

NIKOLETA VUJOVIĆ,  
PSIHOORIJENTOLINJA, O  
UMIJEĆU KONTROLE STRESA I  
RAZVOJA UMNIH SPOSOBNOSTI



# NA KRILIMA UMA

**Silva metoda zajednički je naziv za niz mentalnih tehnika kojima je moguće svjesno kontrolirati opuštenost, utonuti u prirodan i zdrav san, bez lijekova ukloniti glavobolje uzrokovane napetošću ili migrenu, poboljšati koncentraciju i učenje ili pak razviti intuiciju**

Osim što je gotovo postao sinonim za svakodnevicu, stres se danas smatra i jednim od glavnih uzročnika brojnih bolesti, a većina tehnika koje se primjenjuju u »borbi« protiv stresa počinju od sasvim pogrešne pretpostavke da se stres nalazi izvan nas. Naime, prema riječima hrvatske psihoorijentolinje Nikoleta Vujović, stres je u nama i jedino ga mi sami i možemo učiniti bezopasnim.

– Stres je prirodna obrambena reakcija našeg organizma na promjenu. Izazivaju ga situacije u kojima se osjećamo ugroženima, te nas određene fiziološke reakcije našeg tijela pripremaju za »borbu ili bijeg«. Takav nam stres omogućuje da se zaštitimo u opasnim situacijama, ali se istovremeno i taloži u našem organizmu. Posljedice dugotrajne izloženosti stresu su iscrpljenost i opadanje ukupne funkcionalnosti organizma, što na koncu rezultira smanjenom efikasnošću, a ona pak znači smanjenu uspješnost u rješavanju problema, što ponovno stvara stres. Ovakav ciklus dugoročno slabi imunološki sustav organizma i vodi u bolest, objašnjava Vujović napominjući da su osnovni, ujedno i najveći, uzročnici stresa briga, strah i osjećaj krivnje.

## Otklanjanje problema

Tako stres stvara i uobičajenu roditeljska briga, no za razliku od uobičajenog mirenja s nimalo ugodnom svakodnevicom, u potpunosti ispunjenom stresom, Nikoleta Vujović preporuča kontrolu stresa, odnosno kontrolu naših misli i reakcija na pojedine situacije, što je, smatra ova psihoorijentolinja, jedan od najvažnijih preduvjeta za održavanje zdravog i uspješnog života.

Naime, psihoorijentologija se definira kao obrazovni program kontrole stresa i razvoja uma, a podrazumijeva mentalne tehnike usmjerene na otklanjanje određenog problema i njegovih posljedica. Silva metoda zajednički je naziv za niz mentalnih tehnika kojima je moguće svjesno kontrolirati svoju opuštenost, utonuti u prirodan i zdrav san gdje god se nalazili, bez lijekova ukloniti glavobolje uzrokovane napetošću ili migrenu, poboljšati koncentraciju i učenje ili pak razviti intuiciju i pronaći rješenje u situacijama kada izgleda da ga nema te donijeti pravu odluku. Upravo Silva metodi Nikoleta Vujović već 10 godina poučava sve one koji se odluče na pohađanje seminara koje po licenciranim programima Internacionalne škole psihoorijentologije vode školovani psihoorijentolozi u 111 zemalja svijeta među kojima je i Hrvatska.

## Mozak mijenja frekvencije

– Obrazovni program Silva metode temelji se na fizičkom i mentalnom opuštanju, a postizanje opuštenog stanja izravno je vezano uz promjenu u ritmu moždanih valova. Naime, mozak tijekom dana i noći pulsira na različitim frekvencijama od kojih osnovne predstavljaju Beta, Alfa, Theta i Delta. Beta frekvencije su frekvencije između 14 i 21 Hertz i dominantno su prisutne tijekom dana, kad smo budni i obavljamo svoje normalne svakodnevne aktivnosti. Međutim, kad nas netko prepadne, kad smo uzbuđeni, kad smo pod stresom ili šokom, mozak može raditi i na višim frekvencijama od 21 Hz, na 30 Hz pa do čak 60 Hz. Od vremena provedenog spavajući, jednu trećinu vremena nalazi-



Silva metoda temelji se na fizičkom i mentalnom opuštanju – Nikoleta Vujović

## Silva metoda

Silva metoda ime je dobila po Joseu Silvi, čovjeku koji je razvio relativno novu znanost za aktiviranje većeg potencijala ljudskog uma. On se tijekom Drugog svjetskog rata zainteresirao za psihologiju, a zatim i za istraživanje ljudskog uma, hipnozu, parapsihologiju i bio-feedback. Sve je to, naravno, ostavilo utjecaja i u njegovom poslovnom životu. Naime, kao elektrotehničar dolazio je do inovativnih rješenja te se smatra pionirima razvoja antenskih sustava u prvim danima televizije. Usporedno s rastom posla, Jose Silva je razvijao istraživanja subjektivnog svijeta te je 22 godine posvetio razvoju programa mentalne obuke koju je javnosti predstavio 1966. godine. Tada je zapravo i započela priča i širenje Silva metode širom svijeta. U Hrvatskoj je Silva metoda prisutna od 1995. godine, a mentalne tehnike koje ova metoda podrazumijeva usvajaju se putem osnovnog seminara koji ima dva stupnja (svaki stupanj traje dva dana) ili pohađanjem specijalističkog BIP-a (Business Intensive Programa), programa edukacije pojedinaca i timova, specijalno kreiranog za potrebe malih, srednjih i velikih tvrtki.

mo se na Alfa frekvencijama od 7 do 14 Hz. To su frekvencije koje znače opuštanje, ali i pojačani rad imunološkog sustava, rješavanje nakupljenog stresa i stvaranje otpornosti na buduće stresne situacije. Dakle, »Alfa« općenito podrazumijeva mentalnu i fizičku regeneraciju, objašnjava Nikoleta Vujović i napominje da »ključ« otpornosti na stres leži upravo u »Alfi«.

– U toj opuštenoj razini svijesti aktivira se intuitivna, desna polutka mozga i sinkronizira se s lijevom, logičkom polutkom. Naime, mi obično

funkcioniramo tako što koristimo dominantno jednu, lijevu polutku mozga kojoj su svojstveni logički i intelektualni procesi. To je djelomično i posljedica obrazovanja koje uglavnom zanemaruje intuitivne, perceptivne i stvaralačke sposobnosti desne polutke iako se upravo u njoj nalaze inovativne ideje koje donose rješenje problema pojedine osobe bez obzira na to je li riječ o poslovnom, komunikacijskom, financijskom, zdravstvenom ili kojem drugom problemu, objašnjava naša sugovornica dodajući da tu nastupa

Silva metoda koja se temelji na svjesnom korištenju Alfa razine uma.

## Povećanje kreativnosti i tolerancije

– Tijekom dana imamo i prirodne upadice u Alfu. To su situacije kad se, primjerice, zamislimo, fokusiramo na jednu točku ili pak sjedimo na obali i gledamo u daljinu. Alfa je, dakle, prirodno stanje u koje zapadamo kad smo opušteni, a Silva metoda omogućuje svjesno prizivanje Alfa frekvencija koje znače sinkrono funkcioniranje lijeve i desne polutke mozga, bolju koncentraciju, poboljšani rad imunološkog sustava, poboljšanu cirkulaciju i disanje, ali i efikasnije učenje budući da se informacije na Alfa razini utiskuju mnogo brže, a uspješnost prijećanja informacija direktno je vezana za jačinu njihovog utisnuća, objašnjava Nikoleta Vujović dodajući da je to jedan od razloga zbog kojeg je psihoorijentologija uključena u neke obrazovne programe škola i sveučilišta. Među ostalim razlozima su svakako povećanje kreativnosti, samopouzdanja, razumijevanja i tolerancije, koji su direktne posljedice korištenja mentalnih tehnika Silva metode.

– Osim u Americi gdje je psihoorijentologija prisutna duže vrijeme i u europskim je zemljama sastavni dio raznih obrazovnih programa. Tako je, primjerice, već tri godine sastavni dio češkog obrazovnog programa u školama, a od sljedeće kalendarske godine, psihoorijentologija će, putem određenih privatnih i poslovnih škola, biti prisutna i u Hrvatskoj, najavljuje Vujović napominjući da se Silva metoda pokazala podjednako uspješnom i kod djece, i kod učenika i studenata, i kod odraslih ljudi. Naime, svi su oni, bez obzira na karakter problema s kojima su bili suočeni, primjenom Silva metode naučili kako razviti i koristiti svoje neograničene potencijale uma.

Karolina KRIKŠIĆ