

Углова Алена Андреевна

частный психолог

ИП Углова А.А

Байчурина Мария Владимировна

Коуч

DOI 10.31483/r-137847

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ: ОТ ПОИСКА СМЫСЛА К НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ

Аннотация: статья посвящена вопросу применения экзистенциального коучинга в послеоперационной реабилитации, где пациенты сталкиваются с необходимостью пересмотра своей идентичности. Рассматриваются психологические кризисы, связанные с утратой прежнего «Я» (по нейрологическим уровням, НЛУ), и предлагается коучинговый подход, интегрирующий концепции В. Франкла и современные данные о нейропластичности. Показано, как экзистенциальный коучинг помогает пациентам переосмыслить свою жизнь, сформировать новые цели и адаптироваться к изменившимся условиям, а также предложена программа коучинговой работы с родственниками людей, перенесших операцию.

Ключевые слова: экзистенциальный коучинг, послеоперационная реабилитация, нейрологические уровни, нейропластичность, идентичность, проблема коммуникации.

Введение

Хирургическое вмешательство – не только физическая, но и экзистенциальная травма. Пациент сталкивается с:

- ощущением пустоты – прежние социальные роли (спортсмен, активный работник) могут быть утрачены;
- страхом неопределенности – «Кто я теперь?», «Как жить дальше?»;
- новым статусом (инвалидность, ограниченная подвижность), что ведет к социальной изоляции.

Пример: девушка 35 лет, ведущая активную жизнь, после операции на мозге (удаление артерио-венозной мальформации из левой гемисферы мозжечка) оказывается инвалидом второй группы. Заново учится есть, говорить, ходить, контактировать с окружающим миром. Осложнение – мозжечковая атаксия. Четыре года реабилитации и адаптации с применением коучинга показывают стойкий прогресс. Девушка ведёт блог, работает удалённо, регулярно занимается в тренажёрном зале и приближается к уровню активности в жизни, сопоставимому с дооперационным периодом.

Также после операции пациент получает массу противоречивой информации (от врачей, родных, интернета), что ведет к стрессу.

Человеку, помимо реабилитации, необходимо решить вопросы, связанные с пониманием себя в новом статусе, вопросы с информацией и как выстраивать свою жизнь заново, а также вопросы коммуникации с ближайшим окружением.

Мы предлагаем решение обозначенной проблемы через коучинговый подход, в основе которого лежит теория экзистенциального подхода В. Франкла и нейрологические уровни Р. Дилтса.

Предлагаемое решение

Опираясь на личный опыт Марии Байчуриной, а также опыт психолога-практика Угловой Алены, мы предлагаем двустороннее решение поставленных задач в виде коучинговых программ, которые могут быть использованы как самостоятельно участниками (при наличии знаний и опыта), а также как часть реабилитационной программы.

Решение проблемы переработки потока информации

Мы предлагаем коучинговые методы, которые эффективно показали себя в использовании как в самокоучинге, так и в рамках индивидуальной работы с пациентом, перенесшим операцию.

Исследования подтверждают:

– поиск смысла *активирует префронтальную кору*, отвечающую за планирование [8];

– практика благодарности (часть экзистенциального коучинга) *увеличивает* объем серого вещества в гиппокампе [9].

Мы предлагаем следующие методы работы с большим количеством поступающей информации.

1. Метод «Сократических вопросов»:

- «Что из этого критично для твоего восстановления прямо сейчас?»
- «Что ты можешь отложить на 3 месяца?»

2. Дневник прогресса – фиксация даже небольших достижений для активации дофаминовой системы.

3. Постановка краткосрочных целей (на неделю) – продолжает поддерживать распорядок дня после выписки из больницы на продолжение лечения амбулаторно; демонстрирует человеку, что его усилия не напрасны и ведут к результату.

4. Визуализация «Идеального дня» – создает новые нейронные связи, альтернативные тревожным сценариям.

Решение проблемы самоидентификации и поисков смыслов

Виктор Франкл выделял три пути обретения смысла:

- 1) созидание (работа, творчество);
- 2) переживание (любовь, искусство, природа);
- 3) отношение к страданию – нахождение ценности даже в боли.

Применение в коучинге: коуч помогает пациенту переформулировать вопрос с «Почему я?» на «Для чего это мне?». Тем самым происходит смещение фокуса с ограничений на новые возможности.

Проводя клиента по нейрологическим уровням, мы можем определить, на каком уровне «застрял» пациент (например, в отрицании идентичности).

Мы предлагаем вопросы по уровням:

«Как твои новые ограничения могут помочь другим?» (Миссия.)

«Какие сильные стороны у тебя появились после операции?» (Идентичность.)

Таблица

<i>Уровень НЛУ</i>	<i>Вопрос</i>	<i>Примеры работы в коучинге</i>
Миссия	Для чего я живу?	Поиск новых ценностей (забота о других).
Идентичность	Кто я теперь?	Рефрейминг: я не инвалид, а человек с повышенными потребностями
Убеждения	Во что я верю?	Замена: Я беспомощен на Я могу адаптироваться
Способности	Что я могу?	Обучение новым навыкам (удаленная работа)
Поведение	Что я делаю?	Постепенное введение рутин (ЛФК, соц. активность)
Окружение	Где я нахожусь?	Создание поддерживающей среды (группы единомышленников, родные)

Экзистенциальный коучинг в реабилитации – это не просто поддержка, а метод реконструкции личности. Через переосмысление миссии (НЛУ) и опору на нейропластичность пациент не адаптируется к ограничениям, а создает новую жизнь.

Перспективы:

- разработка протоколов для разных типов операций (онкология, травмы);
- исследование долгосрочных эффектов коучинга через когнитивно-поведенческий подход.

Результаты исследований показывают, что коучинг может существенно улучшить поведение, связанное со здоровьем, и общее состояние пациентов, что важно в контексте реабилитации [10]. Авторитетные источники подчеркивают, что поддержка родственников может улучшить результаты реабилитации, особенно когда они получают обучение и поддержку [11].

В нашей работе мы предлагаем программу, где коучинг может быть направлен на развитие навыков общения и достижения целей клиента. Это может быть особенно полезно в контексте реабилитации и взаимодействия с родственниками, а также может помочь в преодолении эмоциональных трудностей, связанных с реабилитацией, и улучшить взаимодействие с родственниками.

Программа коучинговой поддержки для родственников людей, перенесших операцию и ставших инвалидами.

Цель программы: научить близких коучинговому подходу в отношении себя и родственника, перенесшего операцию.

Задачи:

- 1) эффективно поддерживать человека с инвалидностью, избегая гиперопеки или отрицания проблемы;
- 2) работать с собственными эмоциями (страх, вина, гнев);
- 3) сохранять ресурсное состояние, чтобы оставаться опорой;
- 4) выстраивать коммуникацию через техники активного слушания и вопросы коучингового формата.

Методологическая основа.

- нейрологические уровни (НЛУ) – работа с убеждениями и идентичностью;
- экзистенциальный подход – поиск смысла в новой роли;
- принципы ненасильственного общения (ННО) – эмпатия без оценок.

Блоки программы

1. Осознание изменений (Уровень окружения и поведения.)

Задачи:

- признать факт изменений («Да, теперь наш близкий – человек с инвалидностью»).
- научить наблюдать без осуждения.

Упражнения.

«Карта новой реальности».

Описать изменения в жизни семьи (физические, эмоциональные, социальные).

Отметить, что осталось неизменным (например, любовь, общие воспоминания).

Рефлексия.

«Какие слова/действия моего близкого я игнорирую из-за страха?»

2. Работа с эмоциями (Уровень способностей и убеждений.)

Задачи:

– прожить собственные чувства (вина: «Я не уберег»; гнев: «Почему это случилось?»).

– избежать роли «жертвы» или «спасателя».

Упражнения.

«Шкала эмоций».

Ежедневно отмечать своё состояние по шкале от 1 до 10 и анализировать триггеры.

Коучинговые вопросы.

«Во что я верю о будущем нашего близкого? Эти убеждения помогают или ограничивают?».

«Как мои эмоции влияют на него?».

3. Новая идентичность семьи (Уровень идентичности.)

Задачи:

– перейти от «Мы – семья, которую постигла трагедия» к «Мы – семья, которая справляется»;

– сформировать образ «достаточно хорошего помощника».

Упражнения.

«Переписывание истории».

Написать два варианта истории семьи:

1) «Жертвы обстоятельств»;

2) «Героев, которые учатся жить по-новому».

Метод «Я-высказываний».

Тренировка фраз: «Я вижу, тебе тяжело. Я рядом» (вместо «Не переживай, всё наладится»).

4. Коммуникация и поддержка (Уровень миссии.)

Задачи:

– научить задавать открытые вопросы, а не давать советы;

– развить навык активного слушания.

Упражнения.

Практика «3 уровня слушания».

1. Факты – «Ты сказал, что не хочешь идти на ЛФК».
2. Эмоции – «Ты чувствуешь раздражение из-за боли?».
3. Ценности – «Для тебя важно сохранить самостоятельность?».

Ролевые игры.

Проигрывание диалогов, где родственник пробует быть в роли коуча.

5. Забота о себе (Профилактика выгорания.)

Задача:

– показать, что забота о себе – не эгоизм, а необходимость.

Упражнения.

«Колесо баланса» для родственника: оценить сферы: здоровье, отношения, хобби, работа.

Техника «Стоп-сигнал»: признаки выгорания (раздражительность, усталость) → сигнал для паузы.

Ожидаемые результаты.

1. Родственники перестают говорить за человека с инвалидностью («Он не может!») и учатся спрашивать («Что ты хочешь?»).
2. Снижается уровень тревожности в семье.
3. Появляются ясные правила взаимодействия (например, «Не помогать без запроса»).

Выводы

В итоге человек с инвалидностью и члены семьи становятся командой, которая эффективно решает возникающие трудности в том смысле, что они становятся преодолемыми. Вместо беспомощности возникает ощущение ограниченной, но возможности, выстроить свою жизнь так, чтобы в ней был достаточный уровень работы, общения – активности, то есть все уровни НЛУ задействованы. Переосмысление идентичности даёт возможность вернуть в жизнь планы на будущее вместо переживаний о прошлом. Кроме того, технологический прогресс открывает возможности человеку с ограничениями вести полноценный образ

жизни. Эти возможности трудно увидеть без проведения экзистенциального переосмысления.

Список литературы

1. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Р. Дилтс. – СПб.: Питер, 2018.

2. Кузнецова Н.А. Коучинг как инструмент преодоления эмоциональных барьеров в реабилитации / Н.А. Кузнецова // Современные проблемы науки и образования. – 2020.

3. Лэнгле А.А. Экзистенциальный анализ. Экзистенциальные подходы в психотерапии / А.А. Лэнгле.

4. Розенберг М. Ненасильственное общение. Язык Жизни / М. Розенберг. – М.: София, 2018.

5. Сергеева О.В. Коучинг как метод повышения эффективности реабилитации пациентов / О.В. Сергеева // Научный вестник МГПУ. – 2018.

6. Синельникова Т.В. Семья как ресурс в процессе реабилитации инвалидов / Т.В. Синельникова // Психология и педагогика.

7. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. EDN YQCMMA

8. Активация коры головного мозга при выполнении задачи Стернберга на вербальную рабочую память / И.С. Бакулин, А. Х. Забирова, П.Н. Копнин [и др.] // Вестник РГМУ. – 2020. – №1. – С. 42–50.

9. Уварова Л.Н. Нейропсихология счастья: как мозг влияет на наше благополучие / Л.Н. Уварова, Л.Р. Батталова // Мир педагогики и психологии. – 2024. – №05 (94).

10. McGowan L. The effectiveness of health coaching on health behaviors and outcomes: a systematic review // Journal of Health Psychology. – 2016.

11. Grant A.M. It's not about the coach: it's about the coachee // Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice. 2010.