

Jeste li znali da su neka od naših ponašanja povezana s načinom kako se i koliko koristimo našim osjetilima, što određuje kojim „jezikom govorimo“. Svatko od nas preferira primanje informacija iz vanjskog svijeta s jednim osjetilom češće, radije i više. NLP tehnika razlikuje tri osnovna tipa s obzirom na korištenje osjetila. Vizualni su oni koji se primarno i najviše koriste osjetilom vida, auditivni su pak oni koji se primarno i najviše koriste osjetilom sluha, dok kinestetičari preferiraju dodir, osjećaje, iskustvo...



Komunikacija je proces u kojem jedna osoba šalje poruku drugoj. A za to vam treba samo 7 posto riječi...

Vi i vaš partner između slike, riječi i dodira

Dragana je internacionalni NLP Master trener. Završila je NLP trenerski trening 2002. u Neuroenergetics - Internacionalnom institutu za Humanističku neurolingvističku psihologiju u Lancasteru, SAD. Ondje je stekla i certifikat za Coacha. Dragana je također certificirani terapeut za Time Line Therapy™, a završila je tečajeve iz Hipnoze 1 i 2. Ove godine slavi desetgodišnjicu svog trenerskog rada. Koautor je prve knjige o NLP na našim prostorima "Uvod u NLP - osobni rast i razvoj". Započela je svojim profesionalnim trenerskim radom 2003. godine, kada je osnovala Prosperitu i bavila se NLP treninzima i individualnim savjetovanjima. Dragani su se upoznali 2004. godine, kad je počela njihova ljubavna priča. U to vrijeme Dragan je regionalni povjerenik sindikata UGS Nazavisnost u Nišu, gdje radi na poslovima pregovarača, organizatora i koordinatora sindikalnih organizacija. Draganov prvi susret s NLP bio je kada je up-



oznao Dragana. Oduševljenje je počelo kad je bio na prvom treningu, jer je prepoznao vrijednost znanja i vještina NLP, te njihovu upotrebnost u njegovoj poslovnoj praksi. Proaktiv i izuzetne energije, prikupio je grupu ljudi u svom rodnom gradu i održali su prvi NLP praktičarski trening u Nišu. Završio je Master trening i, naravno, 2010. i trenerski trening te postao certificirani trener NLP-a. Vjenčali su se 2007. i nastavili živjeti svatko u svom gradu. Odlučili su 2010. da se Dragan preseli u Zagreb, osnovali su Miroras centar i sad zajednički rade trenerski posao koji oboje vole! Bračni par Mladenović prenosi znanje na jednostavan, nesebičan, zabavan način, uz visoku razinu pozitivne energije. Oni duboko vjeruju da je smisao ljudskog postojanja biti sretan, a ljubav da je osnovni pokretač i temelj svega dobrog i lijepog što nas okružuje. Vjeruju također da je NLP jedan od načina kako ljudi mogu upravljati sobom, svojim životom, biti sretni i voljeni.

Bračni par, Dragana i Dragan Mladenović vlasnici su Miroras centra za osobni rast i razvoj, koji se bavi NLP edukacijama i coachingom. A kako je sve počelo?

Marija i Marko uspješni su poslovni ljudi u ranim tridesetima. U sretnoj su ljubavnoj vezi i odlučili su živjeti zajedno. Unajmili su stan i započeli zajednički život. Nakon mjesec dana zajedničkog života, počele su prve svađe koje su postale sve češće, dok nisu postale svakodnevnicom. Iako nesretni zbog sukoba, Marko i Marija nisu razumjeli zbog čega te svakodnevne trzavice i svađe. Marija je često plakala, a Marko je često bio ljut i povlačio se u sebe. Uzroci sukoba uglavnom su bile sitnice - mislili su svaki za sebe i Marko i Marija. Svaki je za sebe vjerovao kako je u pravu i kako je druga strana kriva. I - dogodila se svađa za koju možemo reći da je kap koja je prelila čašu ili ono što je bilo početkom pozitivne promjene u životu Marije i Marka. Marija je došla kod nas na coaching, očiju otečenih od plakanja, sjela i krenula s lavinom izjava: *Kako mi može to raditi? Iz čista mira se naljuti na mene ili zbog sitnice, kao npr. kad pitam zašto je kupio zeleni deterđent za posuđe umjesto naranđastog. Onda zašuti i ne govori. On je kao savršen.*

Neki dan je prošao uz mene a da me uopće nije vidio. I to smo se trebali naći! Kad mu nešto objašnjavam, gleda u mene „blijedo“ i stalno mi govori da sporijem pričam. Često mi postavlja takva pitanja da pomislim kako je mentalno retardiran i da je to nekako vješto prikrivao pa ja to nisam uspjela vidjeti. Kad dođe s posla, njegova je odjeća razbacana svuda po stanu, ne mogu to gledati. Kupovali smo dvosjed i našli smo prekrasan, prelijep, ali njemu nije bio udoban i bio mu je nepraktičan! Kako dvosjed može biti nepraktičan? Valjda je važno da je lijep, nećemo spavati na njemu. Unatoč svemu, ja ga još uvijek volim. Što da radim?

RECEPT ZA USPJEŠNU KOMUNIKACIJU: Slušajući Mariju kako je pričala o svojim mukama i problemima, mislili smo kako „sitnice“ koje čine svakodnevnicu zajedničkog života udvoje mogu dovesti do velikih problema, ako ne znamo kako ih riješiti.

Imate li bar jedan događaj kad se niste razumijeli s vašim partnerom u svakodnevnom životnim situacijama? Jeste li bar jednom ušli u sukob s partnerom i osjećali se ljuti, loše, bijesni? Možda ste poželjeli imati „lincence to kill“ jer vaš partner uporno reagira na ovaj ili onaj način? Jeste li bar jednom razgovarali s vama bliskim osobama o nekim postupcima partnera nastojeći ih razumjeti? Jeste li bar jednom poželjeli uputu za upotrebu partnerovog uma?

Dragi čitatelji, želja vam se ostvarila. Upute su pred vama, u ovom članku, a temeljene su na Neurolingvističkom programiranju (NLP) studiji subjektivnog iskustva i skupu znanja, vještina i tehnika koja vam omogućavaju izvrsnost u svim segmentima ljudskog života, pa tako i u vezama. NLP je uputa za upotrebu ljudskog uma i recept za uspješnu komunikaciju.

Ljudski um funkcionira po određenim pravilima. Nepoznavanje tih pravila dovodi do nezadovoljavajućih rezultata.

Jeste li se, čitajući upute za upotrebu perlice za rublje, pokušali služiti perlicom suda? NEEEE! Kako to da niste? Razlog je sigurno što su to dva različita stroja, za različite stvari, zar ne? Imaju neke zajedničke elemente. Znae da rade na struju, ima-

ju gumb za on/off, programator s različitim programima koji imaju različitu svrhu; ali, da bi uspješno oprali rublje, koriste se perlicom za rublje, a ne onu za suđe, poznavajući uputu za njeno korištenje.

I možda se pitate koja je svrha ovoga primjera? Odlično je što se pitate, jer ćete lako odgovoriti na naše pitanje. Kako ste odlučili da ljudi oko vas, pa i vaš partner funkcioniraju isto kao i vi? Mi, ljudi imamo mnogo toga zajedničko, ali svatko od nas jedinstven, različit i neponovljiv. NLP se upravo bavi proučavanjem tih različitost, jer samo razumijevanjem naših razlika i jedinstvenosti možemo imati lijep, sretan, kvalitetan život i vezu. Sjetite se događaja kad ste upoznali sadašnjeg partnera. Javlja se fizička privlačnost, „kemija“ je proradila, leptirići u trbuhu se osjećaju, u razgovorima razmjenjujete ideje, otkrivате zajedničke teme, interese, pronalazili ste ono što vam je zajedničko i oduševljavali se vašom sličnošću. Stvara se odnos koji podržava koncept romantičarskog emocionalnog odnosa, jedinstva dviju osoba koje postaju jedno, što osjećaj zaljubljenosti apsolutno podržava. I tako, na krilima zaljubljenosti, par odluči živjeti zajedno, jer zaista, kad ste jedno, teško možete živjeti na različitim mjestima, zar ne?



I kreće život zajedno... Spavamo, jedemo, dijelimo kupaonicu, ormare, kuhinju, gledamo tv, kupujemo namirnice, odjeću, zarađujemo, plaćamo račune....i shvatimo da je naš partner, dio nas, naša polovina, otkad živimo zajedno, postala osoba jako različita od nas. Pokušavamo vratiti iluziju osjećaja jedinstva, nastojeći da druga strana postane mi. Kreće korištenje perlice za rublje za pranje posuđa...

Prenesenim značenjem: u ljudskim odnosima kreću sukobi, svađe, loši osjećaji i nestaje onaj zanos s početka veze, a gomilaju se problemi. Govorite istim jezikom a ne razumijete se. Kako spriječiti takav razvoj situacije u odnosima i smanjiti svađe, sukobe i nesporazume na najmanju moguću razinu? Kako imati sretnu, poticajnu vezu?

FAKTOR LJUBAV: Ljubav je prvi i najvažniji uvjet. Ljubav različito definiraju znanstvenici, filozofi, a opjevana je i oslikana u svim umjetnostima. Ljubav je ono što vi vjerujete da jest za vas. Kad imate i osjećate ljubav, važno je kako ćete međusobno komunicirati. Kvalitetno komunicirati različito je od međusobnog razgovaranja. Jeste li znali da komunikaciju čini samo 7 posto riječi? Tonalitet, znači način na koji ćete izgovoriti neku riječ, čini 38 posto komunikacije, a govor tijela 55 posto komunikacije. Komunikacija je proces u kome pošiljatelj šalje poruku prima-telju, a primateljeva reakcija i odgovor proizlazi iz načina kako je on primio poruku, a ne nužno kako je pošiljatelj poslao.

Uspješna komunikacija je ona u kojoj primatelj primi poruku na svim razinama kako je pošiljatelj poslao, neuspješna i nerazumljiva je kad primatelj primi različitu poruku od one koju je pošiljatelj poslao.

Poznavanje komunikacijski vještina znači poslati i primiti poruku na način i jezikom koji oboje razumijemo. Sigurno vam se bar jednom dogodilo da ste nekom nešto objašnjavali i druga strana nije to shvatila na način koji ste željeli. Kako je moguće da se ne razumijemo iako smo odrasli ljudi, istog obrazovanja, inelencije?

Zamislite da ste se probudili u nepoznatom okruženju, ali ugodnom i lijepom. Otvorili ste oči i pitate prvu osobu gdje ste. Na kojem ćete jeziku pitati? Na svom, naravno. Ako ne dobijete odgovor i ako znate još koji jezik, pitat ćete ponovno. Međutim, može se dogoditi da niti jezik koji znate nije jezik mjesta u kojem jeste. Tada ćete se početi služiti rukama i nogama ne bi li saznali gdje ste. Možda ćete imati sreće i vidjeti neki natpis s nazivom mjesta, a možda nećete imati sreće jer je natpis napisan slovima koje su vama nepoznate. U komunikaciji mi uvijek iznosimo svoje misli i ideje „iz svoje glave“. Jeste li se zapitali da ona druga strana je različita od vas? I ma kako nekog voljeli, može se dogoditi da govorite „različitim jezicima“. Veoma se često događa u komunikaciji, da - iako govorimo istim jezikom - teško se razumijemo i često ne razumijemo.

PRIMJER 1. Zamislite situaciju kada par kupuje dvosjed. Jednom su glavni kriterij ljepota i boja dvosjeda, a drugom udobnost i funkcionalnost. Rješenje je ujediniti kriterije, naravno, samo ako nema takvog dvosjeda koji zadovoljava sve kriterije. Čiji će kriteriji prevladati bez rasprave zainteresiranih strana?

PRIMJER 2. Partner/ica priča o planovima i obvezama za sljedeći dan, slože se i dogovore bez potvrde, a sljedeći dan partner/ica slušatelj zaboravio je većinu stvari koje su dogovorili.

PRIMJER 3. Partner i partnerica se raspravljaju. Jedan se približava drugom u želji da ga dodirne. Međutim, kako se jedan približava, tako se drugi udaljuje, kao da bježi.

PRIMJER 4. Jedan od partnera uvijek traži da se stiša tv, radio, smetaju mu zvukovi dok radi. Drugi može raditi bez problema uz zvukove i zaboravlja kako njegovom partneru smetaju zvukovi, on/a nemaju to iskustvo.

Poznati su vam primjeri iz vaše svakodnevnice ili nekog iz vaše okoline?

KAKO KORISTITI OSJETILA: Jeste li znali da su neka od naših ponašanja povezana s načinom kako se i koliko koristimo našim osjetilima, što određuje kojim „jezikom govorimo“. Naime, svatko od nas preferira primanje informacija iz vanjskog svijeta s jednim osjetilom češće, radije i više. NLP razlikuje **tri osnovna tipa** s obzirom na korištenje osjetila.

Vizualni su oni koji se primarno i najviše koriste osjetilom vida, **auditivni** su pak oni koji se primarno i najviše koriste osjetilom sluha, dok **kinestetičari** preferiraju dodir, osjećaje, iskustvo. Preferirajuće korištenje osjetila uzrokuje mnoga ponašanja, koja se razlikuju ovisno o tipu.

Vizualcima je jako važno vidjeti svijet oko sebe. Ljepota je njihov glavni kriterij i pokretač.

Što je NLP?

Neurolingvističko programiranje je skup tehnika, vještina i znanja koja nam omogućavaju učinkovitost u svim sferama života. Nastao je sedamdesetih godina prošloga stoljeća u SAD, kada su se lingvist **John Grinder** i matematičar **Richard Bandler** zapitali - kako to da postoji razlika u uspješnosti među ljudima? Koja je razlika koja čini nekog uspješnim? Koji su obrasci koji čine uspješne ljude uspješnima?

Tražeci odgovor počeli su proučavati rad tri vrhunska psihoterapeuta različitih psihoteraputski usmjerenja. Bili su to **Virginia Satir** (obiteljska psihoterapeutkinja), **Fritz Perls** (osnivač gestalta) i **Milton Erickson** (hipnoterapeut). Iako su se ova tri psihoterapeuta bavili vrlo različitim psihoterapeutskim smjerovima, Bandler i Grinder otkrili su zajedničke poveznice, obrasce u radu ovih vrhunskih profesionalaca. Proučavanje i otkrivanje tih obrazaca uspjeha, Bandler i Grinder su nazvali **modeliranje**. Modeliranje je, po njima, proces u kojem ponavljamo ljudsku izvrsnost i temelji se na idejama: ako netko nešto može, svatko to može. Ljudi imaju sve potrebne resurse za uspjeh.

No, zbog čega naziv Neurolingvističko programiranje? **Neuro** - jer su mišljenje, sjećanje, kreativnost i ostali kognitivni procesi rezultat programa živčanog sustava. Ljudsko iskustvo posljedica je kombinacije primanja i obrade informacija našega živčanog sustava.

Lingvističko - znači da se bavimo jezikom, kako verbalnim, tako i neverbalnim. Samo 7 posto komunikacije čine riječi, 38 posto tonalitet, a 55 posto čini govor tijela? NLP se bavi sa svih 100 posto komunikacije. Riječi koje govorimo, tonalitet kojim se koristimo i pokret tijela, mimika lica odraz su naših misli.

Programiranje - odnosi se na način kako organiziramo naše ideje i akcije u svrhu postizanja rezultata. Načine nazivamo obrasci. Svatko od nas na određen način odlučuje, motivira se, kupuje, zaljubljuje se, svađa se. Neki naši obrasci dovode do željenog cilja, a neki ne. **NLP** nam svojim tehnikama omogućava mijenjanje neučinkovitih obrazaca u učinkovite.

NLP je fokusiran na rezultate i bavi se povećanjem efikasnosti ljudi u svim područjima života, tehnikama i vještinama koje su upotrebljive i praktične. Uči nas, uz to, da su bića neograničenog potencijala i daje nam recept korištenja i materijaliziranja tog potencijala. Omogućava nam da postanemo ljudi koji imaju moć izbora i kontrolu nad svojim životom, te nam daje alate i tehnike za kreaciju života po našoj mjeri.

Dragana Mladenović
NLP Master trener & coach

web: <http://www.miroras.hr>
mail: dragana@miroras.hr
mob: 091 5322 107



10 savjeta za uspješno korištenje ovih znanja:



Svi smo mi različiti i jedinstveni. Razumijevanje i poštovanje tih razlika je preduvjet uspješnog ljubavnog odnosa.

1	Pročitajte ovaj članak zajedno s partnerom i zajednički odredite kojem tipu pripadate.
2	Zabavljajte se pri tome i sjećajući se pojedinih situacija s partnerom koji vas svrstavaju u jedan ili drugi tip. Ukoliko se teško odlučujete za jedan tip, slobodno ujedinite karakteristike onih tipova u kojima se pronalazite.
3	Odaberite jedno ponašanje koje vas uzrujava kod partnera, kao i partner vaše ponašanje, a karakteristično je za jedan od prije navedenih tipova.
4	Dogovorite signal koji ćete upotrijebiti i skrenuti pažnju partneru na njegovo ponašanje.. Važno je da vizualci signal mogu vidjeti, auditivci čuti, a kinestetičari osjetiti. Može biti riječ, pokret, zvuk, dodir.
5	Nakon davanja signala pričekajte i dopustite partneru da prilagodi svoje ponašanje, ako je potrebno - ponovite signal.
6	Prilagođavanje ponašanja znači da svoje ponašanje zamijenite nekim ponašanjem (male promjene su dovoljne i moraju biti prirodne) iz grupe ponašanja partnera koji je dao signal. Primjerice, kinestetičar da signal vizualcu da prebrzo priča; vizualac uspori govor koliko je njemu moguće i prirodno. Zapamtite! Vizualac teško može postići sporost kinestetičara u govoru. Mali pomaci su dovoljni. Cilj je prilagodba umjesto mijenjanje! Kinestetičar je jako spor i vizualac je već jako nestrpljiv i daje signal kinestetičaru, koji može malo ubrzati govor. Kinestetičaru pomaže kad podignete glavu i pogled s poda ispred sebe!
7	Proces davanja signala i prilagodbe vrijedi za oba partnera.
8	Budite duhoviti u situacijama kad se ne razumijete. Naš brak je vizualno-kinestetički. Dragan je vizualan, a Dragana kinestetičar i na duhovit način objašnjavamo pojedine situacije i tako spriječimo konflikt.
9	Primijetite zajedno razliku i promjene u komunikaciji.
10	Zapamtite da ste se u partnera zaljubili zato što je takav kakav jest!

PSIHOLOGIJA I INTIMA

Između funkcionalnosti i ljepote biraju ljepotu. Vizualci će kupiti cipele koje ih žuljaju (nema veze sa spolom, iako je uobičajeno mišljenje da tako nešto rade češće žene), vole boje, važan im je izgled. Prepoznat ćete ih po uspravnom držanju, brzom pričanju i koriste se riječima kao što su lijepo, vidjeti, gledati, slika, vizija, sjajno - vide svjetlo u tami i imaju blistave ideje.... Oni vide je li kolač ukusan i stave ga u usta! Misle u slikama i često izgovaraju nepotpune rečenice, moraju gledati u vas dok razgovaraju s vama. Znaju klimati potvrdno dok vas slušaju, ali oprez - oni vam samo potvrđuju slušanje, a ne potvrđuju nužno slaganje s vama. Veoma su loši u praćenju i pamćenju verbalnih uputa. Njima doslovno trebate crtati da vas čuju i razumiju! Ima ih 45 posto u populaciji (muškaraca i žena).

Auditivcima je važno čuti svijet oko sebe. Vrlo su dobri u slušanju drugih, pamte odlično verbalne upute i često vas ne gledaju dok pričate s njima, držeći glavu nagnutu na jednu stranu. Smeta im buka dok rade. Prepoznat ćete ih po nagnutoj glavi na jednu stranu dok im govorite, nekad i pridržavaju bradu rukom. Koriste se riječima kao slušati, zvuk, riječ po



riječ, harmonija, oni su na istoj valnoj duljini..... Vole glazbu, elokventni su, vole diskusije. Ima ih 15 posto u populaciji. Kinestetičarima je važno proživjeti i iskusiti svijet oko sebe. Spori su u govoru, većinom hodaju pognutom glavom i gledaju dolje. Važno im je da se osjećaju ugodno. Vole dodire i blizinu ljudi u komunikaciji. Nova iskustva usvajaju sporo jer moraju to odraditi, nije im dovoljno samo da vide ili čuju. Koriste se riječima osjetiti, učiniti; teško im je pri srcu ili im srce skače od sreće. Njihov prvi kriterij je uгода i izbjegavaju sva iskustva koja u njima izazivaju loše osjećaje. Sigurni smo da su vam sada neke situacije iz vašeg svakodnevnog života razumljivije. I tako je Marija s našeg prvog zajedničkog coachinga otišla nasmijana, jer je naučila mnogo toga novog o sebi i Marku, što će im pomoći da izbjegnju nesporazume, uzrokovane njihovom individualnošću. Naučila je da je ona vizualna, a Marko kinestetičar. Naučila je da boje deterdenta za suđe i udobnost dvosjeda mogu biti uzrokom nesporazuma i svađa, ali i ne moraju. S

Ilustracije su scene iz poznatih filmova. Arhiv Svijeta

TABUI



Je li u seksu baš sve dopušteno?

Tekst: Tihe Zaninović

Od vremena seksualne revolucije navikli smo na to da nas mediji bombardiraju razgolićenim ljepoticama i scenama seksa sa svih strana. Međutim, o seksu se prije nije toliko pisalo i razgovaralo. Rezultati socioloških istraživanja pokazuju da mladi danas sve ranije postaju seksualno aktivni. Stav se javnosti o seksualnosti dobrim dijelom oblikuje kroz medije. Što je normalno i što se podržava, što se oponaša i kako se u seksu „ponaša“ - često saznajemo iz različitih magazina i televizija. Granice su se pomaknule, mnogo toga se promijenilo, što su nekad bili tabui, više nisu... Seksualna revolucija otpustila je mnoge kočnice...

Skakvim se idealima danas zapravo moramo uspoređivati? Odakle dolazi tvrdnja što je „normalno“ i zašto to pitanje uopće kruži? Pojam „slobodne ljubavi“ i „stjecanja iskustva“ do ulaska u brak prije tri, četiri desetljeća bio je nezamisliv. Početkom šezdesetih godina prošloga stoljeća takvo što bilo je potpuno neprihvatljivo. Dovoljno je pogledati neki crno-bijeli film iz tih vremena da bi se uočilo koje su se moralne vrijednosti cijenile. Današnja pak predodžba o slobodnom seksu prilično je kratkoročna, nezrela forma. Posljedice takvoga gledišta vidimo u svim nijansama u gotovo svakom području života... Ako smo prije desetak godina tek rijetko mogli vidjeti gole grudi na televiziji, danas je dovoljno nakon 23 sata uključiti određene TV postaje i vidjet ćemo mnoštvo parova kako se u ljubavnom zanosu sjedinjuju, ljepotice koje u porno stilu nude seksualne užitke: sado- mazo, fetišizam, intimni piercing, svingerski klubovi, grupni seks, muškarci se pretvaraju u žene, a žene u domine... I sve nam se to polako uvlači pod kožu i mijenja način razmišljanja.