγχων και ανεκπλήρωτων αναγκών λόγω φραγμών κόστους.
- Το χρόνιο και μειονοτικό στρες, που συνδέεται με το στίγμα, τις διακρίσεις και τον κοινωνικό αποκλεισμό, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία.
- Η έλλειψη πολιτισμικά ικανών παρόχων υγειονομικής περίθαλψης και η παρουσία προκαταλήψεων εντός του συστήματος, μπορούν να συμβάλουν σε ανισότητες και άδικη μεταχείριση από τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.
- Οι σεξουαλικές μειονότητες είναι λιγότερο πιθανό να διαθέτουν ασφάλιση υγείας, γεγονός που οδηγεί σε μειωμένη πρόσβαση στις υπηρεσίες που χρειάζονται και καθυστερημένη λήψη φροντίδας, ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους.

Αναπηρία:

Οι ανισότητες που σχετίζονται με την αναπηρία εκδηλώνονται μέσα από μια σειρά δυσμενών συνεπειών για την υγεία, όπως ο περιορισμός πρόσβασης σε υπηρεσίες φροντίδας, η αυξημένη συχνότητα χρόνιων παθήσεων και η μειωμένη πρόληψη.

Αυτές οι ανισότητες προκύπτουν από τον συνδυασμό ατομικών παραγόντων, κοινωνικών εμποδίων και ανεπαρκειών του συστήματος υγείας.

Παραδείγματα ανισοτήτων υγείας που σχετίζονται με την αναπηρία:

- Οι αναπηρίες μπορεί να οδηγήσουν σε δευτερογενείς παθήσεις, όπως ο πόνος, η κατάθλιψη και η κόπωση, οι οποίες συχνά δεν διερευνώνται επαρκώς καθώς θεωρούνται μέρος της αρχικής πάθησης.
- Τα άτομα με αναπηρίες λαμβάνουν λιγότερο συχνά προληπτικές υπηρεσίες, όπως μαστογραφίες και τεστ Παπανικολάου, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην καθυστέρηση της διάγνωσης και της θεραπείας σοβαρών προβλημάτων υγείας.
- Συχνά αντιμετωπίζουν φυσικά, επικοινωνιακά και κοινωνικά εμπόδια κατά την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, όπως μη προσβάσιμες εγκαταστάσεις, έλλειψη προσβάσιμης πληροφόρησης και περιορισμένη γνώση των παρόχων υγειονομικής φροντίδας σχετικά με τις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία.
- Οι ανισότητες στην υγεία συχνά επιδεινώνονται όταν η αναπηρία διασταυρώνεται με άλλους παράγοντες, όπως φυλή, εθνικότητα, κοινωνικοοικονομική κατάσταση ή γεωγραφική θέση. Για παράδειγμα, τα άτομα με αναπηρίες από φυλετικές και εθνικές μειονότητες ενδέχεται να αντιμετωπίσουν πρόσθετα εμπόδια στην πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη και να βιώσουν χειρότερα αποτελέσματα υγείας.

Ηλικία:

Οι ηλικιακές ανισότητες στην υγεία αναφέρονται σε μια σειρά ζητημάτων που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι, και, σε ορισμένες περιπτώσεις, άλλες ηλικιακές ομάδες, σχετικά με άνιση πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη, υψηλότερους κινδύνους εμφάνισης ορισμένων ασθενειών και χειρότερα συνολικά αποτελέσματα υγείας σε σύγκριση με άλλους πληθυσμούς. Παράγοντες όπως το κοινωνικοοικονομικό καθεστώς, η φυλή, η εθνικότητα και η τοποθεσία επηρεάζουν αυτές τις διαφορές. Αυτές οι ανισότητες προέρχονται από ένα συνδυασμό ανεξάρτητων παραγόντων και ανεπάρκειες στο σύστημα υγείας

Παραδείγματα ανισοτήτων υγείας που σχετίζονται με την ηλικία:

- Υπάρχει έλλειψη πιστοποιημένων γηριάτρων, γεγονός που περιορίζει την πρόσβαση των ηλικιωμένων σε εξειδικευμένη φροντίδα.
- Η μειωμένη κινητικότητα μπορεί να καταστήσει δύσκολη την πρόσβαση σε ραντεβού, καταστήματα τροφίμων και άλλες βασικές υπηρεσίες.
- Πολλοί ηλικιωμένοι δυσκολεύονται να κατανοήσουν ιατρικές πληροφορίες, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά τους να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για την υγεία τους.
- Τα χρόνια νοσήματα συχνά απαιτούν διαχείριση που οι ηλικιωμένοι δυσκολεύονται να επιτύχουν λόγω έλλειψης γνώσεων, πόρων ή υποστήριξης.
- Η μειωμένη σωματική δραστηριότητα μπορεί να επιτείνει τη σωματική φθορά και να αυξήσει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών και πτώσεων.

Το «χάσμα περιγραφής-εμπειρίας» (Description–Experience Gap):

Ο όρος αναφέρεται στη διαφορά του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι λαμβάνουν αποφάσεις όταν τους παρουσιάζονται πληροφορίες για πιθανά αποτελέσματα, σε σύγκριση με το πώς δρουν όταν βιώνουν οι ίδιοι αυτά τα αποτελέσματα.

Στην υγειονομική περίθαλψη, το «χάσμα περιγραφής-εμπειρίας» περιγράφει τις διαφορές στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και ανταποκρίνονται στις πληροφορίες για κινδύνους, ανάλογα με το αν αυτές παρουσιάζονται μέσω περιγραφών (όπως στατιστικά δεδομένα) ή ως προσωπική εμπειρία.

Αυτό το χάσμα μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τις αποφάσεις υγειονομικής περίθαλψης, καθώς τα άτομα τείνουν να αξιολογούν διαφορετικά τους κινδύνους, ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο έμαθαν γι' αυτούς.

Πώς αυτό εκδηλώνεται στο πλαίσιο του coaching και ποια είναι η επίδρασή του στην υγεία και την υγειονομική περίθαλψη των πελατών μας;

Όπως συμβαίνει με το σύστημα πεποιθήσεων, τις αξίες και τις ανισότητες στην υγεία, έτσι και το «χάσμα περιγραφής-εμπειρίας» αποτελεί μέρος της προσωπικής αφήγησης του πελάτη. Μπορούμε να το αναγνωρίσουμε μόνο εφόσον γνωρίζουμε την ύπαρξή του και έχουμε την πρόθεση να το αφουγκραστούμε.

Το «χάσμα περιγραφής-εμπειρίας» επηρεάζει την υγεία και τη υγειονομική περίθαλψη των πελατών μας σε **τρία επίπεδα**:

1. Λήψη αποφάσεων:

Οι πελάτες λαμβάνουν διαφορετικές αποφάσεις σχετικά με τη θεραπεία, ανάλογα με το αν έχουν βιώσει μια κατάσταση ή τις πιθανές συνέπειές της (μέσα από προσωπική εμπειρία ή την εμπειρία άλλων), σε σύγκριση με το αν έχουν απλώς ενημερωθεί γι' αυτήν μέσα από ιατρική βιβλιογραφία ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

2. Αντίληψη κινδύνου:

Οι πελάτες μπορεί να υποτιμήσουν την πιθανότητα μιας σπάνιας αλλά σοβαρής παρενέργειας όταν αυτή περιγράφεται θεωρητικά, ενώ θα την θεωρήσουν περισσότερο πιθανή όταν την έχουν βιώσει προσωπικά ή την έχουν δει να συμβαίνει σε κάποιον άλλον.

3. Επικοινωνία:

Η κατανόηση αυτού του χάσματος μπορεί να βοηθήσει:

- τους επαγγελματίες υγείας να επικοινωνούν πιο αποτελεσματικά τους κινδύνους,
- τους ασθενείς (δηλαδή τους πελάτες μας) να ζητούν παραδείγματα και πληροφορίες προσαρμοσμένα στον τρόπο μάθησής τους -είτε περιγραφικό είτε εμπειρικό- ώστε να βελτιώσουν την κατανόηση και τη λήψη αποφάσεων,
- τους coaches να προσαρμόζουν τον τρόπο επικοινωνίας με τους πελάτες σε θέματα όπως η διαχείριση κινδύνου, η συμμόρφωση, η λήψη αποφάσεων και η επικοινωνία με τους επαγγελματίες υγείας, μεταφράζοντας τη συζήτηση σε πρακτικούς πόρους και δράσεις που εξυπηρετούν τους στόχους του πελάτη.

Εργασία με την υποκειμενική αφήγηση του πελάτη

Υπάρχουν εννέα τρόποι με τους οποίους εργαζόμαστε με τις αφηγήσεις των πελατών:

1. Επικύρωση της υπάρχουσας ιστορίας.
2. Διερεύνηση των αξιών.
3. Διερεύνηση των πεποιθήσεων.
4. Καλλιέργεια επίγνωσης των συμπτωμάτων μέσω ημερολογίου συμπτωμάτων (βλ. πηγές).
5. Αναγνώριση και ενδυνάμωση του αφηγητή της ιστορίας
6. Αυτοέκφραση
7. Χρήση αναστοχαστικών εργαλείων -τι μαθαίνει ο πελάτης μέσα από τη διαδικασία.
8. Μοντελοποίηση (Modeling)
9. Διερεύνηση των τρόπων με τους οποίους τόσο ο αφηγητής όσο και η ιστορία επιθυμούν να εξελιχθούν ή να αλλάξουν.

Οι «e-patients» (ασθενείς Διαδικτυακά συνδεδεμένοι)

Ο όρος «**e-patients**» καθιερώθηκε από τον Dr. Tom Ferguson για να περιγράψει τα άτομα που είναι ενημερωμένα, ικανά, ενδυναμωμένα και ενεργά στη λήψη αποφάσεων για την υγεία τους και την υγειονομική τους περίθαλψη.

Το όραμα του κινήματος των e-patients είναι η εγκαθίδρυση μιας ισότιμης συνεργασίας ανάμεσα στους e-patients, τους επαγγελματίες υγείας και τα συστήματα που τους υποστηρίζουν.

Σήμερα, ορισμένοι υποστηρίζουν ότι το γράμμα «**e**» στους *e-patients* περιλαμβάνει τις έννοιες:

ενημερωμένοι, ικανοί, ενδυναμωμένοι, ενεργοί
+
μορφωμένοι, εκφραστικοί, ειδήμονες, διαδικτυακά συνδεδεμένοι

Μία από τις βασικές κατευθύνσεις του κινήματος των e-patients είναι η **Συμμετοχική Ιατρική (Participatory Medicine)**.

Η **Συμμετοχική Ιατρική** αποτελεί ένα **μοντέλο συνεργατικής υγειονομικής φροντίδας**, το οποίο επιδιώκει την ενεργό εμπλοκή ασθενών, επαγγελματιών υγείας, φροντιστών και άλλων εμπλεκόμενων καθ' όλη τη διάρκεια της περίθαλψης και σε όλα τα ζητήματα που αφορούν την υγεία του ατόμου.

Η **Συμμετοχική Ιατρική** πέρα από τη λειτουργική της διάσταση, συνιστά **μια ηθική προσέγγιση στην ιατρική φροντίδα**, καθώς στοχεύει στη βελτίωση των αποτελεσμάτων υγείας, στη μείωση των ιατρικών λαθών, την αύξηση της ικανοποίησης των ασθενών και τη βελτιστοποίηση του κόστους της φροντίδας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη Συμμετοχική Ιατρική, μπορείτε να επισκεφθείτε τον ιστότοπο της **Society for Participatory Medicine**: <http://participatorymedicine.org>

Calibration

Το calibration είναι η ικανότητα αναγνώρισης διαφορετικών «εσωτερικών καταστάσεων» ενός ατόμου, μέσα από την παρατήρηση εξωτερικών ενδείξεων και μη λεκτικών σημάτων.

Πώς επιτυγχάνεται;

Με την προσεκτική παρατήρηση. Παραδείγματα όσων προσέχουμε περιλαμβάνουν:

- ▶ Τον τόνο και την ένταση της φωνής
- ▶ Τη στάση του σώματος (συμπεριλαμβανομένης της κλίσης του κεφαλιού)
- ▶ Το χρώμα του προσώπου
- ▶ Την κατεύθυνση του βλέμματος και τη διαστολή της κόρης του ματιού
- ▶ Την ένταση των μυών του προσώπου και του μετώπου
- ▶ Την κίνηση και την ισορροπία στο πάτωμα ή στην καρέκλα
- ▶ Τον ρυθμό και το βάθος της αναπνοής

Σημαντική σημείωση:

Αποφύγετε να αποδίδετε «νοήματα» σε αυτά τα σήματα.

Το calibration αφορά την παρατήρηση της αλλαγής και την πρόσκληση προς τον πελάτη να διερευνήσει ο ίδιος τη σημασία αυτής της αλλαγής.

Rapport

Το **rapport** είναι η ικανότητα να σχετίζεσαι και να αλληλεπιδράς με τους άλλους με τρόπο που δημιουργεί εμπιστοσύνη και κατανόηση.

Αφορά την ικανότητα να **βλέπεις και να κατανοείς** το πώς αντιλαμβάνεται ο άλλος τον κόσμο -το μοντέλο, τις πεποιθήσεις και τις εσωτερικές του αναπαραστάσεις -ανεξάρτητα από το αν σου αρέσουν ή αν συμφωνείς ή όχι μαζί του.

Πολλοί άνθρωποι περιγράφουν το rapport ως ένα αίσθημα ομοιότητας, συγχρονισμού ή σαν να «βρίσκεστε στο ίδιο μήκος κύματος».

Τα καλά νέα είναι ότι μπορούμε να δημιουργήσουμε rapport με οποιονδήποτε, οποτεδήποτε το επιλέξουμε.

Η θεωρία είναι η εξής:

A. Η επικοινωνία αποτελείται από:

- 7% Λέξεις
- 38% Τονικότητα της φωνής
- 55% Φυσιολογία (στάση σώματος, εκφράσεις, κίνηση)

B. Όταν οι άνθρωποι μοιάζουν μεταξύ τους, τείνουν να συμπαθούν ο ένας τον άλλον. Το rapport, όμως, δεν αφορά απαραίτητα τη «συμπάθεια», αλλά την ανταπόκριση και τον συντονισμό μεταξύ δύο ανθρώπων.

Η διαδικασία δημιουργίας rapport:

- A. Διακριτική αντιστοίχιση και αντικατοπτρισμός (matching & mirroring) της μη λεκτικής επικοινωνίας / γλώσσας του σώματος.
- B. Ανάπτυξη γνήσιου ενδιαφέροντος για το άλλο άτομο και για τον τρόπο με τον οποίο βλέπει και βιώνει τον κόσμο.

Υπάρχουν τέσσερα επίπεδα μη λεκτικής επικοινωνίας / γλώσσας του σώματος στα οποία μπορούμε να εφαρμόσουμε το matching & mirroring για να δημιουργήσουμε rapport:

1. Φυσιολογία:

- Στάση σώματος
- Εκφράσεις προσώπου
- Ρυθμός/συχνότητα βλεφαρισμών
- Δάγκωμα χειλιών
- Χαμόγελο ή συνοφρύωση
- Άγγιγμα προσώπου ή χειλιών
- Κίνηση φρυδιών
- Κλίση του σώματος
- Θέση του κεφαλιού

2. Ρυθμός και μοτίβα αναπνοής

3. Τόνος και ένταση της φωνής

- Αλλαγές στην τονικότητα κατά τη διάρκεια των απαντήσεων

4. Λεξιλόγιο:

- Χρόνος επεξεργασίας απαντήσεων
- Ρυθμός, ταχύτητα και τέμπο
- Σύστημα Αναπαράστασης (οπτικό, ακουστικό, κιναισθητικό κ.λπ.)
- Χρήση μεταφορών
- Ιδιωματισμοί ή τεχνική ορολογία

Rapport και Ενέργεια της Καρδιάς

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

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

«Αλληλεπιδράσεις καρδιάς-εγκεφάλου: Η καρδιά και ο εγκέφαλος διατηρούν έναν συνεχή αμφίδρομο διάλογο, επηρεάζοντας ο ένας τη λειτουργία του άλλου. Τα σήματα που στέλνει η καρδιά στον εγκέφαλο μπορούν να επηρεάσουν την αντίληψη, τη συναισθηματική επεξεργασία και τις ανώτερες γνωστικές λειτουργίες. Οι ερευνητές της νευροκαρδιολογίας θεωρούν αυτό το σύστημα και το κύκλωμα ως «καρδιά-εγκέφαλος».

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

(από την ιστοσελίδα Heart Math - www.heartmath.com)

Μερικές σημαντικές σημειώσεις σχετικά με το Rapport

1. Βεβαιωθείτε ότι κάνετε διακριτικά Matching & Mirroring, αλλιώς ο πελάτης σας μπορεί να αισθανθεί ότι τον/την κοροϊδεύουν.
2. Το Rapport είναι αμφίδρομο. Αποφύγετε να δημιουργήσετε βαθύ rapport με κάποιον του οποίου τα συναισθήματα δεν σας κάνουν να αισθάνεστε άνετα ή τα οποία δεν μπορείτε να διαχειριστείτε.
3. Βεβαιωθείτε ότι προσέρχεστε στη συνεδρία συναισθηματικά ισορροπημένοι και ότι μπορείτε να διαχειριστείτε τον εαυτό σας προτού δημιουργήσετε Rapport. Ο πελάτης σας έχει ήδη τα δικά του προβλήματα

Ταύτιση και Αποστασιοποίηση στο Coaching

Η ταύτιση (association) και η αποστασιοποίηση (dissociation) στο coaching διαφέρουν από τις ψυχολογικές έννοιες με τα ίδια ονόματα.

Αναφέρονται σε διαφορετικούς τρόπους εμπειρίας των αναμνήσεων και των καταστάσεων, οι οποίοι επηρεάζουν την ένταση των συναισθημάτων και την προοπτική από την οποία τις αντιλαμβανόμαστε.

Ταύτιση (Association): Βιώνοντας την εμπειρία σαν να βρίσκεσαι « μέσα» στην κατάσταση

Η **ταύτιση** σημαίνει να βιώνεις μια ανάμνηση ή μια κατάσταση **σαν να τη ζεις ξανά**, βλέποντάς την μέσα από τα **δικά σου μάτια**, ακούγοντάς την μέσα από τα **δικά σου αυτιά**, νιώθοντας τα **συναισθήματα**, και έχοντας **πλήρη επίγνωση** των αξιών, των πεποιθήσεων και της αφήγησης που συνδέονται με αυτήν.

Η **ταύτιση** χρησιμοποιείται συνήθως για να **ενισχύσει τα θετικά συναισθήματα και τις εμπειρίες**, καθιστώντας τες πιο **ζωντανές και επιδραστικές**.

Για παράδειγμα, η **νοερή αναπαράσταση** μιας αγαπημένης ανάμνησης με **ζωντανές λεπτομέρειες** -με όλες τις εικόνες, τους ήχους και τα συναισθήματα - αποτελεί παράδειγμα σύνδεσης.

Ωστόσο, η ίδια διαδικασία μπορεί επίσης να **εντείνει δύσκολα συναισθήματα, εάν σχετίζεται με επώδυνες αναμνήσεις**

Αποστασιοποίηση (Dissociation) – Βιώνοντας την εμπειρία σαν να την “παρατηρείς” από εξωτερική οπτική γωνία

Η αποστασιοποίηση σημαίνει να βιώνεις την εμπειρία σαν να την παρακολουθείς, ακούς ή παρατηρείς απ’ έξω. Σε μια αποσυνδεδεμένη κατάσταση, παρατηρείς τα συναισθήματά σου, τις αξίες και τις πεποιθήσεις σου. Αυτό περιλαμβάνει έναν βαθμό συναισθηματικής απόστασης.

Η αποστασιοποίηση συνεπάγεται ότι βγαίνεις έξω από την εμπειρία και τη βλέπεις από απόσταση, ή από μια αποστασιοποιημένη προοπτική, σαν να παρακολουθείς τον εαυτό σου μέσα στη σκηνή.

Χρησιμοποιείται συνήθως για να μειώσει την ένταση σύνθετων συναισθημάτων και να επιτρέψει μια πιο αντικειμενική οπτική.

Η ικανότητα να μετακινείσαι από μια κατάσταση ταύτισης σε μια αποστασιοποιημένη θέαση και αντίστροφα, επιτρέπει:

1. Τη σύνδεση ή επανασύνδεση με θετικές αναμνήσεις και εσωτερικούς πόρους.
2. Την αποσύνδεση από αρνητικά συναισθήματα ή αναμνήσεις.
3. Τη διάλυση των συναισθημάτων που συνοδεύουν ανεπιθύμητες σκέψεις.
4. Τον περιορισμό των στρεσογόνων συναισθηματικών παραγόντων
5. Την επαναρρύθμιση των επιπέδων συναισθηματικής έντασης.

Η φυσιολογία παίζει ρόλο τόσο στην αναγνώριση του αν ο πελάτης βρίσκεται σε κατάσταση ταύτισης ή αποστασιοποιημένης θέασης, όσο και στη βοήθεια προς τον πελάτη να μετακινηθεί από τη μία στην άλλη.

Σημαντικές επισημάνσεις:

- Για να δημιουργήσουμε κατάσταση ταύτισης, χρησιμοποιούμε τη γλώσσα.
- Για να δημιουργήσουμε κατάσταση αποστασιοποίησης, χρησιμοποιούμε τη γλώσσα και τη φυσιολογία. in helping the client shift from one to the other.

Αναπλασίωση (Reframing)

Για να αποδώσουμε νόημα σε κάτι, χρειάζεται να προσδιορίσουμε το πλαίσιο ή το περιβάλλον μέσα στο οποίο το τοποθετούμε -χρειάζεται να το «πλασιώσουμε».

Το νόημα που δίνουμε στα πράγματα εξαρτάται από την οπτική μας γωνία, την προοπτική μας, ή την εσωτερική μας αναπαράσταση τη στιγμή που τα πλασιώνουμε.

Η επαναπλασίωση σημαίνει να αλλάζουμε το νόημα που αποδίδουμε σε κάτι, τοποθετώντας το μέσα σε διαφορετικό πλαίσιο ή συγκεκριμένο.

Η αλλαγή του πλαισίου, η επαναπλασίωση, μας βοηθά να:

- αλλάζουμε ή να εξισορροπούμε τα συναισθήματά μας απέναντι σε κάτι,
- επιλέγουμε μια διαφορετική προοπτική,
- συνδεόμαστε με νέους εσωτερικούς πόρους,
- μετακινούμαστε ανάμεσα σε καταστάσεις ταύτισης ή αποστασιοποίησης.



Ενσυναίσθηση (Empathy)

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

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

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να αποδέχεσαι ένα άτομο χωρίς να χρειάζεται να αποδέχεσαι την συμπεριφορά του

Η ενσυναισθητική ακρόαση σημαίνει να ακούς με ανοιχτό μυαλό -χωρίς άμυνα, χωρίς κρίση, χωρίς αντίρρηση και χωρίς ταύτιση.

Περιέργεια στο Coaching (Coaching curiosity)

Ως coaches, χρησιμοποιούμε την περιέργεια (coaching curiosity) ως επαγγελματική δεξιότητα, για να βοηθήσουμε τους πελάτες να εξερευνήσουν τις πεποιθήσεις, τις προοπτικές, τις συμπεριφορές, τις επιλογές και τις δυνατότητές τους πέρα από τη ζώνη άνεσής τους.

Όταν χρησιμοποιούμε την περιέργεια στο coaching, είναι ουσιαστικό να:

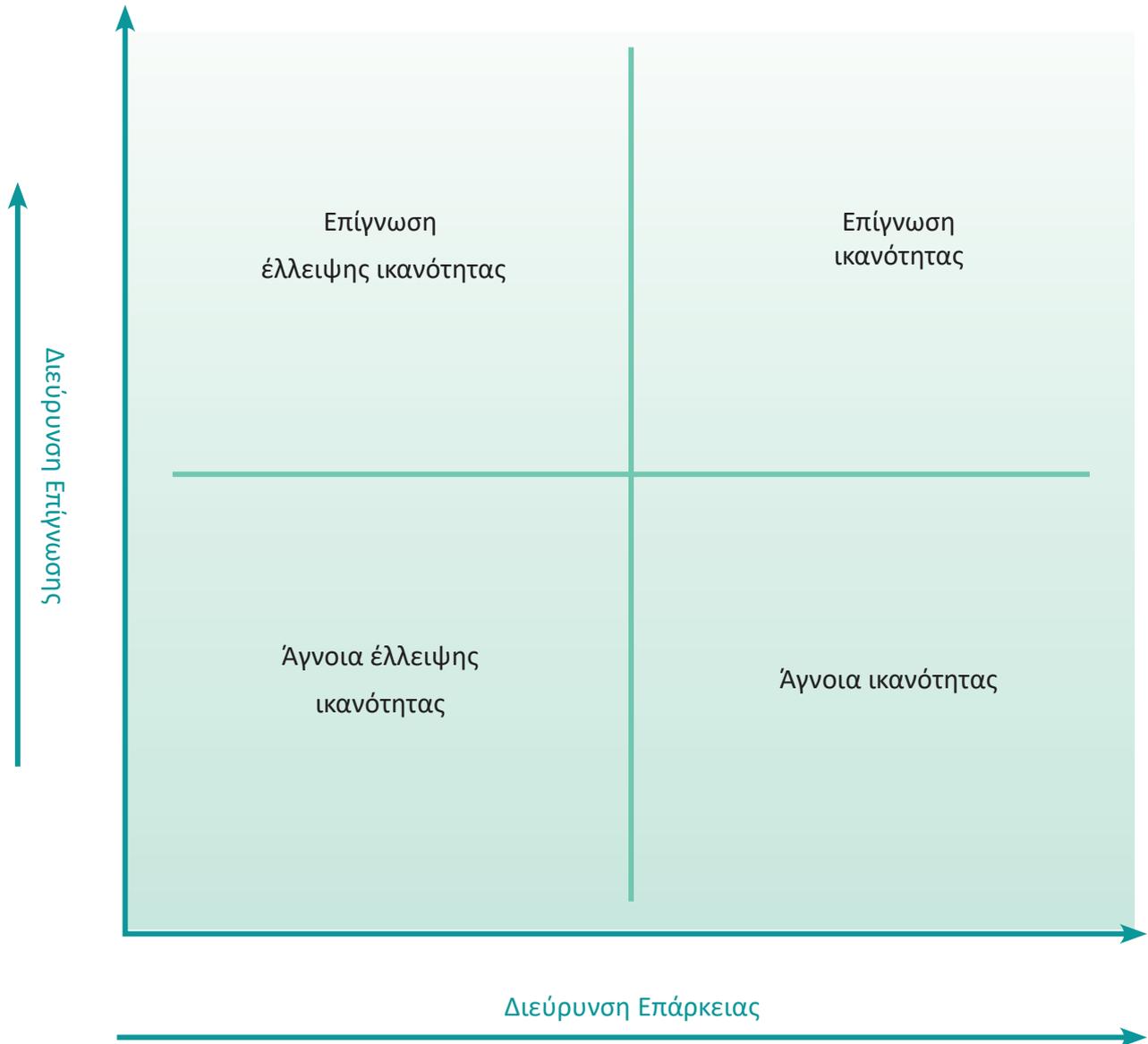
1. Αποδεσμευόμαστε από τις δικές μας πεποιθήσεις, προοπτικές και κρίσεις.
2. Απελευθερωνόμαστε από την ανάγκη να «σώσουμε» τον πελάτη.
3. Παραμένουμε ενσυναισθητικά αποστασιοποιημένοι από το περιεχόμενο και τα συναισθήματα που φέρνει ο πελάτης μέσα στο πλαίσιο του coaching.
4. Είμαστε περίεργοι για την εμπειρία του πελάτη και όχι για τις «ζουμέρες λεπτομέρειες».

Παραδείγματα ερωτήσεων που ενθαρρύνουν την περιέργεια στο coaching:

- Τι μπορεί να γίνει δυνατό;
- Τι άλλο;
- Για ποιο σκοπό Για χάρη ποιού πράγματος;
- Πώς το αισθάνεσαι αυτό στο σώμα;
- Τι είναι αυτό που δεν λες;
- Ποιος θα μπορούσε να είναι ένας άλλος τρόπος...;

Καλλιέργεια Επίγνωσης (Raising Awareness)

Ο ρόλος μας ως coaches είναι να βοηθάμε τους πελάτες να μετακινηθούν προς δύο κατευθύνσεις: από την άγνοια στην επίγνωση και από την ανικανότητα στην επάρκεια.



Δημιουργία χώρου (Holding Space)

Το να «δημιουργείς χώρο» δεν είναι κάτι αποκλειστικό για coaches, συντονιστές, θεραπευτές ή νοσηλευτές ανακουφιστικής φροντίδας. Είναι κάτι που μπορούμε όλοι να κάνουμε ο ένας για τον άλλον -για τους συντρόφους μας, τα παιδιά, τους φίλους, τους γείτονες, τους συναδέλφους, τους πελάτες, ακόμη και για αγνώστους.

Στο coaching, συχνά θεωρούμε το “holding space” ως μια διαισθητική κατάσταση ύπαρξης, που έρχεται φυσικά καθώς ολοκληρώνουμε την βασική μας εκπαίδευση. Δυστυχώς, αυτό δεν ισχύει για όλους. Το κράτημα χώρου είναι μια σύνθετη πρακτική που εξελίσσεται όσο την ασκούμε, και είναι μοναδική για κάθε coach, κάθε πελάτη και κάθε περίπτωση.

Στο πλαίσιο του Health and Medical Coaching, το “holding space” αποτελεί επαγγελματική δεξιότητα.

Ακολουθούν 14 βήματα που μπορούν να σας βοηθήσουν να κατακτήσετε αυτή τη δεξιότητα:

1. Δημιουργήστε rapport.
 2. Δείξτε ενεργή ενσυναίσθηση, όχι συμπάθεια.
 3. Δώστε στον πελάτη σας χρόνο να επεξεργαστεί. Οι άνθρωποι κινούνται όταν είναι έτοιμοι.
 4. Να είστε διατεθειμένοι να περπατήσετε δίπλα στον πελάτη σας, όχι να τον καθοδηγήσετε.
 5. Επιτρέψτε στον πελάτη σας να είναι ευάλωτος, αδύναμος και να εκφράζει με ασφάλεια τα συναισθήματά του.
 6. Δώστε του την άδεια να εμπιστευθεί τη διαίσθηση και τη σοφία του.
 7. Επιτρέψτε του να λάβει διαφορετικές αποφάσεις από αυτές που εσείς θα παίρνατε.
 8. Κρατήστε το εγώ σας έξω από τη διαδικασία.
 9. Αποφύγετε την κριτική.
 10. Αποφύγετε την τάση να «διορθώσετε» τον άλλον.
 11. Αποδεσμευθείτε από την προσκόλληση στα αποτελέσματα.
 12. Νιώστε άνετα με το «δεν ξέρω».
 13. Επικεντρωθείτε στην εμπειρία του πελάτη και όχι στην ιστορία του.
- Και τελευταίο, αλλά εξίσου σημαντικό-
14. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει και για εσάς κάποιος που θα δημιουργήσει τον χώρο για εσάς.





Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Health και Medical Coaching

1η Ενότητα – Θεμέλιο

by Shiri Ben Arzi & HMCI – the Health and Medical Coaching

Institute, Israel All rights reserved.

No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the owner.

Contact details: MCI, Pinkas 4 St., Ramat Gan, Israel

Mail: office@h-mci.com,

Tel: +972-522421045