

Emilia Urbanowicz¹

Cancer coaching – siła racjonalnej rozmowy

Abstrakt

Autorka podejmuje rozważanie na temat cancer coachingu, znanej w świecie metody wsparcia osób chorych na ciężkie nieuleczalne choroby. Koncentruje się na emocjach, jako głównym elemencie rozmów coachingowych. Wskazuje na wykorzystanie w procesie coachingu założeń Racjonalnej Terapii Zachowania. Wymienia obszary do pracy w procesie cancer coachingu. Podkreśla też znaczenie cancer coachingu jako well-being pracowników, w odniesieniu do budowania wizerunku firmy profesjonalnej i jednocześnie opiekuńczej, opartej na nowoczesnych metodach, trendach występujących w dużych firmach, w szybko rozwijających się krajach.

Słowa kluczowe: cancer coaching, Racjonalna Terapia Zachowania, emocje, przekonania, zdrowe myślenie

Cancer Coaching – the Force of a Rational Conversation

Abstract

The author is taking into the consideration cancer coaching, which is a worldly known method that supports people with serious incurable illnesses. The author concentrates on emotions as the main element of coaching conversations and points on using the Rational Behaviour Therapy in coaching process. The author enumerates work areas in a cancer coaching process. There is also stressed the meaning of cancer coaching as the well-being of employees in the context of building a professional and caring image of a company itself, based on modern methods, trends visible in big, fast developing countries.

Keywords: cancer coaching, Rational Behaviour Therapy, emotions, convictions, healthy thinking

¹ Coach, wykładowca, pielęgniarka, dyrektor Samodzielnego Publicznego Zespołu Zakładów Opieki Długoterminowej w Olecku; e-mail: emilia@urbanowicz.es.

Nie ma takiej sytuacji życiowej, która byłaby całkowicie bezsensowna, wszelkie negatywne wydarzenia pojawiające się w ludzkiej egzystencji, także te związane z chorobą i cierpieniem, można przekształcić w pozytywny sposób, jeśli tylko uda się odnaleźć w sobie odpowiednią wobec tych sytuacji postawę życiową.

Victor Frankl, *Homo patiens*²

Wprowadzenie

Cancer coaching to forma wsparcia kierowanego do osób, które przechodzą ciężką, nieuleczalną chorobę, traumatyczne przeżycia, ekstremalne sytuacje.

W niniejszym tekście przedstawiam potrzebę rozwoju tej specjalności coachingu, doskonalenia metod racjonalnej rozmowy w kontekście niesienia pomocy ciężko chorym ludziom, ich rodzinom i bliskim. Określenie *racjonalna rozmowa* winno być tu rozumiane jako *rozmowa, która służy klientowi*. Nie jest to tekst naukowy, lecz odczucia i refleksje wypływające z moich osobistych doświadczeń. Mam nadzieję, że będzie elementem propagowania racjonalnej rozmowy jako ogromnej siły w konstruktywnym pomaganiu ludziom, którym często brakuje wiary, motywacji, i którym świat „zawalił się” z chwilą rozpoznania nieuleczalnej choroby.

Z wykształcenia jestem pielęgniarką. Mam ponad trzydziestopięcioletni staż pracy zawodowej, w tym w bezpośredniej pracy z chorymi, ponadto w roli nauczyciela zawodu, jak również w roli pracownika administracyjnego. Od piętnastu lat jestem dyrektorem placówki medycznej, w skład której wchodzi też hospicjum. Codziennością dla mnie są rozmowy z ludźmi dotkniętymi tragediami spowodowanymi ciężką, nieuleczalną chorobą. Są to zarówno rozmowy z chorymi, jak i ich rodzinami. Studia „Coaching Profesjonalny” i zdobyte umiejętności coachingowe stały się dla mnie ważnym wsparciem w rozmowie z podopiecznymi, a także z ich bliskimi.

² www.kadry.abc.com.pl/czytaj/-artykul/cancer-coaching-metoda-wspierania-pracownikow-w-sytuacji-ciezkiej-choroby?refererPlid=5227821

Jak zdefiniować cancer coaching?

Analizując literaturę coachingu, trudno jest znaleźć definicję cancer coachingu. Chciałabym dokonać analizy tej specjalności w odniesieniu do stanowiska Bożeny Wujec prezentowanego w artykule *Geneza i definicje coachingu* (Coaching Review 1/2012), gdzie autorka przedstawia trzy kategorie definiowania coachingu: historyczną (przedstawienie ustalonego już w tradycji badawczej znaczenia pojęcia coaching), alternatywną (ukazanie zakresu rozumienia coachingu) oraz klasyczną (zarysowanie granic coachingu, jego kategorii i podziałów).

Trudno jest nie zgodzić się z którąkolwiek z prezentowanych definicji coachingu, natomiast gdybym miała możliwość wyboru tylko jednej definicji z kategorii historycznej w odniesieniu do cancer coachingu, byłaby to definicja Roberta Hargrove (2006, s. 23): „Coaching jest sztuką – w tym sensie, że gdy jest perfekcyjnie realizowany, przestaje liczyć się technika. Trener w pełni angażuje się w pracę z podopiecznym, a rodzaj relacji można porównać do tańca dwojga ludzi, w którym najważniejsza jest harmonia i partnerstwo”.

Wspomniane w tej definicji harmonia i partnerstwo nadają kierunek definicji w kategorii alternatywnej, gdzie: „W coachingu, przy pełnej zgodzie klienta, odzieramy pozorną logikę i obnażamy wrażliwe jądro, chronione przez irracjonalne konstrukcje. Nazwanie strachu, spojrzenie w oczy leżącym u jego podstawy założeniom, stawianie wyzwań i wspieranie, proponowanie alternatyw, rozwijanie nowych umiejętności, praca małymi krokami, zachowanie wrażliwości na psychologię zmiany, pokazanie klientowi, że wierzysz, iż jego życie może być takie, jakie sobie wymarzył – tym właśnie jest coaching”³.

W cancer coachingu na szczególną uwagę zasługuje holistyczne podejście do klienta, gdzie wsparcie skupia się nie tylko na celach, ale na wszystkich obszarach, które mogą mieć wpływ na całościową jakość życia chorego. Bardzo istotne są: „system przekonań, wierzeń i poglądów, zakorzenione nawyki w myśleniu i działaniu, hierarchia wartości, poczucie tożsamości, odczuwanie równowagi pomiędzy życiem osobistym i zawodowym”⁴. Ze względu na specyfikę i postęp choroby istotna jest też szybkość dokonywanej zmiany. Klient potrzebuje zdecydowanej pomocy od zaraz; taki klient nie zawsze ma czas czekać na zmianę a cancer coaching prowadzi do szybkiej i trwałej zmiany w najkrótszym możliwym czasie.

Chciałabym też podkreślić niezwykle ważny moim zdaniem aspekt odwagi, śmiałości w pracy coacha w podejmowaniu tego rodzaju wspierania chorych. Adekwatne do tego są słowa Jana Pawła II wypowiedziane podczas kazania wygłoszo-

³ www.horsesense.pl/content/files_s/Praca-mgr-Magdalena-Kiljanek.pdf

⁴ www.iccpoland.pl/pl/centrum_prasowe/coaching_holistyczny

nego w Gdańsku w dniu 12 czerwca 1987 roku: „Nieraz onieśmiela nas to, że nie możemy uzdrowić, że nie możemy nic pomóc. Przewyciężajmy to onieśmielenie. Ważne jest, żeby przyjść, żeby być przy człowieku cierpiącym – może bardziej niż uzdrowienia potrzebuje on człowieka, ludzkiego serca, ludzkiej solidarności”⁵.

W odniesieniu do kategoryzacji klasycznej, która ma na celu zarysowanie granic coachingu, jego kategorii i podziałów, należy podkreślić, że coaching nie jest terapią psychologiczną. Podejmowane wsparcie jest ukierunkowane na przyszłość, co wskazuje na prospektywny charakter oddziaływania na bazie celów formułowanych w terażniejszości w odróżnieniu od retrospektywnej terapii skupionej wokół zaburzeń psychicznych. „Typowym wsparciem psychologicznym jest indywidualna terapia. Terapeuta dostosowuje oferowaną pomoc do konkretnych problemów chorego. Zwykle dotyczy ona akceptacji i aktywnego podejmowania decyzji dotyczących choroby” (Kuśnierek).

Czy cancer coaching dokonuje cudów? Absolutnie nie. Cancer coaching nie jest metodą leczenia choroby zasadniczej, nie jest nadprzyrodzoną siłą, za pomocą której rak czy inna ciężka choroba, czy sytuacja znika, ale w znacznym stopniu może wpłynąć na jakość życia chorego, a także na efekt leczenia. W świadomości społecznej funkcjonuje obraz chorób nowotworowych jako nieuleczalnych, prowadzących do szybkiego wyniszczenia organizmu, cierpienia, wszechogarniającego bólu, śmierci. Tymczasem coraz więcej schorzeń o charakterze nowotworowym daje się leczyć, a często całkowicie wyleczyć.

Proces leczenia wymaga od osoby chorej wielkiej siły, odwagi, determinacji a także umiejętności w radzeniu sobie z różnymi przeciwnościami. Cancer coaching to metoda, która pomaga choremu w procesie zdrowienia polepszyć jakość życia oraz poprawić sposób funkcjonowania w środowisku zarówno rodzinnym, jak i zawodowym. Coach i klient pracują wspólnie nad znalezieniem związku między myślami, emocjami i zachowaniem, nad określeniem ich wpływu na codzienne funkcjonowanie. Ponadto pracują nad określeniem i zrozumieniem trudności oraz wyzwań stojących przed chorym, znalezieniem zasobów niezbędnych do ich pokonania. Proces coachingu może pomóc choremu w budowaniu relacji z najbliższymi, w radzeniu sobie ze stresem, w radzeniu sobie z kryzysem emocjonalnym, w radzeniu sobie z bólem i skutkami ubocznymi leczenia. Ponadto ważnym obszarem procesu coachingowego może być kształtowanie relacji zawodowych, komunikacja z pracodawcą i współpracownikami, jak również budowanie relacji pozarodzinnych i pozazawodowych z osobami wspierającymi, tj. środowiskiem medycznym, wolontariuszami, organizacjami wspierającymi itp.

⁵ www.pzp.am.wroc.pl/pdf/2011/38.pdf

Bardzo cenne dla klienta może okazać się wsparcie coacha w sytuacji przegrywania z chorobą, w radzeniu sobie z perspektywą umierania i śmierci. Niezwykle istotne jest też budowanie przekonań, które będą obniżać poziom lęku, czyli wsparcie w pokonaniu ostatniego etapu życia. Ostateczny obszar pracy w procesie cancer coachingu zawsze zależy od potrzeb klienta. Taka współpraca może w istotny sposób wpłynąć na poprawę jakości życia z chorobą, zapewnić niezbędną pomoc i wsparcie w często długiej i trudnej walce z chorobą, jak również przygotować na czas odejścia.

W moim odczuciu niezwykle ważne jest, żeby klient był świadomy tego, czym jest coaching i jakie korzyści może mu przynieść. W przypadku osób nieuleczalnie chorych ich ogromna chęć wyzdrowienia i poprawa dobrostanu osiągnana po pierwszych sesjach może pobudzić ślepą wiarę w nadprzyrodzoną moc coachingu. Dlatego coach powinien dołożyć wszelkich starań i być pewny świadomości klienta w obszarze jego rozumienia właściwości wsparcia.

Założenia Racjonalnej Terapii Zachowania (RTZ) w praktyce cancer coachingu

Pewnego dnia przyszła do mnie młoda dziewczyna. Patrząc mi głęboko w oczy, powiedziała: „Mam raka, nie wiem, co mam robić”. Nogi ugięły mi się po tych słowach. Piękna, młoda osoba, matka dwojga malutkich dzieci. Emocje wzięły górę, ona zaczęła płakać, a ja miałam natłok myśli, co mam jej powiedzieć. Paradoksalnie jej płacz był dla mnie zbawienny, ponieważ miałam czas, żeby zebrać myśli, opanować własne emocje, wejść w rolę coacha. Strukturę tej rozmowy zbudowałam na Zasadach Zdrowego Myślenia przyjętych w Racjonalnej Terapii Zachowania, którą opracował amerykański naukowiec Maxie C. Maultsby (Ellis i MacLaren, 2011).

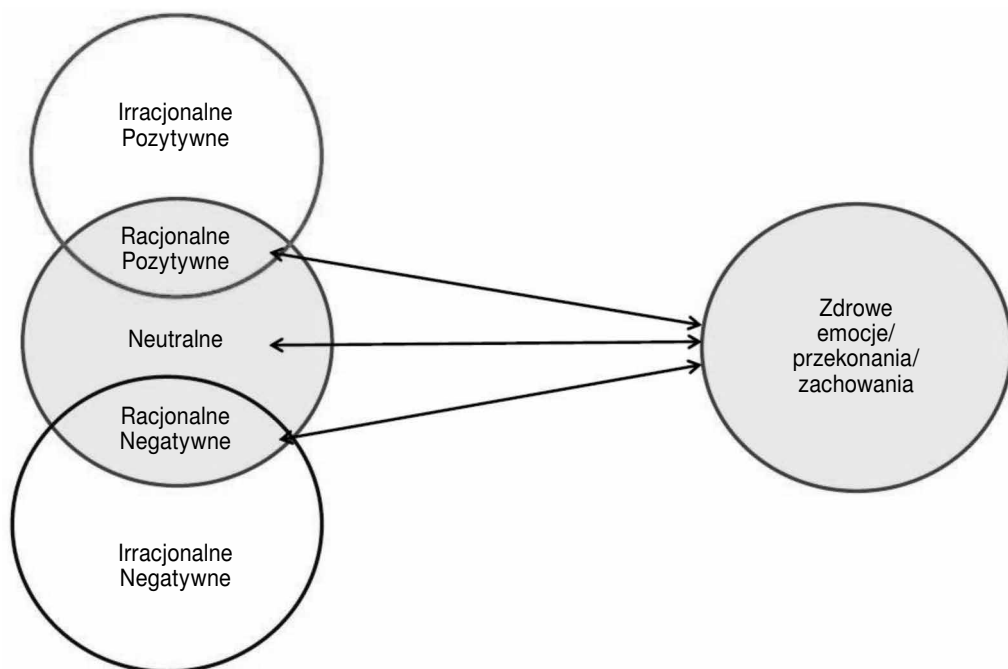
Metoda ta oparta jest na założeniu, że przekonanie na temat jakiejś sytuacji, wydarzenia czy osoby, wywołuje reakcję emocjonalną pozytywną lub negatywną, a jej skutkiem jest reakcja fizyczna odpowiadająca za samopoczucie i w konsekwencji podjęte działanie lub brak działania. To założenie jest spójne z filozofią Huny⁶ opisaną przez Maxa Freedom Longa, a ujętą w zdaniu *Świat jest taki, jaki myślisz, że jest* będącym zarazem bazowym założeniem coachingu⁷. Sposób myślenia o danej sytuacji kształtuje rzeczywistość, w której działamy. To, w jaki sposób

⁶ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Huna>

⁷ www.icf.org.pl/pl610,praca-z-przekonaniami-i-wzorcami-praktyczne-przyklady-28052013-katowice.html

myślimy, jakie mamy przekonanie o danej sytuacji, jak postrzegamy siebie w obliczu tej sytuacji, rzutuje na nasze emocje i na to, jakie podejmujemy działania pod ich wpływem. Przy założeniu, że przekonania powinny wspierać, a nie ograniczać, niezwykle ważne dla dobrostanu danej osoby jest kreowanie własnych, zdrowych myśli.

Rysunek 1. Zdrowe myślenie oparte na racjonalizmie



Źródło: opracowanie własne.

Filozofia zdrowego myślenia oparta jest na racjonalizmie, przy czym zgodnie z Zasadami Zdrowego Myślenia w RTZ, racjonalne jest to, co nam służy. Słowo „racjonalność” zwykle kojarzy się z faktami i logiką; w tym przypadku uznajemy, że racjonalne jest to, co pomaga w osiągnięciu celów, co wspiera chorego bądź jego bliskich.

Przyjmując, że przekonania dzieli się na racjonalne i irracjonalne, uznajemy, że racjonalne pomagają, natomiast te drugie przeszkadzają w osiągnięciu celów. Analiza pod kątem racjonalności przekonań na temat jakiejś sytuacji, wywołujących określone emocje i zachowania, może przyczynić się do zmiany postrzegania tych okoliczności i w efekcie wpłynąć na poprawę dobrostanu w sferze emocji i zachowania.

Zdrowe myślenie obejmuje racjonalne, zarówno pozytywne, jak i negatywne oraz neutralne emocje i przekonania, natomiast w sposób szczególny traktuje zarówno irracjonalne negatywne, jak i irracjonalne pozytywne, które mogą prowadzić do irracjonalnego zachowania.

Zdiagnozowanie raka u danej osoby powoduje zarówno w jej życiu, jak i w życiu jej otoczenia ogromny chaos oraz dezorientację. U wielu osób słowo „rak” wciąż budzi jednoznaczne, skrajnie negatywne przekonania skojarzone z cierpieniem i śmiercią. Towarzyszą im ogromny lęk, przerażenie, zagubienie, osamotnienie, poczucie beznadziejności i inne skrajnie negatywne irracjonalne emocje. Są też osoby, które nie dopuszczają do swojej myśli tego, że są chore, odrzucają tę myśl, wypierają ją ze swojej świadomości, przyjmując irracjonalne pozytywne stanowisko „Mnie to nie dotyczy”. Tymczasem zarówno podejście skrajnie negatywne, jak i skrajnie pozytywne, nie pomaga stanąć do walki z chorobą, osłabia tak ważną w procesie leczenia motywację i determinację chorego, odbiera nadzieję i wiarę w wyzdrowienie, prowadzi do destrukcyjnego zachowania.

Zachowanie osoby wspomnianej na początku artykułu nie różniło się niczym od postaw typowych dla takiej sytuacji życiowej. Moja klientka bała się słowa „rak”, wydawało jej się, że jak nie będzie nazywała choroby, to ona w jakiś sposób zniknie, była przerażona, nie potrafiła czytać i analizować dokumentów, które otrzymała od lekarza, bała się o dzieci, męża, o to, co z nimi będzie, widziała swój koniec, swoją śmierć. W jej słowach był chaos, przerażenie i ciche wołanie o pomoc. Po tym emocjonalnym wstępie zaczęłyśmy konstruktywną rozmowę.

Do struktury procesu cancer coachingu

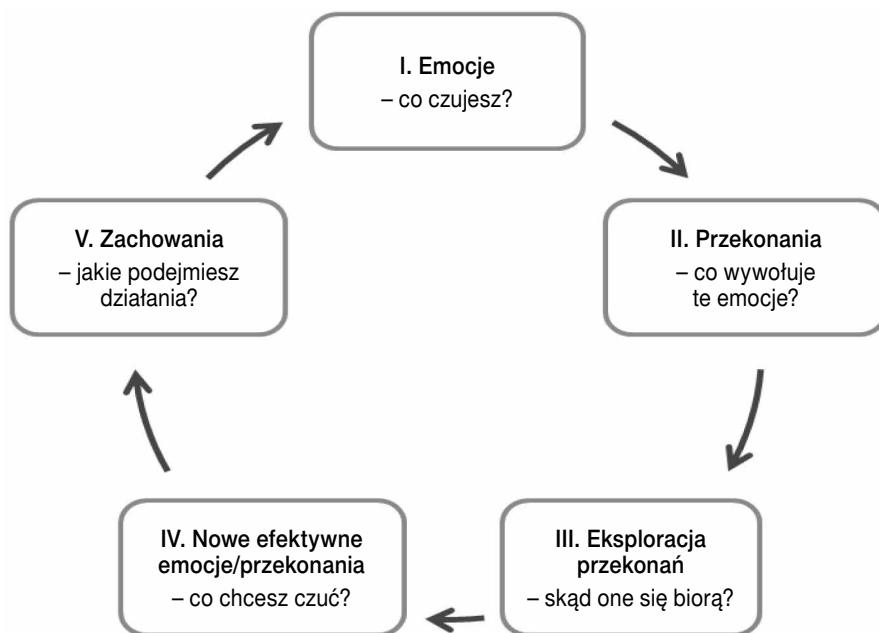
W cancer coachingu wykorzystuje się typowe modele sesji coachingowych, metody oraz narzędzia adekwatne do sytuacji, obszaru wsparcia, celu klienta.

Należy jednak podkreślić, że ogrom emocji, jaki towarzyszy osobom chorym czy ich bliskim, szczególnie przy pierwszym kontakcie, wysuwa się na plan pierwszy rozmowy i w moim przekonaniu dobrze jest, jeżeli klient podczas pierwszej sesji „wyrzuci” je z siebie przy czujnym wsparciu coacha. Następuje wówczas pewnego rodzaju oczyszczenie z tego, co go ściska, co nie pozwala mu konstruktywnie myśleć, rozmawiać, a coach dostaje wiele istotnych informacji na jego temat.

Emocje, w moim przeświadczeniu, są kluczowe w pracy z klientem cancer coachingu. Twierdzenie M.C. Maultsbyego, że: „Myślenie jest najważniejszą rzeczą, jaką robią ludzie – jednak pacjenci prawie zawsze przejmują się raczej tym, jak

się czują”⁸ oznacza, że myślenie stanowi klucz do przeżywanych emocji i podejmowanych decyzji i działań.

Rysunek 2. Struktura pracy nad emocjami



Źródło: opracowanie własne.

Klient, inspirowany pytaniami coacha, najpierw analizuje swoje emocje, poszukuje autodestrukcyjnych stanów. Następnie definiuje i analizuje przekonania, które wpływają na rodzaj i siłę emocji. Sprawdza ich racjonalność (to, w jaki stopniu im to służy) w odniesieniu do pożądanego zachowania. Jeżeli okazuje się, że są irracjonalne, odnajduje i opracowuje swoją efektywną nową filozofię, nowe efektywne racjonalne przekonania, które zmieniają emocje i wyznaczają kierunek zachowania.

Punktem wyjścia w pracy nad emocjami może być Racjonalna Samo-Analiza (RSA), wykorzystywana w Modelu ABC(D) Emocji w Racjonalnej Terapii Zachowania. Model ten jest zgodny z założeniami m.in. filozofów stoickich, a także buddyzmu, takimi jak: „Fakty nie powodują naszego zdenerwowania, a raczej

⁸ Agnieszka Hottowy z wykorzystaniem materiałów Mariusza i Aleksandry Wirgów; strony: *Pracownia RTZ, RTZ literatura, Pracownia RTZ dla rodziców*.

nasza opinia o nich” (Epiktet), oparty na Pięciu Zasadach Zdrowego Myślenia. W pracy z klientem pomocne może okazać się narzędzie Standardowy Format RSA.

Rysunek 3. Standardowy Format RSA

<p>1. A. Zdarzenia aktywujące Opisz krótko, co się zdarzyło (lub sytuację, w której jesteś).</p>	<p>5. ZA. Test spostrzeżeń kamerą Sprawdź, czy wszystko, co zapisałeś w rubryce A, to fakty Czy zapisałeś coś, czego nie zarejestrowały kamery wideo? (Osobiste opinie dopisz do B).</p>
<p>2. B. Dialog wewnętrzny Twoje szczere myśli o A (bez cenzurowania).</p> <p>B1 B2</p>	<p>6. ZB. Zdrowa debata ZB Nowe, zdrowe myśli zamiast niezdrowych myśli z rubryki B.</p> <p>ZB1 ZB3</p>
<p>3. C. Odczucia emocjonalne Proste stwierdzenia jak: czułem się przygnębiony, smutny, zły itd.</p>	<p>7. ZC. Oczekiwane nowe emocje Jak chcesz się czuć w podobnych sytuacjach (np. mniej zdenerwowany, spokojny).</p>
<p>4. D. Działanie Co zrobisz Np. „Nakrzyczałem na żonę i poszedłem do baru napić się z kolegami”.</p>	<p>8. ZD. Oczekiwane nowe działania Np. „Spokojnie powtórzę swoje zdanie, odłożę zagadnienie na później, pójdę bawić się z dziećmi”.</p>
<p>Pięć Pytań Zdrowego Myślenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Czy ta myśl jest oparta na oczywistych faktach? 2. Czy ta myśl chroni moje życie i zdrowie? 3. Czy ta myśl pomaga mi osiągnąć moje bliższe i dalsze cele? 4. Czy ta myśl pomaga mi unikać lub rozwiązywać najbardziej nieporządane konflikty? 5. Czy ta myśl pomaga mi czuć się tak, jak chcę się czuć bez nadużywania żadnych substancji? <p>Należy zadać te pytania osobno dla każdej myśli czy przekonania!</p>	

Źródło: Agnieszka Hottowy z wykorzystaniem materiałów Mariusza i Aleksandry Wirgów; strony internetowe: *Pracownia RTZ, RTZ literatura, Pracownia RTZ dla rodziców*.

Wykonanie RSA wydaje się procesem żmudnym; zajmuje dużo czasu, jednak wygląda to tak tylko na pierwszy rzut oka. Przepracowanie jednego czy dwóch lub kilku przekonań prowadzi do trwałej zmiany i edukuje klienta na przyszłość. Najlepsze efekty osiąga się, wypełniając RSA zaraz po wystąpieniu emocji, wówczas osiąga się najszybsze i najtrwalsze efekty. Taką analizę klient może wykonywać sam, za każdym razem, kiedy będzie odczuwał taką potrzebę. „Nigdy nie jesteś zbyt zdenerwowany, by sporządzić RSA; jest ona szybszym i bezpieczniejszym sposobem uspokojenia się niż środki uspokajające” (M.C. Maultsby).

Przekonania – czym są i jak je zmienić?

Przekonania stanowią uogólnienie, uproszczenie bądź skomplikowanie czy przekształcenie rzeczywistości, usunięcie myśli niepasujących do danego twierdzenia, wytworzenie pod wpływem emocji własnych hipotez. W przypadku osób chorych na choroby nowotworowe często spotykane przekonania to: „Nie mówią mi prawdy”; „Na pewno ukrywają coś przede mną”; „To na pewno rak; tylko mnie pocieszają”; „Zostało mi niewiele życia”; „Umrę w męczarniach”; „Leczenie chemią jest bolesne, wyniszczające, nie dam rady; na pewno wypadną mi włosy; moja rodzina nie poradzi sobie”; „Leczenie jest bardzo kosztowne, nie stać mnie”; „Moje ciało będziegniło za życia”; „To kara za moje grzechy”; „Zostanę sama, nikt mi nie pomoże”; „Wyrzucą mnie z pracy; z tym nie da się już nic zrobić”; „Nic na to nie poradzę”.

Takie przekonania prowadzą do odczuwania wszechogarniającego strachu, bólu psychicznego, złości, depresji, poczucia krzywdy, poczucia winy, poczucia beznadziejności, a w konsekwencji do zadreżania się myślami, do paniki i chaosu myśli, spadku motywacji i siły do walki z chorobą, rezygnacji z działania.

Pożądanane w takich przypadkach są przekonania pozwalające choremu odczuwać umiarkowany spokój, umiarkowaną nadzieję i wiarę w wyzdrowienie, poczucie skuteczności leczenia, otrzymania wsparcia w potrzebie, posiadania własnej wewnętrznej siły do pokonania choroby.

Rozmowa ukierunkowana jest na wytworzenie przez klienta pożądananych przekonań.

Jedną z metod analizy i ewentualnej zmiany przekonań jest ich eksploracja, czyli szukanie miejsca, w którym przekonanie jest zafałszowane. Mogą pomóc w tym pytania, np.: „Skąd wiesz, że...?”; „W jakich sytuacjach...?”; „W jakich sytuacjach nie...?”; „Czego to jest przejawem?”; „Czego to nie jest przejawem?”; „W czyjej opinii...?”; „Kiedy...?”; „Gdzie...?”; „Z kim...?”; „Jakie są wyjątki?”; „Z czego to może wynikać?”; „Jak często...?”; „Czy inni też tak uważają?”; „Dlaczego uważają inaczej?”; „Co by było, gdyby było inaczej?”; „Gdyby było inaczej, po czym mógłbyś to poznać?”; „Co z tego wynika?”.

Inną metodą jest deformowanie przekonań poprzez ćwiczenia, np.: wybierz przekonanie, które Cię ogranicza – zastanów się jak chciałbyś je zmienić – sprawdź czy zmienione przekonanie nadal Cię ogranicza, eksperymentuj z uogólnieniem, usuwaniem, przekształcaniem – zmieniaj, aż osiągniesz zadowalający rezultat.

Jeszcze inną metodą jest formułowanie przez osobę chorą umiarkowanie pozytywnych, adekwatnych do sytuacji afirmacji i wielokrotne ich powtarzanie. Mogą to być zdania o treści: „Choroby nowotworowe są poważną chorobą, ale są też uleczalne”; „Jestem chora, ale mam wsparcie rodziny i przyjaciół, którzy mi we

wszystkim pomogą”; „Jestem chora, ale po leczeniu wrócę do pracy i będę wykonywała dostosowane do moich możliwości obowiązki służbowe”; „Obecne metody leczenia pozwalają na całkowite wyzdrowienie i to może dotyczyć także mojego przypadku”; „Obecne metody leczenia są skuteczne i nie pozwalają na odczuwanie bólu”; „To prawda, że w procesie chemioterapii wypadają włosy, ale po leczeniu odrastają jeszcze bujniejsze, a w okresie ubytku mogę nosić równie ładne peruki”.

Pozytywne afirmacje mogą stanowić wystrój najbliższego otoczenia poprzez rozwieszanie kartek z zapisaną afirmacją, włożenie zakładki do czytanej książki, ustawienie sygnału telefonu, budzika itp. Można też poprosić rodzinę, przyjaciół o częste powtarzanie afirmacji podczas rozmowy na temat choroby. Pomaga to choremu w przyjęciu jako własne nowego efektywnego przekonania.

Zmiana przekonań może spowodować zminimalizowanie lub całkowite pozbycie się autodestrukcyjnych emocji, zmianę zachowania i podjęcie efektywnego działania.

Cancer coaching jako well-being

Mianem well-being określa się działania firmy, których istotą jest wspomaganie dobrostanu pracowników, a więc ich zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

„Człowiek jest istotą psychospołeczną, dlatego wpływ choroby należy rozpatrywać także w kontekście jednostki jako elementu funkcjonującego w społeczeństwie. Chory musi odnaleźć się w nowej sytuacji, w której często sam zmienia swoje zachowania i obserwuje podobne zmiany u innych. Fakt zachorowania najbliższej osoby jest dla otoczenia trudnym wyzwaniem związanym z dużym napięciem emocjonalnym” (Kuśnierek).

Zdrowie jest oczywistą wartością dla ludzi. „Ty jesteś jak zdrowie. ile Cię trzeba cenić, ten tylko się dowie, kto Cię stracił” (Adam Mickiewicz, *Pan Tadeusz*). Jak zrozumieć tę wartość bez utraty zdrowia? Podoba mi się opis Leona Dyczewskiego (Goban-Klas, 2014), w którym poprzez analogię i metaforę przedstawia stan człowieka chorego. „Jakakolwiek choroba jest swoistym szokiem dla człowieka, szczególnie dla tych stuprocentowo zdrowych, którzy nigdy nie chorowali. Choroba to jak defekt w silniku samochodu, w układzie sterowniczym, urwanie koła. Resztką technicznych możliwości samochodów zjeżdża wówczas na pobocze lub trzeba go nań zepchnąć. Właściciel, pasażerowie, są zmartwieni, mają poczucie stanu wyjątkowego. Obok pędzą samochody, a oni samotni stoją w miejscu,

wyłączeni z ruchu. Ktoś się zatrzymuje, ale odpowiedzi na postawione pytania ukazują bezradność. Konieczne jest skomunikowanie się z odpowiednimi służbami i fachowcami. Przy ich pomocy samochód rusza w dalszą drogę lub zabiera go laweta i los jego jest niepewny. Podobnie jest w przypadku osoby chorej. Wyobrażenie tej sytuacji wydaje się łatwiejsze, niż choroba nowotworowa, której wszyscy się boją i zajmują stanowisko »Po co wywoływać wilka z lasu?«. Życie jest jak ta podróż. Sprawność wszystkich jego elementów, uzyskiwanie skutecznego wsparcia, to podstawa w osiągnięciu celu tej podróży”.

Potrzebę wsparcia społecznego podnosi w swoim opracowaniu Anna Kuśnierek. Wskazuje na chaos, jaki dotyka nie tylko chorego, lecz także jego otoczenie. Opisuje podział wsparcia społecznego na wsparcie emocjonalne, informacyjne, instrumentalne i rzeczowe, a także wsparcie duchowe.

Dużą rolę we wsparciu społecznym chorego może odgrywać jego pracodawca. Coraz więcej firm koncentruje się na budowaniu pozytywnego środowiska pracy, zapewnieniu opieki zdrowotnej swoim pracownikom, udzielaniu wsparcia w okresie choroby. Coaching to obszar coraz bardziej popularny w środowiskach biznesowych. Cancer coaching to metoda, po którą mogą sięgać pracodawcy w sytuacjach ekstremalnie trudnych dla pracownika, do których należy zaliczyć ciężką chorobę.

Coraz popularniejsze na rynku pracy staje się myślenie w kategoriach minimalizowania lub wręcz eliminacji zagrożeń dla zdrowia zatrudnionych w danej jednostce osób. Poprzez realizację specjalnych programów w coraz większym stopniu promuje się zdrowy styl życia wśród pracowników, a nierzadko także członków ich rodzin. Działania te ukierunkowane są na zmianę nawyków żywieniowych, radzenie sobie ze stresem czy zachowaniem równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym, wspierające kondycję fizyczną. W renomowanych firmach, szczególnie w dużych ośrodkach miejskich, takie praktyki wchodzą do kanonu świadczeń pracowniczych. Promowanie cancer coachingu jako metody wsparcia pracowników w sytuacji ciężkiej choroby jest niezwykle istotne wobec rosnącej wśród polskich pracodawców świadomości, iż zdrowie jest kluczowym kapitałem kadr.

Cancer coaching to również oferta wsparcia dla pracodawcy, dla otoczenia osoby chorej, które zwykle nie wie, jak ma się zachować, co powiedzieć, jak wesprze chorego. Relacje z ciężko, nieuleczalnie chorym pracownikiem są niezwykle delikatną materią. Co mówić, a czego nie mówić, jak się zachować, okazywać współczucie, żal, zamartwianie się czy coś innego. Czy spełniać wszystkie życzenia, zachcianki, o czym rozmawiać, czy można dotykać, podać rękę, przytulić, jak się zachować, jak reagować na zachowanie chorego. Te i inne pytania nasuwają się współpracownikom chorego, szukają najlepszych odpowiedzi. Cancer coaching to metoda wsparcia również dla nich, w obliczu choroby współpracownika, radzenia sobie z emocjami, wątpliwościami, lękiem.

Korzyścią dla firmy wynikającą z posiadania cancer coachingu w ofercie wsparcia pracowników jest budowanie wizerunku firmy profesjonalnej i jednocześnie opiekuńczej, opartej na nowoczesnych metodach, trendach występujących w dużych firmach, w szybko rozwijających się krajach.

Zakończenie

Moja klientka przeszła dokładną diagnostykę; wstępne wyniki wykazały, że jest to nowotwór niezłośliwy, poddała się zabiegowi, ostatecznie diagnozę potwierdziły badania histopatologiczne. Jej słowa: „Nie wiem, jakbym sobie sama poradziła” były potwierdzeniem efektywności naszej wspólnej pracy i uznania dla wsparcia, jakie otrzymała.

Liczba zachorowania na chorobę nowotworową rośnie i będzie rosła. Choroba może dotknąć każdego, bez względu na płeć, wiek, wykształcenie, zawód czy status społeczny. Dlatego rozwijanie w Polsce cancer coachingu, znanej w świecie metody wsparcia chorych, jest koniecznością i ważnym wyzwaniem w kontekście niesienia pomocy ciężko chorym ludziom i ich rodzinom.

*I w ciężkiej chorobie tkwi dobro.
Kiedy ciało słabnie, silniej czuje się duszę*
Lew Tołstoj (Kerslake, 2010)

Bibliografia

- Ellis, A. i MacLaren, C. (2011). *Terapia racjonalno-emotywna. Podręcznik*. Gliwice: Helion.
- Goban-Klas, T. (2014). *Komunikowanie w ochronie zdrowia – interpersonalne, organizacyjne i medialne*. Warszawa: Wolters Kluwer Polska.
- Hargrove, R. (2006). *Mistrzowski coaching*. Kraków: Oficyna Ekonomiczna.
- Kerslake, Ph. (2010). *Życie, szczęście i... nowotwór*. Gliwice: Wydawnictwo Sensus.
- Kuśnierek, A., *Cancer coaching*, niepublikowana praca licencjacka. Warszawa: Uniwersytet Medyczny w Warszawie.
- Wujec, B. (2012). Geneza i definicje coachingu. *Coaching Review*, 1.