

INTIMA / wingwave coaching

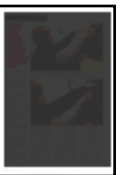
TEMELJNI
POSTUPAK
METODE JE
OPONAŠANJE
REM FAZE SNA,
POMOĆU ČEGA
SE UKLANJAJU
POSLEDICE
STRESNIH
DOGAĐAJA

Pše: Tamara Franjić
Snimio: Marko Todorov / CROPIX

ZAMAH LEPTIROVIH KRILA

ruši blokade

Trebate održati govor pred poslovnim klijentima, ali želudac vam je svezan u čvor? Dobar ste sportaš, ali na natjecanjima noge su vam kao od olova? Učili ste za ispit, ali pred profesorom ne možete pustiti ni glas? Unutarnje blokade i mentalne barijere ometaju nas u profesionalnom i privatnom životu i zato je važno srušiti ih. Jedna od metoda uklanjanja dugotrajnih tragova stresa, trauma, blokada, ovisnosti, a uz to jačanja samopouzdanja, učinkovitosti i kreativnosti je tehnika wingwave coaching. Kako se provodi i kako djeluje objašnjava prof. Silvia Ferenac, certificirani wingwave coach.



ZDRAVLJE / wingwave coaching

**WINGWAVE
SE RADI SA
PSIHIČKI
STABILNIM
OSOBAMA;
NE TRETIRA
POREMEĆAJE,
NIKAKO NIJE
PSIHOTERAPIJA
NITI ZAMJENA
ZA NJU**

TEST NA RUCI

Wingwave metoda temelji se na bilateralnoj stimulaciji moždanih hemisfera, neuro-lingvističkom programiranju te kineziološkom testu. Možda zvuči komplicirano, ali nije:

- Susret coacha i klijenta počinje miostatskim testom reakcije mišića na ruci (O Ring test) - govori prof. Ferenac.
- Klijent spoji palac i kažiprst u oblik slova "o", a coach izgovara pojmove za različite emocije pritom pokušavajući razdvojiti klijentove prste. Kad podsvijest reagira na neku izrečenu emociju, prsti se otvaraju.

Zatim se na isti način traži okidač emocije. Primjerice, ako je klijentov problem trem, izgovaranjem različitih emocija (strah, sram...) dolazi se do one koja uzrokuje tremu. Ako prsti popuste na sramu, otkriva se što ga je uzrokovalo, neki događaj iz prošlosti vezan uz školu, obitelj, klub..., zatim se utvrđuje kad je to bilo itd. Manipulacija na testu nije moguća, jer je za reakciju potrebno točno određeno vrijeme.



Temeljni postupak u wingwave coachingu su brzi pokreti očiju - metoda pritom oponaša postupak koji se odvija u snu, u REM (Rapid Eye Movement) fazi, za koju je karakteristično pokretanje očiju velikom brzinom; u ovom slučaju klijent pogledom prati ruku koju coach brzo pokreće lijevo-desno



OPONAŠANJE SNA

Kad se utvrdi uzrok blokade, klijent zatvori oči i zamisli neugodnu situaciju. Zatim nastupa temeljni postupak wingwave coachinga - brzi pokreti očiju. Metoda oponaša postupak koji se odvija u snu, u REM (Rapid Eye Movement) fazi, za koju je karakteristično pokretanje očiju velikom brzinom. U ovom slučaju klijent pogledom prati ruku koju coach

brzo pokreće lijevo-desno. U snu obrađujemo dnevne dojmove, razgrađujemo stresna iskustva i opterećenja. Ako je proces uspješno odrađen, budimo se svježiji i odmorniji, neugodna iskustva su obrađena i zaboravljena i ne ometaju nas više. No, doživimo li nešto zbog čega se osjećamo loše, ponekad taj proces zakaže. Prof. Ferenac navodi usporredbu koju je dala uteme-

ljiteljica metode, njemačka psihologinja i psihoterapeutkinja Cora Besser-Siegmund. - Ona to uspoređuje s ograđenim CD-om: svirat će dok ne naiđe na oštećeno mjesto. Tada zapne i ne može svirati dalje. I mi uglavnom funkcioniramo bez većih teškoća, no u pojedinim se situacijama zablokiramo. Takve blokade možemo riješiti wingwaveom.



Susret coacha i klijenta počinje i završava miostatskim testom reakcije mišića na ruci

BUDNE REM FAZE

Učinak wingwavea egzaktno je mjerljiv i najčešće trenutčan. Upravo ta brzina najviše iznenađuje klijente. Osoba će pravu razliku primijetiti u svakodnevnom životu kada se opet nađe u situaciji koja joj je bila neugodna. Primjerice, ako zbog treme nije mogla držati javni govor, sada će moći. Naravno, preduvjet je da posjeduje sposobnosti potrebne za određenu aktivnost. - Radim s poslovnim ljudima, sportašima, poduzetnicima, liječnicima, glazbenicima, ljudima koji se pripremaju za ispite i upise, onima koji traže posao... Velik dio mojih klijenata su vrhunski sportaši koji žele biti u najboljoj mentalnoj formi prije nekog natjecanja - stabilni, mirni, samopouzdan i sigurni i ne žele da ih ometaju vanjski faktori, poput publike, sudaca i sl. Ponekad je sportaš besprijekoran na treningu, ali na natjecanju se blokira. Tada utvrđujemo uzrok blokade i uklanjamo ga

KOD WINGWAVEA SE NE KOPA PO TRAUMI, ČOVJEK SE NAKRATKO DOVODI U NELAGODU, SAMO DA SE PRISJETI, I TRETMAN ODMAH POČINJE

Otkud naziv?

Zašto se metoda zove wingwave (engl. wing = krilo, wave = val)? Autorica učinak metode uspoređuje s učinkom zamaha leptirovih krila, koji, prema teoriji kaosa, može na drugom kraju Zemlje uzrokovati promjene u klimi. Dakle, malen, ali precizan postupak može imati velike posljedice.

Više o wingwave metodi možete saznati u knjizi Wingwave coaching Core Besser-Siegmund i Harryja Siegmunda u izdanju Planetopije. Uz knjigu dolazi i CD s wingwave glazbom za individualni rad.



Popust za čitatelje Vite

Čitatelji Vite mogu dobiti 22 posto popusta na jedan susret s wingwave coachem (350 kn umjesto 450 kn) ili 10 posto popusta na edukacije iz coachinga i NLP-a pri NLP Akademiji koju vodi dr. Nada Kaiser, jedini ovlašten edukator za wingwave coacha u našoj regiji. Zainteresirani se mogu javiti na info@icoach.hr ili tel. 091 506 14 74, prof. Silvia Ferenac. Na prvi susret treba ponijeti ovaj broj Vite.

budnim REM fazama. Istodobno vizualiziramo idealnu situaciju u koju se osoba mentalno "premjesti" i doživljava je kao da je stvarna - kaže prof. Ferenac.

BEZ KOPANJA PO TRAUMI

Kod wingwavea se ne kopa po traumi, čovjek se nakratko dovodi u nelagodu, samo da se prisjeti, i tretman odmah počinje. S klijentom se radi dok ne nestanu fiziološke manifestacije emocije koja ga je opterećivala.

Ona se svodi na neutralnu razinu, pa kad je se klijent kasnije prisjeti ili se opet suoči sa sličnom stresnom situacijom, ona više u njemu ne izaziva nikakvu neugodu. Wingave se primjenjuje kod posljedica stresa, izgaranja na radnom mjestu, fobija, kod pritiska zbog donošenja važne odluke, kada smo razočarani ili povrijeđeni. Sportaši ga koriste za uklanjanje mentalnih barijera i veću učinkovitost, poslovni ljudi za obradu posljedica stresnih situacija, jačanje samopouzdanja itd., umjetnici za povećanje kreativnosti... I poznati gimnastičar Robert Seligman koristi wingwave, kao i Cibonina momčad.

U wingwaveu se koriste neke tehnike iz NLP-a (neurolingvističkog programiranja) kao što su promjena načina na koji vidimo, čujemo, osjećamo u nekoj situaciji te sidrenje (usadivanje pozitivnog osjećaja). Postupak traje sat i pol do dva sata i uglavnom se provodi jednokratno. Učinak se provjerava ponovljenim miostatskim testom na ruci.