



WEWNĘTRZNA GRA: TENIS

Trening mentalny w sporcie i życiu

Ponad **800 000** sprzedanych egzemplarzy

W. Timothy Gallwey

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
The Inner Game of Stress

Copyright © 2009 by W. Timothy Gallwey,
Edward S. Hanzelik, M.D., and John Horton, M.D.

Illustrations copyright © 2009 by Joan Swan

All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

This translation published by arrangement with Random House,
a division of Random House LLC.
Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Random House,
działem koncernu Random House LLC.

Wydanie polskie © 2015 by Galaktyka sp. z o.o.

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-399-4

Konsultacja: *Anna Dąbrowska*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Aneta Wieczorek*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Zdjęcie okładkowe: © *Rosemary Calvert/Getty Images*
Projekt okładki oryginalnej: *Julie Metz*
Adaptacja oryginalnego projektu okładki: *Jakub Kabala*
Skład: *Garamond*
Druk i oprawa: *READ ME*

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

*Dla ludzi na całym świecie,
którzy szukają harmonii,
spokoju i mądrości w zmaganiach
z życiowymi wyzwaniami*

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	13
Część I. Gra w stres	
1. Komu jest potrzebny stres?	25
2. Podwójna tożsamość	39
3. Poznaj swojego sprawcę stresu	55
4. Alternatywa dla reakcji „uciekaj albo walcz”	72
5. Mobilizacja i demobilizacja	92
Część II. Przechytrzyć stres	
6. Nauka wewnętrznej gry: trójkąt świadomość–wybór–zaufanie	113
7. Drzewo równowagi	128
8. Stwórz osobistą tarczę	139
9. Bądź szefem swojego życia	152
Część III. Narzędzia wewnętrznej gry	
10. Narzędzie pierwsze: STOP	165

11. Narzędzie drugie: być szefem	175
12. Narzędzie trzecie: trzy pytania kontrolne	182
13. Narzędzie czwarte: próba zmiany nastawienia	189
14. Narzędzie piąte: czarodziejskie pióro	198
15. Narzędzie szóste: zamiana ról	202
16. Narzędzie siódme: przeddefiniowanie	207
17. Narzędzie ósme: trójkąt ENS	214
18. Zastosowanie narzędzi: historia Eileen	219
19. Zastosowanie narzędzi: sprawy życia i śmierci	228
Podsumowanie	240
Dodatek A	254
Dodatek B	268
Bibliografia	269
Podziękowania	271
O autorach	277



6. Nauka wewnętrznej gry: trójkąt świadomość–wybór–zaufanie

Każdego roku przed moim domem rozgrywa się dramat. W okolicznych zaroślach i drzewach wróble budują gniazda, a potem składają jaja. Wróbleta są nie większe od mojego kciuka. Potem zlatują się drapieżniki – szpaki, kruki, czasami nawet jastrząb – które atakują gniazda i porywają bezbronne pisklaki. Kiedy to się dzieje, wróble wpadają we wściekłość, krążą wokół jak szalone i drą się wniebogłosy. Fruwają jak w amoku, ale nie potrafią się obronić. Napastnicy są zbyt potężni. Dzieje się to rok w rok. Wiem, że tak już jest urządzony ten świat, ale czasami mam ochotę nakrzyczeć na wróble: „Czy przed kolejnym sezonem nie mogłybyście opracować jakiejś strategii obronnej?”.

Oczywiście ptaki i inne zwierzęta są w pewnym sensie zaprogramowane, by zachowywać się tak, jak stworzyła je natura. Nie mają wielkiego wyboru co do tego, jak postępować albo czego unikać w relacjach między sobą i ze środowiskiem.

My, ludzie, mamy fantastyczny dar, którego brak wróblom: świadomość. Nie jesteśmy bezbronni wobec zdarzeń, które wy-

trącą nas z równowagi. Możemy przystanąć i się zastanowić, przemyśleć priorytety, rozważyć dostępne możliwości, stworzyć plan działania, obrać lepszą drogę. Świadomości nie trzeba się uczyć. Już ją mamy. Musimy jedynie ją ćwiczyć. A jednak w obliczu stresujących sytuacji niejednokrotnie miotamy się bezradnie jak wróble, zamiast użyć potęgi rozumu.

Często narzucamy sobie sztuczne ograniczenia wynikające z norm dyktowanych przez rodzinę, przyjaciół i społeczeństwo. Bezrefleksyjnie przejmujemy czyjeś sądy na temat tego, co jest słuszne, a co nie, co jest złe, a co dobre, i tak dalej. Takie wzorce mogą następnie wpływać na zdolność do postrzegania spraw takimi, jakimi są w rzeczywistości. Problem polega na tym, jak wykorzystać naszą zdolność krytycznego myślenia w sposób produktywny i bez stresu. Przez trzydzieści lat pracy nad wewnętrzną grą skupiłem się na trzech aspektach nauki. Prosty, ale zarazem niesłuchanie ważnych w kontekście podejmowania życiowych wyborów. Są to:

Świadomość
Wybór
Zaufanie

Przyjrzyjmy się im. Każdy z nich stanowi część większego mechanizmu, który pozwala na wprowadzanie zmian, uczenie się, a nawet oduczanie.

Świadomość

Świadomość jest jednym z najważniejszych narzędzi ludzkiej percepcji. Jest jak światło, które pozwala widzieć. Z natury rzeczy,



niczego nie wartościuje. Po prostu uwidacznia to, co się nam przydarza – tu i teraz. Widzi, czuje, słyszy i rozumie istotę spraw, niczym niezmaconą.

Jeśli wiesz, dokąd zmierzasz, sama świadomość tego, gdzie jesteś, będzie wskazówką co do kolejnych kroków. Gdy na przykład uczyłem gry w tenisa i zauważyłem, że uczeń odbija piłkę zewnętrzną częścią rakiety, nie analizowałem, dlaczego piłka nie trafia w środek siatki. Zamiast tego, prosiłem gracza, by spróbował uświadomić sobie, którą częścią rakiety odbija piłkę – bez próby zmiany tej sytuacji. Gracz, wcale nie starając się odbijać piłki środkiem siatki, a jedynie myśląc o tym, zaczynał uderzać prawidłowo. Dlaczego? Świadomość sama podpowiadała JA-2,

które odbicia wychodziły i „brzmiały” lepiej. Zaś JA-2 dokonywało subtelnych zmian w technice gry, przychodzących w naturalny sposób.

Na tej samej zasadzie, jeśli poprosiłbym cię teraz, abyś uświadomił sobie swoją pozycję podczas czytania tej strony, prawdopodobnie odruchowo nieznacznie byś ją zmienił, zwłaszcza jeśli od jakiegoś czasu było ci odrobinę niewygodnie.

Skupienie świadomości nazywamy uwagą. Jeżeli zwrócisz na coś uwagę, będziesz tego bardziej świadomy. Cel i sposób skupienia uwagi mają istotne znaczenie. W każdych okolicznościach istnieje nieskończona liczba rzeczy, na jakich można się skoncentrować, ale najlepiej zacząć od tych, które nazywam krytycznymi zmiennymi danej sytuacji. Krytyczną zmienną może być dowolny czynnik, który ulega zmianie i jest ważny z punktu widzenia oczekiwanego rezultatu. Podczas prowadzenia samochodu są to na przykład: prędkość, pas ruchu i bliskość innych aut. Mówiąc prościej, jeśli skupisz uwagę na krytycznych zmiennych, będziesz skuteczniej zmierzał do celu.

Nie wszystkie krytyczne zmienne mają charakter zewnętrzny. Niektóre z najpotężniejszych czynników, na jakich można się skoncentrować, mają źródło w nas samych – zaliczamy do nich nastawienie, nadzieję, intencje i satysfakcję. Zaprzyjaźnieni lekarze powiedzieli mi, że z medycznego punktu widzenia krytyczna zmienna w postaci stresu ma ogromny wpływ na zadowolenie z tego, co aktualnie człowiek robi.

Skupienie się na krytycznych zmiennych przynosi dwojakie korzyści. Po pierwsze, pozwala koncentrować się na chwili obecnej i pozyskiwać informacje niezbędne do osiągnięcia celu. Po drugie, nie pozostawia miejsca na rozprasające uwagę wtrę-

ty JA-1 o tym, co może się zdarzyć albo co się już wydarzyło. To możliwość spojrzenia na coś bezstronnie, bez krytykowania, wartościowania i kierowania się podszeptami mówiącymi, jak się powinno postąpić, a jak nie. Jest to zarazem pierwszy krok do uwolnienia umysłu z więzów, które utrudniają mądre działanie. Jeśli chcesz zmienić jakąś rzecz, musisz przede wszystkim lepiej uzmysłwić sobie jej istotę.

Któregoś razu szkoliłem Phila, menedżera uważanego za zbyt napastliwego wobec podwładnych. On sam wydawał się jednak zupełnie nie zdawać sobie sprawy z tego, co o nim mówiono. Ponieważ domyślałem się, że jeśli zapytam Phila wprost o jego nastawienie, będzie próbował się bronić, zadałem mu następujące pytanie:

– Po czym wnosisz, że twoi pracownicy naprawdę słuchają tego, co do nich mówisz?

– Cóż, domyślałem się tego na podstawie kontaktu wzrokowego, mowy ciała, a także tego, czy zgadzają się z tym, o co ich proszę – odparł prawie bez namysłu.

– Chciałbym, żebyś w przyszłym tygodniu podczas rozmów z pracownikami po prostu bacznie zwracał uwagę na to, co wymienię, ale absolutnie niczego nie oceniaj. A potem, pod koniec tygodnia, zdaj mi relację z tego, co zauważyłeś – poprosiłem.

Phil, zaciekawiony zadaniem, wyszedł, a tydzień później wrócił do mnie tyleż zaskoczony, co podekscytowany.

– To było niesamowite – powiedział. – Na początku ludzie unikali kontaktu wzrokowego, często rozmawiali z założonymi na piersiach rękami i podchodzili do moich zaleceń z wyraźną niechęcią. Ale pod koniec tygodnia, choć przecież z mojej strony nic się nie zmieniło, sytuacja wyglądała zupełnie inaczej. Zauwa-

żyłem znacznie większą chęć do nawiązywania kontaktu wzrokowego. Wyglądali, jakby naprawdę starali się zrozumieć, czego od nich oczekuję, i zaczęli pracować lepiej i szybciej niż kiedykolwiek. Jak myślisz, dlaczego tak się stało?

– Nie jestem pewien – rzekłem – ale mam dla ciebie zadanie na kolejny tydzień. Zwróć uwagę na ton swojego głosu podczas rozmów z pracownikami. Bez oceniania. Po prostu słuchaj siebie.

Rezultaty nietrudno było przewidzieć. Phil zauważył znaczną zmianę w tonie swojego głosu i dostrzegł, że dużo lepiej dogaduje się z ludźmi. Nie tylko bezstresowo zmienił swoje nastawienie, lecz także docenił potęgę niewartościowania. Domyślałem się, że jego zespół także odetchnął z ulgą.

PRZYPADEK MEDYCZNY

dr John Horton

BÓL BRZUCHA

Przyszedł do mnie kiedyś młody mężczyzna o imieniu Joe, uskarżający się na bardzo silne bóle brzucha i mdłości. Joe sądził, że ma wrzody, a może nawet raka. Bardzo się przejmował. Podałem go skrupulatnym badaniom, ale nie znalazłem żadnej przyczyny problemu – wyniki wyglądały poprawnie. Skierowałem więc Joego do gastroenterologa, który przeprowadził kolejne badania, ale one również nie wykazały czegokolwiek niepokojącego.

Bez przekonania podchodziłem do rozmowy z Joem o stresie, ponieważ domyślałem się, że traktuje stan ten jako przejaw słabości i niedostatecznie dobrego radzenia sobie z wyzwaniem u progę korporacyjnej kariery. Wyznał mi, że jego ojciec był

twardym, ambitnym człowiekiem; Joe chciał więc mu dorównać. Niedawno się ożenił, a młodej małżonce marzyła się większa rodzina. Bez głębszego namysłu Joe chciał piąć się jak najwyżej po szczeblach kariery. Rodzina młodego mężczyzny starała się namówić go do wizyty w klinice Mayo, słynącej z doskonałej kadry lekarskiej, z nadzieją, że tam odkryją powody jego bólów brzucha.

Wyczuwałem, że symptomy Joego są wynikiem stresu, zapytałem go więc, czy przed udaniem się do kliniki Mayo zechciałby przeprowadzić ćwiczenie samoświadomości. Poprosiłem, by po prostu poobserwował się przez tydzień, zwracając szczególną uwagę na ból i zachowania, które poprzedzały atak. Miał podejść do obserwacji beznamiętnie, bez oceniania czegokolwiek, i sprawdzić, czy przyniesie to jakieś dodatkowe informacje. Zgodził się.

Tydzień później Joe wrócił do mojego gabinetu uśmiechnięty od ucha do ucha.

– Doktorze Horton, moje bóle i mdłości ustąpiły... tak w osiemdziesięciu procentach – powiedział.

Byłem pod wrażeniem.

– To doskonale – odparłem. – A co się stało?

Joe wyjaśnił, że któregoś dnia wrócił z pracy do domu bardzo zmęczony. Jak zwykle ze skrzyżowanymi nogami usiadł przed telewizorem, na podłodze przed sobą położył książkę, którą czytał, i włączył odbiornik. Żona podała mu talerz z jedzeniem, który też postawił przed sobą. Gdy tak jadł, zerkał na telewizję i przewracał kartki książki, zaczął odczuwać znajome dolegliwości brzuszne. Tym razem zastanowił się jednak, co robi: siedząc w skulonej pozycji, ze skrzyżowanymi nogami, jednocześnie jadł, czytał i oglądał telewizję. Bez słowa wstał, zabrał talerz i usiadł przy stole naprzeciwko żony. Po raz pierwszy

od miesięcy miło porozmawiali przy obiedzie, a problemy Joego z trawieniem i bólem brzucha minęły jak ręką odjął.

Roześmiałem się, gdy mi to powiedział.

– Gdybym o tym wiedział, to już podczas pierwszej wizyty zaleciłbym, żebyś przestał jeść, siedząc w kucki – rzekłem. Reszta objawów minęła, gdy Joe zwrócił uwagę na nerwowość, jaką odczuwał przed wspólnymi lunchami z szefową i innymi menedżerami. Postanowił, że będzie jadł zdrowiej – przed spotkaniami albo po nich.

Wspomniał, że gdy powiedział szefowej o przewlekłych bólach brzucha, spytała, czy przestawił się już na dziecięce jedzenie. Kiedy zaprzeczył, dodała:

– To znaczy, że jeszcze nie jesteś poważnym menedżerem.

Dla niektórych symptomy będące przejawem stresu są jak medal za odwagę – znak, że jest się skłonny do poświęceń.

Miałem przyjemność obserwować, jak Joe przechodzi rodzinne zawieruchy i rozmaite problemy w pracy w dobrym zdrowiu, z uśmiechem. Kiedy widzieliśmy się ostatnim razem, zarządzał liczącym czterdzieści osób wydziałem w trudnych okolicznościach – część załogi zredukowano, a reszta była nadmiernie obciążona pracą. Myślał o uruchomieniu własnego biznesu, a życie rodzinne sprawiało mu satysfakcję. Gdy zapytałem o objawy stresu, odparł z przekonaniem, że już się nie stresuje.

Ćwiczenie: obserwowanie krytycznej zmiennej

Wybierz jedną z sytuacji stresowych, którą wymieniłeś przy okazji poprzednich ćwiczeń. Następnie pomyśl nad wewnętrzną krytyczną zmienną, której w tej sytuacji warto byłoby się przyjrzeć, taką jak nastawienie, intencje albo satysfakcja. Przez kolejny tydzień, za każdym razem, gdy będziesz myślał na ten temat, przypisz tej zmiennej wartość na skali od jednego do dziesięciu, zależnie od jej roli. Zwróć uwagę na wszelkie zmiany w poziomie stresu podczas wykonywania tego ćwiczenia.

Wybór

Bycie świadomym jest kwestią wyboru. Możesz wybrać zamknięcie oczu, schowanie głowy w piasek i negowanie prawdy. Negacja często wynika z uprzedzeń i obaw. Nieoceniająca samoświadomość pozwala spojrzeć lękowi prosto w oczy i potraktować go z właściwej perspektywy. Po zdjęciu okularów uprzedzeń i przekonań znacznie prościej jest ocenić rzeczywistość. To nie oznacza, że z tą rzeczywistością będzie się łatwo zmierzyć – konfrontacja może być szokująca. Ale to jeden z tych szoków, na podstawie których najwięcej się uczymy. Wybór należy do każdego z nas.

Świadomy wybór pojawia się w chwili, gdy zdasz sobie z niego sprawę. Wyzwanie polega na tym, żeby go trenować. Alternatywę zaś stanowi życie dzień po dniu w nieświadomości dokonywanych wyborów, ich źródeł i konsekwencji.

Na nieświadomych wyborach trudniej się uczyć. Wtedy rzeczy po prostu wydają się dziać same, a my zostajemy z ich konsekwencjami; czasami wręcz nie potrafimy powiązać ich z konkretnymi decyzjami. Zamiast uczyć się rozwiązywać problemy

i ich unikać, raz po raz borykamy się wciąż z tymi samymi przeszkodami, aż wreszcie zrozumiemy, w czym rzecz. Innymi słowy, nieświadome wybory destabilizują, a świadome umacniają naszą równowagę. Można ją porównać do wielkiej rzeki, która zaczyna się wysoko w górach od malutkich strumyczków – te strumyczki to nasze wybory.

Specjaliści od ludzkiego zdrowia zwracają uwagę, że odpowiedzialność za własne czyny jest bardzo ważnym czynnikiem zapobiegającym chorobom. Z jednego z badań, przeprowadzonego przez Ralphi L. Keeneya, badacza z Fuqua School of Business, wynika, że w samych tylko Stanach Zjednoczonych decyzje osobiste prowadzą do około miliona przedwczesnych zgonów rocznie. Choć za największych zabójców uważa się choroby serca i nowotwory, to tak naprawdę słuszniej byłoby obwiniać za to podejmowane przez nas decyzje, choćby takie jak palenie i niezdrowe odżywianie się – jedno i drugie stanowi częstą przyczynę wymienionych chorób. Na tej samej zasadzie branie narkotyków i brawura za kierownicą mają ogromny wpływ na liczbę nieszczęśliwych zgonów, którym można zapobiec.

Na czym opierać swoje wybory? Już samo to stanowi jeden z najważniejszych wyborów. Niektórzy radzą, by kierować się rozsądkiem; inni sugerują, by polegać na uczuciach albo intuicji. Wielu ludzi nie zdaje sobie jednak sprawy, że wybory bywają dyktowane odczuwanymi pragnieniami. Jeśli jesteśmy świadomi miłości, to możemy być świadomi także wyborów podejmowanych za jej sprawą. Uważam też, że wyborami mogą kierować wewnętrzne potrzeby – dążenie do doskonałości, spokoju i zadowolenia. Odczuwa się je jednak inaczej niż oczekiwania JA-1, które może pragnąć czegoś tylko dlatego, że ma to ktoś inny.

Możesz rozróżnić wybory płynące z wiedzy i intuicji od tych, których źródłem jest pożądanie. Ta możliwość stanowi niezwykle istotny element szeroko pojętej świadomości i ewolucyjnego rozwoju człowieka. Stres zaburza zdolność do różnicowania wspomnianych kwestii. Lęk skłania nas do skupiania się na czynnikach zewnętrznych, postrzeganych jako zagrożenie, a wtedy traci się kontakt z wewnętrznymi, subtelniejszymi potrzebami i uczuciami.

Przypuśćmy, że nadchodzi święta Bożego Narodzenia i chcesz kupić prezenty dla bliskich. Robisz listę, kupujesz podarki, pakujesz je i wręczasz. Ale większość ludzi doskonale wie, jak łatwo jest do tego stopnia zaangażować się w realizację punktów na liście, że zapomina się o prawdziwym celu i motywach tego postępowania. W okresie świątecznym często słyszę narzekania na nieustanne zabieganie i rozdźwięk między prozą życia a duchem świąt. Ale jeśli nie zapomnisz o uczuciach, nadających sens działaniom, to zaczerpniesz z owych działań znacznie więcej. Świadomość celu znakomicie poprawia równowagę ducha na co dzień.

Wiedzieć, czego się chce, i pamiętać o tym, pozostając wobec siebie szczerym – to fundament stabilnych relacji z samym sobą. Oczywiście można myśleć o swoich zamiarach i o ich konsekwencjach dla siebie i innych, ale o wiele cenniejszym jest czuć swoje zamierzenia, niż mieć zaledwie ich koncepcję. Przedkładanie zadowolenia innych nad własne dążenia albo dokonywanie łatwych, wygodnych wyborów zaburza wewnętrzną równowagę.

Ćwiczenie: oczekiwany rezultat

Wróć do wybranej wcześniej sytuacji stresowej i pomyśl nad nieświadomymi wyborami, które mogły pogłębiać twój stres. Czym były podyktowane te wybory?

Potem zastanów się nad oczekiwanym wyjściem z danej sytuacji. Poszukaj uczuć, na których opiera się to oczekiwanie, i przemyśl świadome wybory, które zobowiązujesz się podjąć. Spisz je.

Zaufanie

Trzeci bok omawianego trójkąta stanowi zaufanie. Tak naprawdę, jak w każdym trójkącie, nie ma tu pierwszego, drugiego i trzeciego boku – każdy jest zależny od dwóch pozostałych. Jeśli nie ufasz swojej świadomości albo zdolności do podejmowania przemyślanych wyborów, będziesz sparaliżowany.

Świadomość informuje cię, gdzie jesteś. Wybór przekłada się na to, gdzie chcesz być. Między tymi dwiema kwestiami istnieje naturalne napięcie. Zaufanie do swoich zasobów, wewnętrznych i zewnętrznych, to najważniejszy czynnik popychający w stronę oczekiwanego rezultatu.

Zaufania jako takiego nie można uznawać za zaletę. Tą bowiem jest ufanie temu, co jest godne zaufania. A skąd wiadomo, czemu warto ufać? Wielu ludzi pospiesz z sugestiami, ale ostateczna decyzja należy tylko do ciebie i twojej mądrości. Paradoksalnie trudno tu nawet mówić o wyborze. Nawet jeśli chciałbyś czerpać wzorce zaufania od innych ludzi, z książek albo idei, to przecież tak naprawdę to właśnie ty decydujesz o tym, gdzie ich szukać. Jeżeli zaufasz komuś albo czemuś, to w istocie nadal ufasz

sobie i temu, że wybrałeś obiekt godny zaufania. W tej kwestii zawsze ty masz ostatnie słowo.

W tym tkwi sedno sprawy. Jeśli zaufasz JA-1, całkiem się pogubisz, bo ono z natury rzeczy nie jest warte zaufania. Ale jeżeli zaufasz JA-2 i jego umiejętnościom, zmiana przyjdzie jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Im większe zaufanie będziesz w nim pokładał, tym bardziej godne się go stanie. Przyjrzyj się ufności, z jaką dzieci podchodzą do swojej zdolności do nauki, kochania, cieszenia się. Bez tego zaufania nie byłoby mowy o prawdziwym rozwoju i postępie.

Na pewnym poziomie zaufanie do JA-2 jest równoważne zaufaniu do życia. Ufanie sobie przychodzi instynktownie i naturalnie. Ufamy sobie bardziej, niż się nam wydaje. Ufamy sercu, że będzie biło, i płucom, że będą oddychać. Jeśli zamartwialibyśmy się każdym uderzeniem serca albo nie byłibyśmy pewni, czy uda się zrobić kolejny wdech, sparaliżowałyby nas lęk. Ale mamy wrodzoną umiejętność pokładania zaufania w tym, że nasz organizm będzie funkcjonował – chyba że coś mu w tym przeszkodzi.

Właśnie to jest chyba najtrudniejsze: zaufać sobie, że umie się działać skutecznie i z powodzeniem, że intuicyjnie wie się, kim chce się być i jak to osiągnąć.

Pójdźmy o krok dalej. Czy wierzysz, że życie można przeżyć dobrze i nie wszystko sprzysięgło się przeciwko tobie? Jeśli skupisz się na tym, co życie przynosi „dobrego”, zaczniesz mniej przejmować się tym, co „złe”, i będzie ci łatwiej.

Któregoś razu prowadziłem konsultacje dla Matta, biznesmena, którego przedsiębiorstwo znalazło się na dramatycznym zakręcie. Matt powiedział mi: „Jestem przyzwyczajony do radzenia sobie z dużą dawką stresu”, ale tym razem sprawa zdawała się go

przerastać. Zainwestował niemałą sumę w raczkujący biznes i nie udało mu się przyciągnąć ani jednego klienta. Był zły, sfrustrowany i zażenowany. Mocno ucierpiała na tym jego pewność siebie. „Moje drugie imię to porażka” – ocenił.

Matt szukał strategii biznesowych, które pozwoliłyby mu wyjść z zaistniałej sytuacji. Nie potrafiłem dać mu stuprocentowo skutecznego rozwiązania. Tak już z biznesem bywa: wypali albo nie. Wiedziałem jednak, że przede wszystkim powinien uniezależnić poczucie własnej wartości od wyników firmy. A wkładając wysiłek w prowadzenie przedsięwzięcia miał dwojaki wybór: mógł się przejmować, że efekty są miarą jego umiejętności, albo mógł zaufać. Zaufać czemu? Swojemu życiowemu doświadczeniu i skuteczności. Praca w połączeniu z zaufaniem do samego siebie daje największe szanse na sukces. Złość, zwątpienie i niepewność będą tylko przeszkadzały. Matt uświadomił sobie, że to takie proste.

PRZYPADEK MEDYCZNY

dr John Horton

ZAUFAC POSŁAŃCOWI

Mary, pacjentka ze stwardnieniem rozsianym, z trudem wychodziła z infekcji wirusowej. W ciągu najbliższych tygodni czekała ją podróż na ważną konferencję i była skrajnie podenerwowana – do tego stopnia, że utrudniało to walkę z grypą. Jej bliscy także złapali grypę, ale szybko doszli do siebie. Z Mary było gorzej. Z dnia na dzień pogarszało się jej. Wyjaśniłem kobiecie, że ludzie ze stwardnieniem rozsianym wolniej wychodzą

z wszelkich infekcji, wobec czego powinna odpocząć. To zapoczątkowało rozmowę niosącą ważne konsekwencje.

Mary powiedziała mi, że nienawidzi siedzieć i nic nie robić. Jej matka cierpiała na depresję i w dzieciństwie córka często widywała ją tkwiącą bez ruchu. Ów bezruch przypisywała właśnie depresji. Choć Mary cierpiała na stwardnienie rozsiane, była pełną energii kobietą, która bez przerwy wyznaczała sobie nowe cele.

– Pojęcia nie mam, jak się odpoczywa – przyznała.

– Potrafisz zaufać swojemu organizmowi? – spytałem. – Postrzegasz odpoczynek jako coś złego, ale twój organizm właśnie teraz podpowiada ci, że w tej sytuacji nicnierobienie byłoby wyjątkowo efektywne.

Przyjęcie tego do wiadomości przyniosło niesamowity przełom. Gdy Mary pogodziła się z faktem, że czasami musi odpocząć, zaczęła wracać do zdrowia. A przy okazji przekonała się, jak wspaniale jest niekiedy po prostu nic nie robić. Było to dla niej niemal mistyczne przeżycie. Krótko mówiąc, nauczyła się słuchać siebie i swojego doświadczenia, zamiast bać się paraliżującego bezruchu, który dopadał jej pogrążoną w depresji matkę.

Jeśli zaufasz, że w walce ze stresem możesz polegać na swoich wewnętrznych zasobach, to zaufanie stanie się podstawą twojej życiowej równowagi.

Ćwiczenie: zaufanie

Pomyśl, czemu mógłbyś zaufać w jakiejś stresującej sytuacji. Zastanów się, czy coś, co wydaje ci się godne zaufania, rzeczywiście takie jest, czy raczej pogłębia niepewność i zaburza równowagę.



7. Drzewo równowagi

Równowaga to coś, co pozwala nam nie upaść. Nie jest to zewnętrzna siła, lecz wewnętrzna odporność. Wyobraź sobie dwa drzewa, które muszą się zmagać z silnym wiatrem. Jednym jest tropikalna palma, której giętki pień poddaje się sile żywiołu, ale się nie łamie. Wyjątkowo silne wichury przyginają drzewo niemal do ziemi, ale gdy wiatr cichnie, wraca ono do pionu. Drugim niech będzie dąb o sztywnym, twardym pniu, który pod naporem wichury pęka na dwoje. Z czego wynika różnica między losami obydwu drzew? Nie chodzi o intensywność wiatru, lecz o silne, stabilne ukorzenie oraz elastyczność pnia i konarów. My także potrzebujemy stabilności i elastyczności w zmaganiach z życiową zawieruchą.

Jednym z celów wewnętrznej gry jest wzmocnienie fundamentów równowagi. Weźmy prościutki przykład w postaci dziecięcej historii o trzech małych świnkach. Pierwsza skleciła domek ze słomy, bo to było najprostsze. Druga zbudowała domek z gałęzi – trochę solidniejszy niż ten słomiany. Trzecia zaś postawiła domek z cegieł. Którejś nocy przyszedł wielki, zły wilk. Zniszczył słomiany domek i zjadł pierwszą małą świnkę. Potem zniszczył do-

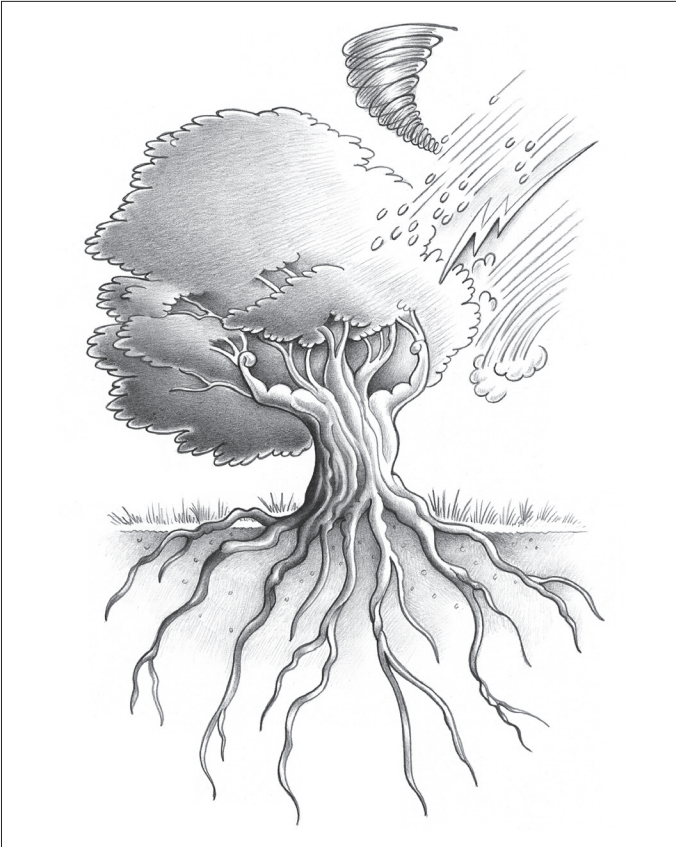
mek z gałęzi i pożarł drugą małą świnkę. Ale domku z cegieł nie potrafił zburzyć. Szkopuł nie tkwi w tym, co zrobić w stresującej sytuacji, gdy jest już za późno, by siebie ochronić. Sztuka polega na zbudowaniu wewnętrznej równowagi, która ochroni cię za każdym razem, gdy zły wilk napadnie na twój dom.

Poniższe ćwiczenie ma pomóc w zrozumieniu idei wewnętrznej równowagi. Możesz wykonać je od razu, przed przystąpieniem do czytania dalszej części tego rozdziału.

Ćwiczenie: twoje drzewo równowagi

Ćwiczenie z drzewem równowagi to doskonały sposób na uzmysłowienie sobie, jak silne masz korzenie i jak głęboko sięgają. Przy okazji pozwala ono zyskać pewien wgląd w twój aktualny poziom równowagi. W miarę wprowadzania zmian w swoim życiu to ćwiczenie warto ponawiać, aby oszacować postępy.

1. Wzorując się na drzewie pokazanym na stronie 129, narysuj drzewo takie, by pień znajdował się na środku kartki. Potem dorysuj korzenie o różnej grubości, sięgające płycej albo głębiej.
2. Opisz każdy korzeń nazwami tych aspektów twojego życia, które przyczyniają się do zachowania równowagi. Aby uzmysłowić sobie, co jest korzeniem, zadaj sobie pytanie: „Czy bez tego byłbym mniej stabilny?”. Postaraj się, by głębokość i grubość korzeni odzwierciedlała ich znaczenie. Działaj spontanicznie. Na początku nie ma sensu tego analizować.
3. Ponad drzewem narysuj żywioły albo inne czynniki, które mu zagrażają bądź mogą je naruszyć – ulewy, błyskawice, wichry – i każdy z nich opatrz nazwą jednego z głównych stresorów w twoim życiu, wytrącających cię z równowagi.



Wśród czynników zewnętrznych możesz uwzględnić głoś sprawcy stresu.

4. Spróbuj z grubsza oszacować wytrzymałość drzewa. Zastanów się, co w obecnej sytuacji mogłoby naruszyć jego stabilność? A jakie jest najsłabsze zdarzenie, które mogłoby doprowadzić do przewrócenia go? Jeśli tym minimum byłoby tornado przechodzące w pobliżu domu, to moim

zdaniem takie drzewo jest zupełnie stabilne. Ale jeżeli jesteś w sytuacji, że owym minimum byłby niezbyt silny wiatr, to znaczy, że funkcjonujesz na granicy możliwości i potrzebujesz silniejszych korzeni.

5. Zastanów się nad korzeniami stabilności drzewa. Czy masz jakieś spostrzeżenia albo pomysły? Nierzadko ludzie uświadamiają sobie, że wymienili te same czynniki jako korzenie i główne stresory. Na przykład praca miewa istotny wkład w zachowanie równowagi, bo przynosi dochody i prawdopodobnie satysfakcję, ale ta sama praca bywa też źródłem stresu. W praktyce ryzyko bycia zwolnionym i wiążąca się z tym utrata tego korzenia mogą powodować nieustanne troski. Na tej samej zasadzie, jeśli jednym z głównych korzeni jest zdrowie, to jak bardzo osłabiłoby się twoje drzewo, gdyby stwierdzono u ciebie groźną chorobę? Rodzina zazwyczaj daje oparcie i stabilność, ale czasem jest poważnym źródłem stresu. Wszyscy szukamy oparcia w najbliższych, pracy i zdrowiu – te czynniki dają nam siłę, to naturalne. Ale potrafią też zaburzyć równowagę, bo jeśli zostaną naruszone, całe drzewo chwieje się w posadach.

Kolejny sposób na przeanalizowanie korzeni polega na określeniu, czy mają charakter zewnętrzny czy wewnętrzny. Dziecko może się wyprowadzić, w karierze – może dojść do kryzysu, małżeństwo – się rozpaść, a rodzic – umrzeć. Jeśli twoja stabilność opiera się na jednym z tych czynników, będziesz żył w poczuciu ciągłego ryzyka, związanego ze zdarzeniami, na które nie masz wpływu. Gdy uczestnicy naszych seminariów po raz pierwszy wykonują ćwiczenie z drzewem równowagi, niemal wszystkie wymieniane przez nich korzenie mają charakter zewnętrzny. Do-

piero pod koniec zajęć uczą się cenić stabilność płynącą z wewnętrznych korzeni.

Podczas zajęć poświęconych stresowi ludzie analizujący swoje drzewa równowagi miewają bardzo różne spostrzeżenia. W trakcie niedawnych warsztatów jeden z uczestników powiedział: „Jeśli wkrótce nie zyskam większej liczby korzeni, moje drzewo runie”. Inny zaś, już po zajęciach: „Byłem zaskoczony tym, jak wiele mam korzeni. Teraz za każdym razem, gdy odczuwam niepokój, przypominam sobie różne źródła mojej równowagi i od razu czuję się przez to silniejszy”.

To proste ćwiczenie ułatwiło bardzo wielu ludziom zrozumienie różnic dzielących wewnętrzną i zewnętrzną grę, a także pozwoliło docenić wpływ tego rozróżnienia na ich wewnętrzną równowagę.

PRZYPADEK MEDYCZNY

dr Edd Hanzelik

WSTRZĄS

Po trzęsieniu ziemi, jakie nawiedziło Northridge w Kalifornii w styczniu 1994 roku, do mojego gabinetu przychodzili pacjenci, którzy znajdowali się w pobliżu epicentrum. Ich domy zostały zniszczone, doświadczyli straszliwej katastrofy, a mimo wszystko zachowywali spokój. Cieszyli się, że uszli z życiem. Byli wdzięczni. Starali się znaleźć sobie nowe miejsca na ziemi. Przeżyli wstrząs, jednak on nimi nie zawładnął. Ale byli i tacy, którzy nie mogli spać. Nie potrafili normalnie oddychać. Balansowali na krawędzi hysterii. Potrzebowali psychoterapii. Te symptomy

niejednokrotnie ciągnęły się miesiącami. Trzęsienie ziemi dotknęło wielu ludzi, lecz niektórych wstrząs wyrwał z korzeniami i zniszczył ich wewnętrzną równowagę. Korzenie innych sięgały znacznie głębiej.

Poznaj swoje wewnętrzne zasoby

Chodzi o to, by poczucie równowagi czerpać z rzeczy, które same w sobie są stabilne. Na przykład oddech. Czyż nie jest to ważna oznaka stabilności? Na oddychaniu można polegać. Jeśli czytasz te słowa, to zgaduję, że przez całe życie raczej niewiele oddechów cię ominęło...

Twoje wewnętrzne zasoby po prostu są. Może nawet nie zdajesz sobie sprawy z ich obecności, ale to nie znaczy, że nie istnieją. Posłużę się pewną analogią: wyobraź sobie, że kupiłeś wielką połąć ziemi. Wiesz, że gdzieś na tym obszarze znajduje się gaj pomarańczowy, a w innym miejscu rośnie awokado. Ale nigdy tych miejsc nie widziałeś, bo nie ruszasz się dalej niż na dziesięć metrów za próg własnego domu. Gaje rosną na twojej ziemi, ale ty nigdy nie zdecydowałeś się jej obejść, by je zobaczyć.

Jeszcze inne spojrzenie na wewnętrzne zasoby polega na tym, by potraktować je jak sprzęt, a sposób myślenia – jak oprogramowanie. Sprzęt odpowiada za działanie maszyny. Ale oprogramowanie można zmienić.

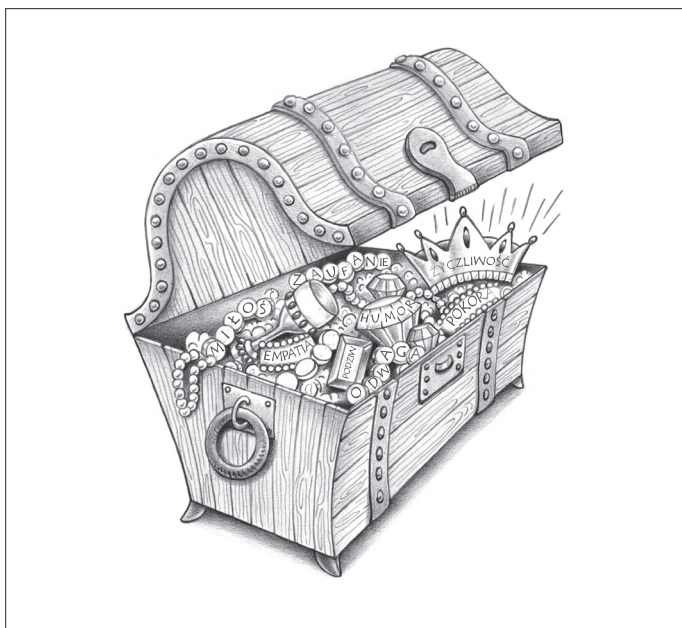
Wcześniej mówiliśmy, jak można zidentyfikować prawdziwe wewnętrzne zasoby na podstawie trzech kryteriów:

1. Są to cechy, które przejawiają dzieci.

2. Podziwiamy je, gdy dostrzegamy je u innych.

3. Ceniśmy je, gdy widzimy je u siebie.

Mówiąc prościej, jeśli dostrzegamy przejawy tych cech u małych dzieci, możemy mieć pewność, że są czymś naturalnym, bo dzieci nie obrosły jeszcze w kolejne warstwy oprogramowania. Jeżeli podziwiamy te cechy u innych, to możemy być pewni, że my również je posiadamy, bo stanowią część „zasobów sprzętowych” każdego człowieka. A jeśli cenimy je u siebie, to możemy czerpać z nich siłę – jak ze wszystkiego, co lubimy.

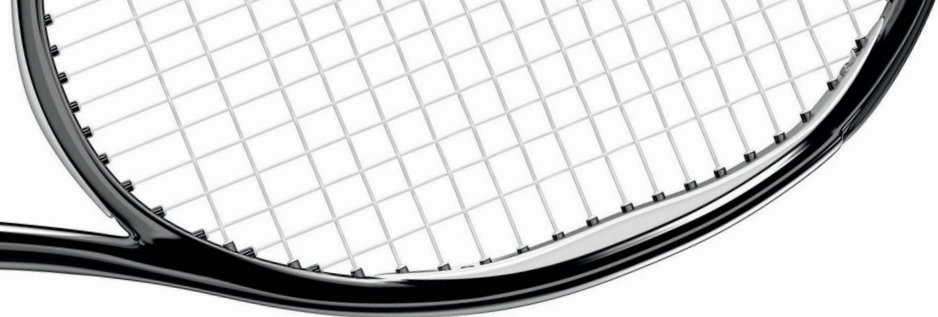


Ćwiczenie: twoje wewnętrzne zasoby

Zrób listę cech i zdolności, które uważasz za swoje wewnętrzne zasoby. Podczas dokonywania wyboru opieraj się na trzech podanych wyżej kryteriach. Poświęć kilka minut na zrobienie własnej listy, zanim zerkniesz na poniższy zbiór cech, opracowany podczas ćwiczeń wykonanych przez uczestników naszych seminariów.

<i>Bystrość</i>	<i>Wesołość</i>
<i>Wyobraźnia</i>	<i>Bezkonfliktowość</i>
<i>Humor</i>	<i>Zachwył</i>
<i>Intuicja</i>	<i>Inteligencja</i>
<i>Kreatywność</i>	<i>Współczucie</i>
<i>Nadzieja</i>	<i>Empatia</i>
<i>Wdzięczność</i>	<i>Poświęcenie</i>
<i>Odwaga</i>	<i>Uprzejmość</i>
<i>Miłość</i>	<i>Spontaniczność</i>
<i>Wyrozumiałość</i>	<i>Entuzjazm</i>
<i>Umiejętność wyboru</i>	<i>Zaufanie</i>
<i>Pokora</i>	<i>Szczerłość</i>
<i>Pojętność</i>	<i>Podziw</i>

Raz jeszcze zwróć uwagę na korzenie, jakie wymieniłeś w drzewie stabilności, i zastanów się, czy w większości mają charakter wewnętrzny czy zewnętrzny. Wcześniej zastanawialiśmy się, w jaki sposób zewnętrzne korzenie mogą w pewnych sytuacjach przerozdzić się w zagrożenia. Oparcie równowagi na wewnętrznych zasobach, które można rozwijać bez ograniczeń, czyni cię znacznie silniejszym.



Szczytową dyspozycję w tenisie, podobnie jak w każdej innej dyscyplinie sportowej, można osiągnąć tylko wtedy, gdy umysł jest całkowicie skupiony i pozostaje w harmonii z ciałem. Kluczem do lepszej gry w tenisa jest „wewnętrzna gra”, a więc umiejętność osiągania koncentracji w stanie relaksu, dzięki której będziesz mógł grać bez udziału myśli, za to wykorzystując pełnię swoich możliwości. Jej celem jest pokonanie takich przeciwników, jak: nerwowość, dekoncentracja czy brak wiary w siebie.

Ta książka odmieni twoją grę!

Książka Gallweya z jednej strony jest klasycznym poradnikiem o mentalnym przygotowaniu sportowca, nawiązującym do koncepcji Henschena, Unestähla, Loehra i Orlicka, a z drugiej wnosi do psychologii sportu całkiem nowy wymiar, który można by określić jako doświadczenie wewnętrznej harmonii umysłu i ciała. Owa harmonia (wewnętrzna gra) pozwala zawodnikowi na osiągnięcie opisanych przez psychologów, m.in. Masłowa czy Taylora, i mistrzów sztuki medytacji, takich jak Suzuki czy Csíkszentmihályi, stanów doświadczenia szczytowego. Autor pokazuje również, jak odnieść sukces w wewnętrznej grze, pozbyć się destrukcyjnej postawy oceniającej, uzyskać stan poddania się grze „tu i teraz” i jak wykorzystać do tego sztukę wizualizacji. Tę książkę można z pewnością uznać za brakujące ogniwo naszej rodzimej psychologii sportu.

dr Marek Graczyk
wiceprzewodniczący Polskiego Towarzystwa Psychologicznego,
przewodniczący Sekcji Psychologii Sportu PTP,
przewodniczący Zespołu ds. Psychologii Polskiego Komitetu Olimpijskiego

ISBN 978-83-7579-393-2



9 788375 793932

Cena: 29,90 zł (w tym 5% VAT)

www.galaktyka.com.pl