

# Imate tremu? RIJEŠITE JE SE 90 MINUTA!

**Wingwave** će vam dati krila: vođenim pokretima očiju trener vas na javi može dovesti u REM fazu i omogućiti vam da mozak, baš kao što to čini u snu, izbriše doživljene stresne emocije. Učinak je trenutačan, mjerljiv i trajan! Piše **Vlasta Prohaska Jarec**

Da postoji osoba koja nikad ne osjeća strah, vjerojatno ne bi dobro, a ni dugo živjela. Iako neugodan i često nepravredno ocijenjen kao „negativna emocija“, strah je ključan za naše preživljavanje. Radi se o normalnom osjećaju koji se javlja kao reakcija na različite životne situacije i čija je uloga da nas zaštiti. Kada, na primjer, prema nama juri vozilo velikom brzinom, procjenjujemo da se moramo izmaknuti kako ne bismo stradali. Strah je tada vrlo koristan jer omogućuje brzu instinktivnu procjenu, na temelju koje se tijelo i um mogu pripremiti na odgovarajuću reakciju. No, što kada strah toliko ovlada našim životom da nam njegova prisutnost otežava redovito obavljanje svakodnevnih zadataka? Treme, fobije, blokade i anksioznost različite su vrste strahova koje pogađaju velik broj ljudi, bez obzira na posao, dob ili obrazovanje. Bilo da se radi o tremi prilikom javnog nastupa, strahu od visine, leta avionom ili malog prostora, te nas situacije mogu blokirati i spriječiti da aktiviramo

resurse za suočavanje sa stresnom situacijom. Nekontrolirani strah nas priječi da slobodno uživamo u životu. Iz iskustva znamo da takav strah ne ovisi o snazi volje, stoga valja potražiti pomoć. Jedna od metoda koja uspješno uklanja razne strahove i blokade, ali i podiže razinu kreativnosti i mentalnih sposobnosti, povećava emocionalnu fleksibilnost i omogućuje bolje podnošenje stresa jest wingwave. Wingwave je coaching metoda koja dolazi iz Njemačke, a njezini su osnivači psihologinja dr. Cora Besser-Siegmund i psihoterapeut Harry Siegmund. Temelji se na spoznajama iz neurobiologije i psihologije, a osnovni joj je cilj postizanje emocionalne ravnoteže.

*Zanimljivo!*

ŽELITE LI RADITI NA SEBI ILI PONUDITI WINGWAVE KLIJENTIMA, POMOĆI ĆE VAM KNJIGA WINGWAVE COACHING S CD-OM.

## Treniranje emocija

Zato možemo reći da je wingwave zapravo coaching (vođenje, treniranje) emocija, posebice onih koje nas blokiraju. Više od 2000 profesionalnih coacheva u Europi i SAD-u koristi ovu metodu u radu s vrhunskim sportašima, umjetnicima, menadžerima, a u Hrvatskoj se njome u Mečpoint centru uspješno bavi Silvia Ferenac, certificirana wingwave trenerica, koja je na predavanju u sklopu ciklusa Planetopija srijedom u Makronovi objasnila principe kako se uspješno može primijeniti za rješavanje strahova, fobija i treme. Poznato je da naš mozak tijekom sna „procesira“ sve što smo proživjeli tijekom dana, a neugodne emocije razrađuje tako da se idućeg jutra budimo „kao novi“. No, ako je neka situacija bila previše stresna, mozak kao da ne dovrši taj samoiscjeljujući proces i u nama ostaje bolni trag stresa. To vrijedi kako za velike, tako i za male traume – od prometne nezgode do stresa na radnom mjestu, sukoba s partnerom ili ukućanima.

Zbog traga koji taj neprerađeni stres ostavlja u nama, vraćaju nam se neugodne slike i osjećaji i nastaju novi neugodni osjećaji koji nas koče i onemogućavaju u korištenju svih naših potencijala.

## REM faze

Temeljni postupak u wingwave coachingu brzi su pokreti očiju ili budne REM faze kojima se mozak „reprogramira“ na način da prestaje reagirati na negativna iskustva koja su nas opteretila i izazvala stres ili traumu. Radi se o postupku kojeg je razvila psihoterapeutkinja Francine Shapiro za terapiju postraumatskog stresa, nazvavši je Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Učinak se postiže tako da se u budnom stanju izazovu REM faze vođenim pokretima očiju. Klijent prati ruku coacha dok se ona brzo pomiče ulijevo i udesno. Na taj način pokrećemo onaj isti proces koji za nas obavlja naš mozak dok spavamo kada briše, obrađuje, razrađuje i neutralizira stresne emocije koje smo doživjeli tijekom dana.

## Trema od nastupa

Prvo se rješavamo neugodnog osjećaja, a potom se on zamjenjuje novim, ugodnim osjećajem. Nakon coachinga, kad se prisjetimo ili suočimo sa stresnom situacijom, ona više u nama ne izaziva nikakvu neugodu. Također, ako se pripremamo za neki događaj poput ispita, javnog nastupa ili natjecanja, ugodni osjećaji nakon coachinga pomoći će nam da budemo mirni i imamo



## ŠTO ZNAČI WINGWAVE?

**Kaže se da leptir zamahom krila u potpunosti može promijeniti klimu na drugom kraju svijeta. Tako veliki učinak moguć je samo ako se krilima pogodi pravo mjesto. To je ono što podrazumijeva prvi dio pojma – “wing”. Drugi dio pojma, “wave”, preuzet je iz engleskog izraza “brainwave”, što znači bljesak duha, zamisao, sjajna ideja. Precizno određene ideje (brainwaves) oslobađaju se kako bi nas ispunile pokretačkom energijom i u nama uspostavile emocionalnu ravnotežu.**

puno samopouzdanje u sebe. U svom radu s mnogobrojnim klijentima, Silvia često koristi wingwave metodu upravo za rješavanje blokada i strahova. Među prvim zadacima tijekom coachinga je saznati zašto se strah javlja, što se događa s osobom kada se on javi, ali i što bi se dogodilo kada bi strah nestao.

Kad osjećamo strah, zapravo smatramo da se ne možemo nositi sa situacijom koja nas ugrožava stoga se najčešće povlačimo i takve situacije izbjegavamo, objašnjava Silvia. Vjerojatno će nam čak biti prihvatljivije ostati u nezadovoljavajućoj situaciji nego se suočiti sa situacijom koja nam se čini nesavladivom. Primjerice, ako se bojimo dubine, nećemo ni plivati u dubokom moru. Ako se bojimo uskog prostora, radije nećemo otići napraviti nužni snimak magnetnom rezonancijom, ako se bojimo zubara, nećemo liječiti pokvareni zub, ako smo nezadovoljni poslom, nećemo tražiti drugi bojeći se da ga nećemo naći. Dugoročno to donosi osjećaj velike frustracije.

Jedan od oblika straha zbog kojeg se najčešće traži pomoć stručne osobe je strah od javnog nastupa, odnosno trema. Trema se javlja u trenutku kad procjenjujemo da se ne možemo nositi s aktivnošću koja slijedi - držanje govora pred manjom ili većom grupom ljudi, usmena provjera znanja itd. U određenoj mjeri trema je korisna jer nas motivira da se bolje pripremimo, u tijelu stvara koristan osjet uzbuđenja, „pozitivan“ adrenalin.

info

VIŠE OD 2000 PROFESIONALNIH COACHEVA OVOM METODOM POMAŽE VRHUNSKIM SPORTAŠIMA, UMJETNICIMA, MENADŽERIMA, A U HRVATSKOJ SE NJOME U MEČPOINT CENTRU BAVI SILVIA FERENAC.

No ponekad se trema manifestira i kao mentalna blokada, odnosno nemogućnost da se prisjetimo sadržaja, zatim u obliku uznemirujućih misli, lupanja srca, znojenja ruku, drhtanja glasa, klecanja koljena. U tom slučaju trema nam onemogućuje da pokažemo sve što znamo i zato je najbolje potražiti pomoć.

## Pozitivan osjećaj

Wingwave coaching izvršna je metoda za rješavanje treme navodi Silvia te opisuje postupak:

- Kad radi na tremi, wingwave coach kineziološkim (miostatskim) testom na ruci najprije otkrije kada je trema nastala, osobu uvodi (djelomično ili potpuno) u izvornu situaciju koju klijent proživljava, a neposredno nakon toga izvodi se vježba brzih pokreta očiju. Postupak se ponavlja sve dok prisjećanje na stresnu situaciju više ne izaziva neugodu, što znači da su osjećaji svedeni na neutralnu razinu.

To u pravilu znači da će klijent u idućoj situaciji javnog nastupa biti ravnodušan. No, klijenti često žele u situaciji nastupa imati na raspolaganju neki koristan osjećaj, do kojega se dolazi vizualizacijom po načelima NLP-a (Neurolingvističko programiranje), čiji elementi su dio wingwave coachinga. Klijent tada vizualizira sebe u situaciji nastupa u kojem ima željeni osjećaj, primjerice samopouzdanje, kreirajući svojevrsni „mentalni film“. Učinak je samoostvarujuće proročanstvo.

Brojna su istraživanja pokazala da će osobe prije postići svoje ciljeve ako ih pozitivno formuliraju, nego ako nisu razvile sliku o budućnosti ili je ta slika slaba. Važno je vizualizirati ciljeve, ali ne samo trodimenzionalno, već i moći ih čuti, osjetiti, omirisati i okusiti. „Vrteći“ film u svojoj glavi, osoba se priprema proživjeti ju u stvarnosti s velikom vjerojatnošću da će se dogoditi upravo kako ju je zamislila.



## ISJELJUJUĆA MOĆ SNA

**S**tručnjaci za spavanje i mozak suglasni su da upravo dok spavamo “probavimo” velik dio proživljenih doživljaja. Tijekom spavanja, mozak ih obrađi i pospremi, slikovito rečeno. No, kod trajnih tragova stresa san ne uspijeva ispuniti ulogu razgrađivača. Poput CD-a s ogrebotinom, procesiranje na jednom mjestu zapinje i ne ide dalje, te se vraća kad god se susretnemo s okidačem – situacijom koja je slična ili nas podsjeća na izvorno neugodnu situaciju. Wingwave

omogućuje temeljito otklanjanje blokade primjenom brzih pokreta oka (budnih REM faza) i na taj način oponaša prirodni mehanizam kojeg naš mozak koristi u snu. Želite li raditi na sebi, kao i coachevima koji žele ponuditi wingwave svojim klijentima, pomoći će knjiga Wingwave coaching, osnivača metode Core Besser-Siegmund i Harryja Siegmunda, izišla u izdanju Planetopije. Sadrži i Wingwave CD s dodatnim vježbama za samostalni coaching.



Sličan postupak može se primijeniti i na fobije i druge vrste strahova. Kad osoba ima više strahova, uglavnom se obrađuje jedan po jedan, no može se dogoditi i da eliminiranjem jednog, nestane i drugi. Budući da strahovi ujedno predstavljaju i zaštitni mehanizam naše psihe, prije otklanjanja strahova poželjno je provjeriti u kojoj mjeri osobi taj strah služi kao zaštita, odnosno treba li joj taj strah ili ne.

Kod nekih je klijenata primijećeno kako određeni simptom (fobija ili strah) služi kao pomoć u rješavanju dubljih životnih tema, za koje je potreban sustavan rad na sebi ili promjena određenih životnih navika. Osim toga, strahovi mogu biti pokazatelj nekog unutarnjeg konflikta kojeg osoba treba riješiti, stoga je nužno otklanjanju simptoma pristupiti oprezno i detaljno se pozabaviti uzrocima.