

Metoda čarobnih riječi

Sigurno vam je poznata rečenica: „Na sam spomen riječi, sav protrnem.“ Radi se o riječima koje izazivaju stres, npr. zubar, prijava poreza, vađenje zubnoga korijena, smrt... Autorica metode Magic Words (Metoda čarobnih riječi) psihologinja je i psihoterapeutkinja Cora Besser Siegmund. Ona je uočila da ćemo drukčije doživjeti neki pojam ako promijenimo način na koji sebi mentalno predočavamo riječ...

Dobra metoda i za djecu

Na ravno da se reakcije ljudi na riječ razlikuju od osobe do osobe. Mnogima se na samo spominjanje riječi „morski pas“ diže kosa na glavi, dok se ljubitelji ronjenja razvesele i uzbude kad se spomene „promatranje morskih pasa“. Dokazano je da većina ljudi stresne riječi zamišlja napisane masnim, crnim tiskanim slovima.

Autorica metode Magic Words (Metoda čarobnih riječi) psihologinja je i psihoterapeutkinja Cora Besser Siegmund. Ona je uočila da ćemo drukčije doživjeti neki pojam ako promijenimo način na koji sebi mentalno predočavamo riječ. Tako ćemo, primjerice, „gospodarska kriza“ napisati šarenim slovima, tako da izgleda kao osvjetljena reklama za koktel bar ili tek kao sićušne riječi u donjem kutu papira. Možemo zamisliti kako bi zvučalo da riječ izgovara Mickey Mouse ili kakav bi dojam ostavljala da je obložena jastučićima od vate.

Postoji beskonačno mnogo mogućnosti, važno je samo pronaći oblik koji će nam olakšati pomisao na riječ, neutralizirati je, povući je s dobrim osjećajem koji nam nešto sugerira, primjerice: „Uspjet ću!“ Tako ne mijenjamo svijet oko sebe, nego način na koji na njega reagiramo. Metodu Magic Words možemo koristiti i kao brzi coaching emocija, čak i kod djece. Školski predmet, ime učitelja, razne ocjene, svjedodžba postaju gotovo začarani.

Kako napraviti vježbu

Pomislite na riječ koja u vama izaziva nelagodu u određenoj stresnoj situaciji. Zamislite kako tu riječ čujete, vidite ili osjećate na kon što primijenite niže navedene mogućnosti. Osjetite u kojoj mjeri ovaj „coaching osjetila“ ublažava nelagodu ili čak izaziva pozitivne emocije.

1. Vizualne mogućnosti

- Boja slova: jednobojna ili šarena
- Oblik slova: npr. zakrivljena ili nepravilna
- Veličina riječi: npr. napisana sićušnim slovima
- Položaj u prostoru: slova leže na podu, u lijevom ili desnom kutu, daleko u prostoru
- Ukrasene riječi: slova imaju lice, obložena su cvijećem ili šarenim bombonima

2. Auditivne mogućnosti

- Riječ izgovara točno određeni glas, npr. lik iz crtića
- Dječji zbor pjeva riječ
- Zamišljamo kako se riječ tiho izgovara, kao da je zvuk podešen na najtišu moguću razinu

3. Kvaliteta osjećaja

- Riječ se pojavljuje u raznim oblicima, teksturama: kao oblak, puding, kao da je izrezbarena od drva, kao bistri potok na livadi koji svojim koritom ispisuje riječ itd.

Tražite inspiraciju i razvijte još specifičnih osjetilnih predodžbi koje će stresnu riječ pretvoriti u čarobnu. Kada budete pretvorili samo dvije do tri ključne riječi sa svojeg popisa u čarobne riječi, osjetit ćete emocionalno oslobođenje dok se budete bavili ovom temom, jer se u činak metode Magic Words brzo proširi na cijelo područje teme koju obrađujemo.