



## NE PUCAJTE POD PRITISKOM

Otresite sa sebe stres u neugodnim situacijama s pomoću nekoliko jednostavnih vježbi vizualizacije

**ZAMISLITE OVAJ SCENARIJ:** Svjetsko je prvenstvo u nogometu, svi gledaju utakmice, uživaju u iću i piću, druženju, navijanju – samo vi ne. I to zato što nemate hrabrosti pitati šefa da vas makar svaki drugi tjedan poštedi poslijepodneve i večernje smjene. A i bojite se vječito glasnog, prgavoga kolege s kojim biste trebali zamijeniti smjenu. Očito imate ozbiljan problem... OK, ako spadate u 0,1 posto muškaraca koje ne zanima nogomet, onda vas razumijemo. A razumijemo vas i ako spadate među one koji se boje šefa, odnosno autoriteta uopće. Za prvi “problem” ne možemo vam ponuditi jednostavno rješenje, ali za drugi, puno ozbiljniji, postoje djelotvorna rješenja. I najviše si možete pomoći sami.

### Neželjene reakcije

Nedavno sam skupio hrabrost pa odlučio pitati kolegicu (inače, moj idealan tip žene: savršeno raspoređenih oblina, kratke kose, britka jezika, genijalnog smisla za humor) da izađemo na piće nakon posla. Sigurno ste čuli za izraz buljiti kao tele u šarena vrata. Kaže mi kolega da sam upravo tako izgledao dok sam joj prilazio – kao da mi je netko visokotlačnom pumpom izvukao mozak kroz uši, pa sam u nekom bolnom grču počeo mucati i govoriti gluposti. Ispalio sam dva glupa vica koja ni meni nisu smiješna, pa sam profrljao: “Znaš, ima dobar kafić dvije ulice niže. Ako nikad nisi bila ondje, mogli bismo danas otići poslije posla...” Naravno, zaboravio sam da smo se ondje i upoznali kada je prije mjesec dana počastila cijelu ekipu iz ureda zbog dobivena posla. Nekim je čudom pristala, otišli smo na piće...

Je li vam se ikad dogodilo nešto slično?

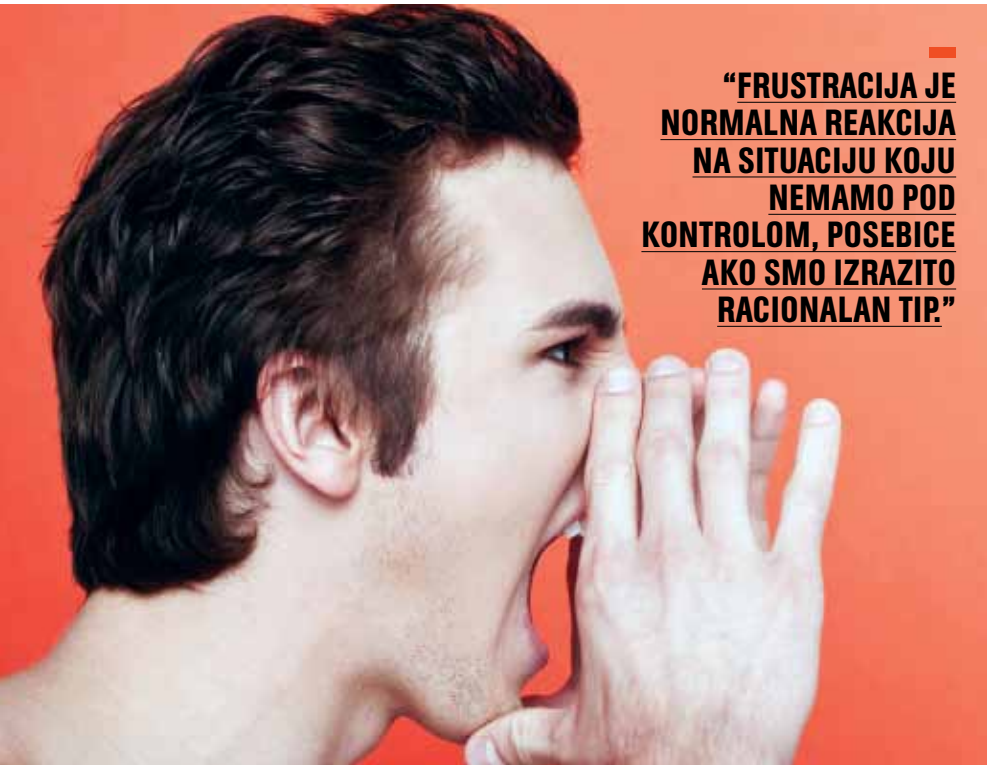
Na primjer: trebali ste stati pred publiku i održati govor, otvorili usta, a nije bilo zvuka? Imali ste intervju za posao koji ste željeli više od bilo čega, znali da ste stručni, a odjednom se pred komisijom našlo vaše drugo ja koje pod pritiskom izgleda i ponaša se poput neiskusnog dječarca? Dogovorili ste posao stoljeća, trebali potpisati ugovor, ali preostala je još jedna sitnica – trebate oputovati avionom, a i na samu pomisao leta oblije vas hladan znoj? Ili ste pucali ključni jedanaesterac koji trenirate godinama, uredno pogađali, a lopta je baš tada završila kraj gola? Što je zajedničko ovim situacijama? “U svim tim situacijama naša psiha izbacuje automatske reakcije, a na našu žalost, to

nisu reakcije koje smo priželjkivali i koje su nam bile potrebne”, kaže Silvia Ferenac, prof., konzultant i trener u *Meč point centru* u Zagrebu, koja je na rješavanju takvih i sličnih problema radila s više od 1000 klijenata u Hrvatskoj i inozemstvu, uglavnom poslovnih ljudi i vrhunskih sportaša – primjerice, s nogometašima Palerma, košarkašima Cibone, odbojkaškim reprezentativkama – ali i svima ostalima kojima je potrebna pomoć.

“Kako u tim trenucima nemamo kontrolu nad vlastitim stanjem, osjećamo se frustrirano. To dodatno produbljuje neugodu i umanjuje učinkovitost. Osjećamo i bespomoćnost jer ne razumijemo zbog čega se to događa, posebice onda kada smo uložili puno truda u neku aktivnost. Osjećamo se iznenađeno jer takvo što nismo očekivali. Primjerice, savršeno smo trenirali, dobro smo se pripremili za ispit ili audiciju, ali u trenutku natjecanja pokazujemo samo dio onoga što znamo i možemo. Frustracija je normalna reakcija na situaciju koju nemamo pod kontrolom, posebice ako smo izrazito racionalan tip.”

### Koji film vrtiš u glavi?

“Težimo biti u ravnoteži s onime što se događa ‘izvan nas’. Što je to što nas izbacuje iz ravnoteže? To su emocije. Kad nam je neka situacija važna, a sve navedene situacije jesu važne, reagiramo emocijom”, kaže Silvia Ferenac. I dodaje: “Kad vas fizijatar udari čekićem ispod koljena, javlja se refleks trzaja, a na sličan se način određena emocija javlja kao refleksna reakcija na neku situaciju. Zato je i emocija iznimno jaka. Procijeni li dio našeg ‘emocionalnog mozga’, limbičkog sustava, koji reagira prvi, da je nadolazeći podražaj sličan nekom podražaju koji smo nekada doživjeli i da se pri tom radilo o uputama za pripremu reakcije borbe, bijega ili smrzavanja (*fight, flight, freeze*), izdaje iste upute kao da se radi o sličnoj stresnoj situaciji. S obzirom na to da je procijenjeno kako smo ugroženi, amigdala, alarmno zvonice unutar limbičkog sustava – tzv. emocionalnog mozga – poziva na automatsku reakciju u svrhu preživljavanja. Racionalni dio mozga, korteks, blokiran je i ne može dati nikakvo upotrebljivo objašnjenje ni pomoć. Zato imamo osjećaj ‘da si ne možemo pomoći’. Naime, emocionalna reakcija u takvim se situacijama izvršava u oko



**“FRUSTRACIJA JE  
NORMALNA REAKCIJA  
NA SITUACIJU KOJU  
NEMAMO POD  
KONTROLOM, POSEBICE  
AKO SMO IZRAZITO  
RACIONALAN TIP.”**

pola do tri četvrt sekunde prije racionalne reakcije. U suprotnom, ako opasnosti nema, racionalni mozak može izdati upute o poželjnom ponašanju i sve se odvija po planu.”

Kad se radi o pretjeranim reakcijama na neke situacije koje se stalno ponavljaju, primjerice tri puta padnete na ispitu – a naučili ste gradivo, uvijek pred nastup imate jaku tremu, određene osobe vas uvijek iritiraju te u kontaktu s njima imate ispade ljutnje ili u sportu griješite uvijek u istoj situaciji, potrebno je odraditi dubinsku obradu emocije s ciljem da se djeluje na sam uzrok stresa – koji bi nakon toga trebao nestati. To je moguće postići koristeći brojne suvremene treninge koje prof. Ferenac prakticira, a važno je, među ostalim, i zato što je najčešće riječ o nesvjesnim okidačima koje ne možete sami spoznati jer se nalaze u podsvijesti, pa “deblokadu” možete obaviti uz pomoć stručne osobe.

No, mnoge tehnike možete primijeniti i sami.

### Radite na sebi

“U situacijama kad ste pod pritiskom zapravo možete mnogo učiniti za sebe. Vježbe koje navodim jednostavne su i doista funkcioniraju. One će umanjiti nelagodu i mogu promijeniti tijek stvari u vašu korist”, kaže Silvia Ferenac i predlaže tri jednostavne vježbe koje će vam pomoći da u nekim neugodnim situacijama pobijedite stres.

**► RIJEŠITE SE NELAGODE I SPRIJEČITE NEŽELJENU REAKCIJU U PRISUTNOSTI OSOBE KOJA VAS IRITIRA**  
Zamislite da ta osoba stoji ispred vas, pogle-

dajte je, provjerite kako se osjećate dok ste u kontaktu s njom. A potom se poigrajte. Zamislite da je smanjite na visinu od 15 cm. Kako se osjećate? Ova igra nema granica: možete joj “staviti” neku smiješnu vlasulju ili brkove, dodati rep i zečje uši, zamisliti da govori engleski poput Ingrid Antičević, odnosno zamisliti je u nekoj drugoj situaciji koja je smiješna i zabavna. Tada se više nećete osjećati neugodno.

**► VJEŽBAJTE ZA JAVNI NASTUP, INTERVJU ZA POSAO, AUDICIJU...**

Glazbenik ste, glumac, imate audiciju ili morate održati važnu prezentaciju, a nastup pred publikom stvara vam nelagodu? Evo što možete učiniti kako bi vam bilo lakše. Zamislite kako biste se željeli osjećati u toj situaciji. Sjetite se nakon toga situacije u kojoj ste se osjećali upravo tako i koju ste uspješno priveli kraju. Vrlo je važno da taj osjećaj bude sasvim ugodan. Situaciju trebate iznova doživjeti, kao da se događa baš sada. Zato zamislite da se upravo sada nalazite u toj “ugodnoj” situaciji. Provjerite koje vam misli prolaze kroz glavu. Potom provjerite kako se osjećate u toj situaciji. Provjerite što mislite o sebi, što mislite o drugima. Kakav je osjećaj biti u toj situaciji? Onda provjerite tijelo. Gdje u tijelu osjećate ugodu? Fokusrajte se na tu ugodu. Zapamtite taj osjećaj. Prisjetite se toga osjećaja neposredno pred nastup – najvažnije je pritom uživjeti se u osjet u tijelu.

**► PRIPREMITE SE ZA SPORTSKI IZAZOV**

Igrate protiv protivnika od kojeg ste svaki put

izgubili, pa vas je strah da se to ne ponovi? U ruci imate ključan poen, o vama ovisi hoće li vaša ekipa pobijediti? Naravno, situacije se razlikuju od osobe do osobe, i prilikom stručne pripreme pristup je individualiziran. No, kako si možete pomoći i sami? Najjednostavnije i najbolje jest da odradite vizualizaciju. Ako se pripremate za natjecanje ili utakmicu, imate na raspolaganju dovoljno vremena da je temeljito izvježbate i više puta ponovite dok ne dobijete ishod kakav želite. Postoje i vježbe koje možete primijeniti u tom trenutku na terenu, no “unaprijed predviđjeti” ishod uvijek je dobra strategija. Krenite s vizualizacijom. Najprije projicirajte buduću situaciju “na ekranu”. Provjerite što vidite i kako izgleda, što je potrebno toj osobi (to ste vi) da bi uspjela – kako treba razmišljati, kako se treba osjećati. Zatim zamislite da s tim osjećajem “ulazite” u ekran, u tu buduću situaciju. Provjeravajte što se događa sve dok situacija ne bude izgledala točno onako kako želite. Cijelo vrijeme pritom nadgledajte svoje misli i osjete u tijelu – oni moraju biti stopostotno ugodni.

Vježbe koje je profesorica Silvia Ferenac podijelila s nama temelje se na igri mentalnim slikama. “Obično se klijenti iznenade kako tako kratke i jednostavne vježbe mogu imati toliko snažan učinak – odmah. Sve to ne čudi, s obzirom na to da su upravo slike jezik mozga. Osim vizualnog, potrebno je uključiti i ostala osjetila, najčešće sluh i osjet u tijelu, katkad i miris i okus, kako bi doživljaj bio što potpuniji, intenzivniji i što sličniji ‘stvarnom’. Kako mozak ne razlikuje zamišljeno od stvarnog, stvara dojam da se sve što zamišljamo i događa. Osim toga, istraživanjima je utvrđeno da se prilikom vizualizacije u sportu u mozgu stvaraju neurološki obrasci za određene kretnje, kao da su stvarno odradene, što utječe i na samu tehniku. Što je osoba tehnički vještija, vizualizacija ima više smisla.”

Učinkovitost ovih vježbi sastoji se u tome da nas rješavaju nelagode i pomažu promijeniti naš način doživljavanja vanjskoga svijeta. “Stvarnost” je samo stvar doživljaja i vrlo je subjektivna. “Dvoje ljudi može jednu te istu situaciju doživjeti na potpuno različite načine – nekoga jedna osoba iritira, drugoga ne. Stvar interpretacije!” kaže prof. Ferenac. “Mi ljudi zapravo cijelo vrijeme interpretiramo pokušavajući razumjeti, strukturirati i uskladiti se sa svijetom oko nas.” Zato spoznaja da možemo izabrati kako ćemo se osjećati, pa time i utjecati na ishod situacije, može biti ključna.

*Budite kreativni, iskušajte jednu od navedenih vježbi i opišite nam što ste osjećali prije i što se dogodilo nakon vježbanja, pa mail pošaljite na menshealth@adriamedia.hr. Najzanimljiviji opis odradene vježbe nagrađujemo besplatnom mentalnom pripremom po vašoj želji s prof. Ferenac.*