

# СТРЕС ЈЕ У НАМА А НЕ ОКО НАС

Да ли желите да успешно излазите на крај са сваким животним изазовом? Да ли умете да препознате своје потенцијале и да их искористите на најбољи могући начин? Или нам је свима у одређеним ситуацијама потребан лајф коуч да нас поведе за руку?

ПИШЕ **БРАНКА КОВАЧЕВИЋ**

У неком тренутку, на свом животном путу ударите у зид, или осетите бол коју сами не можете да отклоните, треба вам мотивација и подстрек, учини вам се да сте блокирани и да не знате како и где даље, пожелите бољи посао, више новца, просперитет, осећате се болесно или изненада добијете дијагнозу... Кроз све ове животне ситуације није лако проћи сам. Све чешће људи траже помоћ од професионалаца, од особа које им нису емотивно блиске јер не желе емотивно уплитање у свој проблем.

Термин life coach (лајф коуч) је веома тешко превести на српски. То јесте, условно речено, животни тренер, неко ко нам помаже да се фокусирамо на наше животне вештине, неко ко може да нам буде „рука спаса“ у различитим животним ситуацијама. Питали смо Весну Даниловац, интернационалног НЛП мастер тренера, нашег познатог лајф коуча са сертификатом Интернационалног коучинг Института из Берлина да ли људи данас све чешће посежу за „сеансама“ са личним тренерима и како одабрати правог.

- Ми се најчешће обраћамо лајф коучу, психологу, психотерапеуту када нам недостају или су нам ослабили наши ресурси за превазилажење одређене ситуације у животу. Наравно, овде мислим на психички здраве људе. За разлику од психотерапије коучинг подразумева процес подршке у процесу промене. Најважније је да особа пожели промену а ми смо ту да је проведемо кроз тај процес промене до одређеног циља, каже Даниловац.

Када се људи одлучују за промене?

- Обично онда када морају. Када нема другог излаза. Када је бол сувише јака или када је циљ веома атрактиван. Ако питате које су то животне ситуације набројаћу само неке: смрт блиске особе, развод, болест, немогућност доласка до својих потенцијала, када смо блокирани, када смо у фази анксиозности, депресивни, изгубили мотивацију, самопоуздање, у негативном окружењу. Али, оно што треба да нагласимо да стрес није око нас, него у нама. Важно је да се ослободимо негативних емоција. Наш мозак, наш организам се ресетује сваке ноћи и то кроз сан, кроз рем фазу, кроз разговоре са блиским људима у току дана. Тада се догађа то чишћење од неких догађаја и мисли које подсвесно остану у нама и које могу да доведу до проблема.

**Зашто је важно да особа која се нађе у таквој ситуацији потражи помоћ стручњака и да не ставља своје негативне емоције „под тепих“?**

- На једном симпозијуму коме сам присуствовала крајем прошле године у Немачкој изнето је истраживање које показује да није битно која је техника помоћи у питању – да ли је то психотерапија, трансакциона анализа, бихејвиорална терапија, помоћ психолога или коучинг, већ да је најважније да се између клијента и стручног лица успостави разумевање, подршка и поверење. То је предуслов да би се дошло до позитивне промене у тренутку када особа донесе одлуку да жели да се мања.

**А како се проналази тај, условно речено, прави лајф коуч за свакога од нас?**

- Свако има неки свој пут како ће га пронаћи. Коуч је помало деградирано занимање данас јер тиме може данас да се бави свако, као и филозофирањем. Нигде није, нити у свету, нити у Србији дефинисано шта су то предиспозиције за доброг коуча.

**Обично се сви хватамо за препоруке, сертификате, професионалне успехе коуча...**

- Треба свакако тражити референце особе са којом желите да радите, треба проверити њене компетенције и кроз искуства других. Мислим на методе које особа примењује у свом раду. Неко може да каже да ради визуелизације и позитивне



Весна Даниловац