

Cserép Csongor

Mentális és pszichés fejlesztés a vitorlás versenyzésben

Egyetemi jegyzet

Tartalomjegyzék

1. Bevezető.....	3
1. Tudat, létesülés – antropológia	4
2. Személyiség profilozás - diagnosztika	7
3. Küldetés és célok meghatározása, egzisztencialista és kognitív sportpszichológia a vitorlás-sport szolgálatában.....	7
4. Szorongáscsökkentés, mentális pihenés a gyakorlatban	9
4.1. Előkészületek.....	11
4.2. Gyakorlatok.....	11
4.2.1. Alapszabályok a gyakorlatokhoz	11
4.2.2. Első gyakorlat: kapcsolódás a belső nyugalomhoz.....	12
4.2.3. Második gyakorlat: kapcsolódás az itt - és - most-hoz.....	13
4.2.4. Harmadik gyakorlat: légzésfigyelés.....	14
4.2.5. Negyedik gyakorlat: a három kapu módszere.....	15
4.2.6. Ötödik gyakorlat: tisztító légzések.....	16
4.3. Hatodik gyakorlat: relaxációk	17
4.3.1. Szisztematikus relaxáció (SR).....	17
4.3.2. Autogén Tréning (AT)	18
5. Edzői kommunikáció	20
5.1. Tranzakcióanalízis.....	20
5.2. Az edző belső (tudati, mentális) állapotának jelentősége a sportoló segítésében	21
Felhasznált irodalom.....	23

1. Bevezető

A sportpszichológia célja a sportoló segítése abban, hogy a legmegfelelőbb tudati-mentális állapotban tudjon versenyezni és edzeni. Ebből a szempontból a legfontosabb szerepe az edzőknek van, hisz ők vannak legtöbbit a sportoló mellett, tehát, ha egy edző rendelkezik sportpszichológiai kompetenciával, kiemelkedő hatást érhet el a sportolókkal. Ezért az egész jegyzet (és a kurzus) abban a szellemiségben készült, hogy az edzőkkel olyan elméleti és gyakorlati tudást ismertessen meg, melyet ők maguk képesek integrálni edzői hivatásukba. Nem célom az, hogy egy száraz, kilúgozott elméleti pszichológiai anyagot osszak meg, nem kívánok túl nagy hangsúlyt fektetni a tudományos kutatásokra, ettől függetlenül két lábbal a földön maradva, ahol indokolt, pszicho-fizikai és neurológiai háttéranyagot is felhasználok aszért, hogy bemutassam, mennyire szétválaszthatatlan egymástól test, lélek és szellem.

A jegyzet az ember szellemi-lelki-testi felépítésével (antropológiával) kezdődik, ehhez kapcsolódóan bemutatok egy részletes diagnosztikai eljárást (típustant), melynek segítségével jobban megismerhetjük magunkat és sportolóinkat.

Ezt az egzisztencialista megközelítés alapján az értelem és cél keresés követi, melyhez praktikus alkalmazható módszert ismertetek (küldetéstérkép, céltérkép, feedback rendszer). A végső életértelem: a belső fejlődés (célban a beteljesedéssel), a sport az ehhez vezető úttá tehető, hogyan segíthet ebben az edző?

Ezután az egyik legalapvetőbb sportpszichológiai probléma, a szorongás és annak csökkentésére javasolt technikák részletes bemutatása következik.

Egy következő blokk a kommunikációt veszi górcső alá. A tranzakcióanalízis segítségével a kommunikáció érzékenységét és sérülékenységét mutatom be, majd arról lesz szó, hogy az edző mentális és tudati hangoltságának milyen szerepe lehet a sportolókra való hatásában és a kommunikációban.

1. Tudat, létesülés – antropológia

Az emberekkel direkt módon foglalkozó hivatások (segítő és tanító szakmák) képviselői számára fontos meghatározni azt, hogy miként épül fel az emberi lény. A pszichológia tudományán belül egyre inkább kezd elterjedni az ember holisztikus, testi-lelki-szellemi egységként való felfogása. Ez egyértelmű visszanyúlás a tradicionális, organikus emberképhez, melyet az 1. táblázat szemléltet.

	LATIN	GÖRÖG	ARAB
SZELLEM	<i>Spiritus</i> (<i>Animus</i> vagy <i>Intellectus</i>) ¹	<i>Pneuma</i>	<i>Rūh</i>
LÉLEK	<i>Anima</i> ²	<i>Pszükhé</i> (<i>psziché</i>)	<i>Nafsz</i>
TEST	<i>Corpus</i>	<i>Szóma</i>	<i>Dzsiszm</i>

1. Táblázat: Tradicionális antropológia

A hindu *sāṃkhya* filozófia jól érthetően különbözteti meg a létesülés szintjeit, melyek az ember belső felépítését (mikrokozmosz) és a világ (makrokozmosz) létrejövésének mechanizmusát mutatja. A sportpszichológia szempontjából azért fontos ez a „modell”, mert segítségével könnyebben elkülöníthetők a tudatállapotok, és azok a pszichés-mentális szintek, melyek meghatározzák a sportoló belső állapotát. Továbbá ez a modell kiválóan alkalmas arra, hogy vizsgálható legyen a kommunikáció, tehát azok a szintek, melyek információ-átviteli csatornaként szolgálhatnak az edző és a sportoló között.

A *sāṃkhya* hagyomány elmélete szerint – melyet Jadunath Sinha fejt ki monumentális, három kötetes művében, mely az indiai pszichológiát mutatja be – az *Ātman* (*puruṣa*) (benső-én) egy fokozatos létesülési folyamaton keresztül szolidifikálódik, létrehozva így a manifeszt világot. A fokozatok felső hármasa:

- *puruṣa* (metafizikai abszolútum, benső-én),
- (*prakṛti* [első teremtett, materia prima, az anyag princípiuma]),
- *buddhi* (intellektus).

¹ Az intellektus nem összetévesztendő azzal, amit manapság „intellektus” alatt értenek. Más tradíciókban számos különféle módon utalnak rá, úgy, mint *Ātman*, *Amon*, *Rūh* vagy *Csí*.

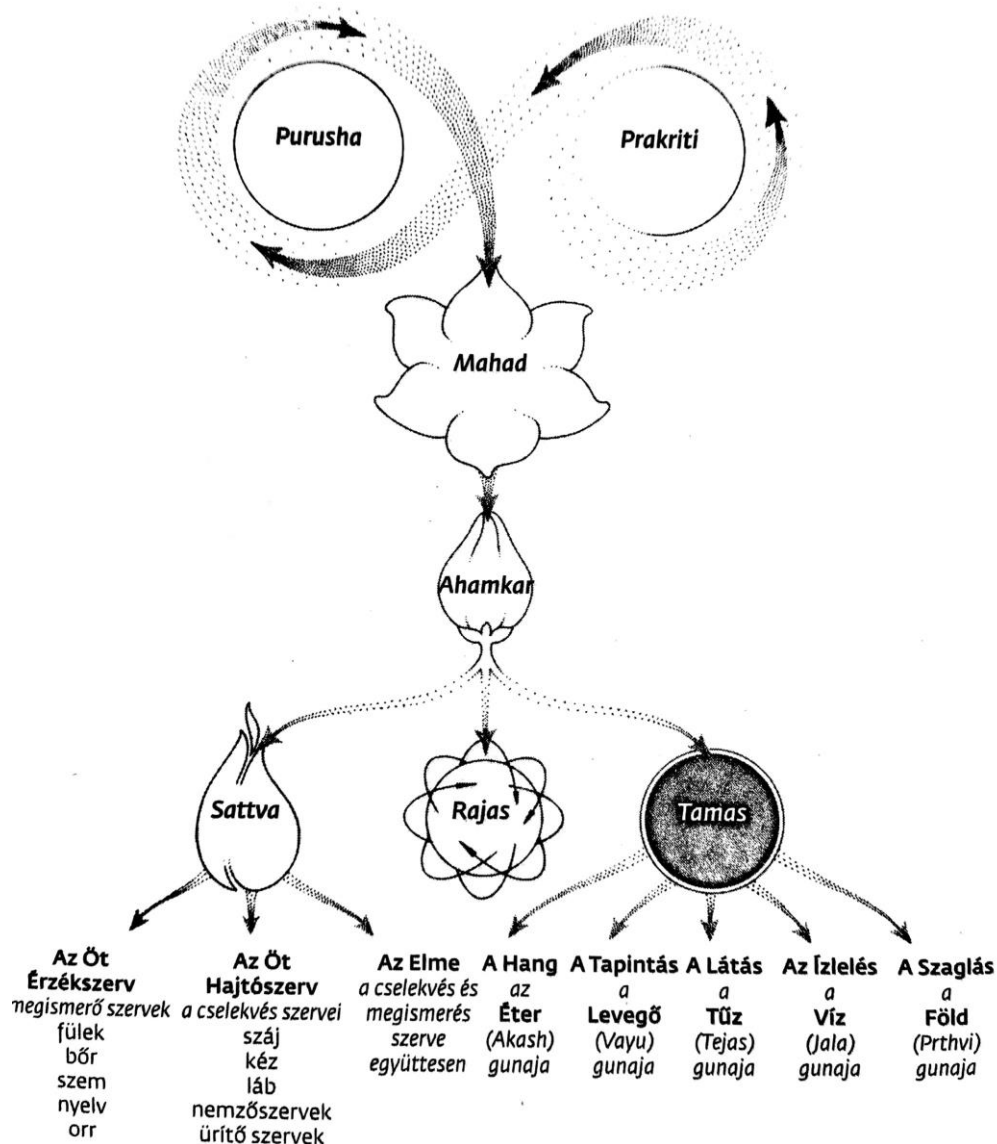
² Meg kell jegyeznünk az *Animus* (maszkulin) és *Anima* (feminin) közötti megkülönböztetést.

A *sāṃkhya* ezt a felső három szintet tekinti tudatnak (*cit* [csit]). Fontos megjegyezni, hogy a tudat nem jelent minden hagyományban teljesen végső princípiumot, a buddhizmus például konkrétan a *buddhival* azonosítja a tudatot. *Puruṣa* teljesen autonóm, önmagában létező, önmagában önmaga, nincs szüksége semmilyen azonosulásra, ebben az értelemben megfeleltethető *Ātmannal* (a benső-énnel), arisztotelészi terminológiával a mozdulatlan mozgató, tehát a lélek nyugalmi centruma. A *Prakṛti* valójában a formátlan anyag (nem feltétlenül fizikai értelemben), ebben a létesülési láncolatban inkább zárójelesen, oldalágon jelenik meg, mivel a szerepe annyi, hogy mindenben benne van, ami teremtett. A *buddhi* nem intelligenciát jelent, melyet IQ tesztekkel tudunk mérni, hanem intellektust, tehát a szellem általi áthatottságot. Jól látszik, hogy az első három fokozaton az elme még nem jelenik meg, mivel az indiai pszichológiában nem kap olyan kitüntetett szerepet, mint a nyugati, racionalizált, a rációt és a tudományt magasztaló hozzáállásban.

Következő szintek:

- *ahankāra* (egoitás, személyiség, személyesség; a külső-én megjelenése),
- *manas* (ráció).

Az 1. ábrán látható, hogy a megfoghatatlan és felfoghatatlan abszolúttól miként jutunk el az anyagi alapminőségekig.



1. Ábra: A sāmkhya hagyomány elmélete

Az ember karakterét a három alapminőség, a *Sattva*, a *Rajas* és a *Tamas* határozza meg. Ezeket az emberben a *Vata*, *Pitta* és a *Kapha* képviselik. Ezek a diagnosztikában bírnak nagy jelentőséggel. Amennyiben megfelelő diagnosztikus információval rendelkezünk a sportolóinkról, könnyebben tudjuk egyénre szabni az edzéstervet, a kommunikációt és minden környezeti faktort, ami befolyásolja a sportolói teljesítményt.

Az elméleti háttérrel azért érdemes ismerni, mert így az edző számára érthetővé válik az a diagnosztikai rendszer, mely segítségével könnyebb megfelelő tudást szereznünk a sportolókról. További, részletes tanulmányozásával pontosabban meghatározhatók azok a pszichés-mentális tényezők, melyek gátolják a megfelelő teljesítményt. A sportolás egzisztencialista megközelítése szempontjából pedig kiváló támpontot adhat a végső cél, a hivatástudat locus-ának meghatározásához.

2. Személyiség profilozás - diagnosztika

A sportoló személyiség-profiljának felállításához több információforrást érdemes igénybe venni. Minél szélesebb körű az adatok begyűjtése, annál pontosabb képet kaphatunk. A profilozás forrásai:

- morfológiai megfigyelés,
- viselkedés megfigyelése,
- beszélgetés a sportolóval, szüleivel (interjú),
- kérdőíves felmérés (Szalkai-féle kérdőív, TCI),
- pulzus diagnosztika,
- heteroanamnézis (mit jeleznek a társai?).

Miben segíti az edzőt ez a módszer?

- egyénre szabott edzésterv kialakításában,
- formaidőzítés megtervezésében,
- kommunikációban,
- többszemélyes csapatok összeállításában,
- hajóosztály választásában.

Ezek mellett fontos megjegyezni azt, hogy az edzőnek megfelelő önismerettel kell rendelkeznie, mivel az edző belső tudatállapota erősen hat a sportolók belső állapotára (kvázi-szülő szerep), így a saját személyiség-profilját is érdemes elkészítenie.

3. Küldetés és célok meghatározása, egzisztencialista és kognitív sportpszichológia a vitorlás-sport szolgálatában

A küldetés és a célok elengedhetetlenül fontosak több szempontból is. Az egyértelmű küldetés lényege az, hogy a sportoló tisztában legyen azzal, hogy egyáltalán, miért úzi ezt a sportot, mi értelme van számára a sportnak. Természetesen a személyiség érésevel ez változhat, ezért szerencsés időről-időre revideálni a küldetést. Egy részletesen körüljárt és pontosan megfogalmazott küldetés-mondatnak nagy szerepe lehet az intrinzik motiváció kialakításában, megtartásában, a nehéz helyzetekben való túljutásban.

A kognitív alapokon álló sportpszichológia kiegészítésre szorul. A széles körben ismert sportpszichológia alapvetően a kognitív pszichológia alkalmazása a modern sportban. Célja, hogy korunk gladiátora lelki szempontból is csúcsra legyen járva a nagy megmérettetésen. Motivált legyen, szükségletei ki legyenek elégítve, gyors és racionális döntéseket tudjon hozni magas terhelés alatt, határhelyzetben.

A sportolónak azonban előbb-utóbb fel kell tennie magának a kérdést: mi egyáltalán a sport számomra? Mi a viszonya az énemhez?

A sport legmélyebb értelmében klasszikus harc, mely önnemesítési folyamat. Saját személyiségünk nemes tulajdonságainak felélesztése, a kevésbé nemes tulajdonságok

kiirtása, mely egy külső, megbecsült ellenfél elleni harcban manifesztálódik. Ezzel a második kérdést is megválaszoltuk, hisz a fentiekből következik, hogy a sport egy eszköz arra, hogy az „én” magasabb rendűvé váljon. Akarat, kitartás, egyenesség, koncentráció, egyhegyűség, lényeglátás, magabiztosság, a személyiség határainak szélesítése, belső nyugalom és szilárdság. Nemes tulajdonságok, melyek a jó sportolót is jellemzik. Fontos, hogy ezeket nem a jó versenyeredmények miatt szükséges kialakítani és fejleszteni, hanem azért, hogy az egyén nemesedjen. Amikor a sportoló ezt mélységében megérti és átéli, átlényegül a sportban való „benne-levése”.

Egyes szerzők (pl. Mark Nesti) már pedzegették az egzisztencialista, vagy fenomenológiai sportpszichológia fontosságát, és ahogy a terápiákban ezek a megközelítések egyre nagyobb hangsúlyt kapnak, vélhetően ez a vonulat a sportpszichológiában is egyre erősebben fog megjelenni. Fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy a tradicionális sportokban, mint amilyen a vitorlázás is, még inkább nagyobb szerepe van a megfelelően mély megközelítésnek.

Ebből a szemszögből azonban az edzői státusz is felértékelődik, és egy kvázi-mester szerepet jelent, ahol a példamutatás és az edző saját belső állapota, mentális hangoltsága felértékelődik. Ahogy a pszichoterápiákban és pszichológiai tanácsadásokban már kísérleti alapokon bizonyított, hogy mennyit számít a páciens gyógyulásában a segítő állapota, ugyanez a hatás a pedagógusoknál is működik, de ezt a témát a kommunikáció kapcsán érdemes részletesen tárgyalni.

Ahhoz, hogy egy idény sikeressége a sportoló és az edző számára is jól mérhető legyen, egyértelmű célok felállítása és folyamatos feedback szükséges. Ehhez nyújt kiváló gyakorlati segítséget a célállítás egy speciális módszere, mely akkor a leghatékonyabb, ha az edző és a sportolója együtt készítik el. A célállítás alapelveit a SMART (magyarul: okos) rendszer fekteti le, ennek elemei a következők:

- S – specifikus: fizikai, technikai, mentális;
- M – mérhető: mindig mérhető célokat állítsunk magunk elé;
- A – akció-orientált: adott akció végrehajtására koncentrált, kontrollálható cél kell, szemben az eredmény orientált részcélokkal;
- R – realiztikus: ne legyen túl nehéz, és túl könnyű sem;
- T – timebound: időhatár beállítása a cél elérésére;
- (P) – pozitív: mindig olyan célunk legyen, amivel valamit el akarunk érni, ne olyan, amivel elkerülni szeretnénk valamit.

Ezután következik az ún. céltérkép elkészítése, ami az év legfontosabb céljait tartalmazza. A céltérképet a következő instrukciók alapján készítsük el:

- Rajzolj egy kört, ebbe írd bele, hogy ennek az évadnak mi a legfőbb célja (pl. OB 1-3, EB első harmada, stb.).
- Húzzál vonalakat a körtől kifelé, írd rá mindent, amit el kell érned ahhoz, hogy a fő célt elérhesd. Ezek a hozzátevők, melyek kapcsolódhatnak konkrét technikákhoz, erőnléthez, evéshez, pszichés-mentális állapothoz, mindenhez, ami szükséges.
- Most pedig helyezd fontossági sorrendbe a hozzátevőket, írd 1-est ahhoz, ami a legfontosabb, és így tovább. Ezután mindegyik mellé írd oda, hogy hol tart a

felkészüléssel abban, hogy eléred az összetevőt, ehhez használj 1-10-ig tartó skálát. Például, ha egyik hozzátevőd az, hogy 63 kg legyél, és most 59 vagy, de fél éve 55 voltál, akkor írd mellé, hogy 5-10, tehát a fele már megvan.

- Ebből a rajzból már lehet nagyon jó SMART célokat kitűzni.

A térkép elkészülte után a célkiűzések következnek, a következő módon:

- SMART célok: Lebontás a fő céltól rész, heti és napi célokra. Mindegyikhez oda kell írni a határidőt, és amikor az lejárt, egy rövid megerősítést, függetlenül attól, hogy sikerült elérni, vagy nem.
- Fő cél (határidő, teljesítés százalékban, megerősítés),
- rész cél (határidő, teljesítés százalékban, megerősítés),
- heti cél (határidő, teljesítés százalékban, megerősítés),
- napi cél (határidő, teljesítés százalékban, megerősítés),
- verseny-teszt célok: minden versenyre vagy tesztre érdemes minimum három célt kitűzni, majd megerősítést írni, ha vége van (verseny/teszt, cél, értékelés).

4. Szorongáscsökkentés, mentális pihenés a gyakorlatban

A szorongás csökkentésére és a mentális egyensúly helyreállítására rengeteg gyakorlat létezik. Ezek közül mutatok be néhányat. Ezeket az edző alkalmazhatja edzéseken, megtaníthatja a versenyzőinek.

Az ilyen módszerek megfelelő végrehajtáshoz nagyon fontos a gondos előkészület, a környezet és a testtartás helyes megválasztása. Érdemes rendszeresíteni valamelyiket edzések végére, amikor a csapat együtt végezheti megfelelő helyszínen (akár a szabad ég alatt egy füves placcon, vagy edzőteremben), az edző instrukcióival. A gyakorlatokat úgy mutatom be, hogy azok instrukciós forgatókönyvként konkrétan használhatók legyenek az edzők számára.

Mielőtt rátérnék a konkrét gyakorlatokra, fontosnak tartom kutatások eredményeivel alátámasztani a meditáció pozitív hatásait.

A meditatív gyakorlatok pozitív pszichológiai és egészségügyi hatásai ma már tudományos berkekben is evidenciának számítanak (ld. Sedlmeier és mtsai., 2012 meta-analízise). Ezt a módszert keleti országokban (pl. India, Thaiföld) régen felismerték, és alkalmazni is kezdték az emberi erőforrások területén (pl. oktatási rendszer, egészségügy). Nyugaton egy-két évtizede indultak el a szisztematikus kutatások, mintaprojektek, elsősorban az oktatás területén. Talán az Egyesült Királyság tart legelőrébb ezen a téren, náluk parlamenti csoport is alakult, mely minden pártot magában foglal, és ezzel a kérdéssel foglalkozik. A csoport feladata az volt, hogy felméréseket készítsen arról, hogy a meditációnak a társadalom különböző szegmenseiben milyen

pozitív hatásai lehetnek, majd ajánlásokat fogalmazzon meg a mindenkori kormányoknak a meditatív gyakorlatok alkalmazhatóságáról. Négy fő területet vizsgálunk:

1. oktatás,
2. egészségügy,
3. munkahelyek,
4. igazságszolgáltatás.

A meditatív gyakorlatok korunk legelterjedtebb pszichés problémáira (stressz, szorongás, depresszió, burn-out szindróma, pszichés kimerültség) nyújtják a legegyszerűbb, legolcsóbb és legtartósabb megoldást. Ezen felül tudományosan egyértelműen igazolt, hogy nagyon jó hatással vannak a szív és érrendszerre (Liu, Wei, & Lo, 2009), meghosszabbítják a teloméretet és erősítik az immunrendszert (Davidson és mtsai., 2003).

Majumdar, Grossman, Dietz-Waschkowski, Kersig, & Walach, 2004-es kutatása a meditáció hosszantartó hatását mutatta ki a stressz csökkentésében, az általános jóllét (well-being) értékeinek növekedésében és az általános életminőség javulásában. Emellett a tanulmány felhívja a figyelmet arra, hogy ez a mód nagyon költséghatékony és a leghatásosabb. A nyugalmi és a mozgás alatti diasztolés és szisztolés vérnyomás és a pulzus is csökken a meditáció hatására, Barnes, Davis, Murzynowski, & Treiber, 2004-es, fiatalokon végzett kutatása alapján.

A meditációt az Egyesült Államokban és az Egyesült Királyságban problémás, halmozottan hátrányos helyzetű gyerekek által látogatott középiskolákban is bevezették, és nagyon meggyőző eredményeket kaptak. A The Guardian 2015. november 24-i számában mutatta be a Visitacion Valley Középiskolában megkezdett „Quiet Time” programot, melynek hatására egy év alatt a felfüggesztések 45%-kal csökkentek, az iskolakerülés 2%-ra esett, a gyerekek boldogabbakká váltak, az erőszakos cselekmények radikálisan lecsökkentek, majd végleg eltűntek az intézményből. Négy év után a végeredmény magáért beszélt, a tanulmányi eredmények szignifikánsan javultak, a napi bejárás 98%-ra nőtt, mely jócskán a városi átlag feletti, a diákok 20%-ka felvételt nyert felsőoktatási intézménybe, míg a program előtt jóformán senki sem tudott tovább tanulni. A programot három további középiskolában is bevezették, ahol hasonlóan jó eredményeket regisztráltak.

A meditáció hatását az egészségügyben dolgozóakra vonatkoztatva vizsgálta Oman, Hedberg, & Thoresen, 2006-os kutatásában. Orvosokat, ápolókat és más egészségügyben dolgozókat vontak be a kutatásba. Eredményeik szerint a meditáció hatására a stressz jelentősen csökkent, általános mentális egészségi állapot pedig pozitív irányba változott. A szerzők hangsúlyozzák a megoldás hosszantartó hatását és költséghatékonyágát.

Börtönökben indított programok szignifikáns javulást mutattak a bentlakók általános közérzetét, lelki jóllétét tekintve. Csökkent a szorongás mértéke, jobban aludtak a résztvevők, csökkent a neuroticizmus és az ellenségeskedés, erőszak (Abrams & Siegel, 1978). Bleick & Abrams, 1987-ben végzett kutatása pedig azt bizonyítja, hogy a börtönből kikerülők szignifikánsan kisebb mértékben kezdtek el újra bűnözni, ha részt vettek egy meditációs programon.

4.1. Előkészületek

● **Környezet:**

- megfelelő időpont megválasztása, lehetőleg nyugodt periódus,
- megfelelő helyszín megválasztása, csendes, elmélyülésre alkalmas.

● **Testtartás:**

- Ülve: fél lótosz (egyik lábfej a másik láb combján nyugszik), lótosz (a lábfejek a combokon nyugszanak), egyenes háttámlájú szék. A fenék alá párnát kell rakni, hogy a gerinc egyenesen álljon, a fej nézzen enyhén lefelé. Történhet nyitott szemmel (ne fókuszáljunk sehova, csak merengjünk, nagyjából 1-2 méterrel magunk elé a földre nézzünk), vagy csukott szemmel, ebben az esetben a szemgolyók irányát ki kell tapasztalni. Ha túl aktívak vagyunk, elménk tele van gondolatokkal, lefelé, ha túl nyugodtak vagyunk, és az elalvás veszélye fenyeget, kicsit felfelé nézzünk. Kezeink a köldök alatt egymáson, vagy összekulcsolva nyugszanak. A nyakszirtet finoman nyomjuk hátrafelé és fölfelé, ezt az állunk enyhe behúzásával érzük el.
- **Fekve: a talpak érijék a talajt úgy, hogy a térdeket hajlítsuk be. Kezeink oldalt, a test mellett nyugodjanak. (Ha az edző egy csapatot instruálva vezeti a gyakorlatot, talán ez a legkézenfekvőbb.)**
- Séta közben: lassú séta, a kezeket testünk előtt vagy mögött kulcsoljuk össze. Lehetőleg egy megszokott ösvényen sétáljunk. Szemünkkel ne fókuszáljunk semmire, próbáljuk úgy befogadni a környezetet, mint egy folyamatos áramlást. Tapasztaljunk úgy, mintha a világon semmi más nem létezne, csak az, amit a pillanatban tapasztalunk.
- Állva: lábaink vállszélességben legyenek, térdeinket lazítsuk el. A fejet és a szemünket az ülő testtartásnál leírtak szerint tartjuk.

4.2. Gyakorlatok

4.2.1. Alapszabályok a gyakorlatokhoz

- **Időtartam:** a minőség a fontos, nem a mennyiség. Egy gyakorlat tarthat 5 perctől több óráig is, mi választhatjuk meg, hogy az adott körülmények mit tesznek lehetővé. Fontos, hogy az adott időtartamot teljes fókusszal és belepihenő koncentrációval tudjuk végezni. Beállíthatunk ébresztőt a telefonon, hogy ne haladjunk túl a kiválasztott idő-intervallumon. Ha úgy érezzük, jólesően tudjunk folytatni, folytassuk a gyakorlatot.
- **Passzív koncentráció:** a gyakorlatot a pihentető odafigyelés jellemezze, különben semmi értelme sincs. A keleti bölcseletben ezt az ekaggata szóval illetik, mely egyhegyűséget jelent. Tudatunk legyen egyhegyű, mint egy kard. Egy irányba mutasson, de ne akaratosan, erőltetve és erőlködve, hanem mindig megpihenve az adott tapasztalatban, amire figyelünk (pl. a test nyugalma). Ne akarjunk semmit, ne legyünk aktívak, nyugodjunk meg a pihentető figyelemben.
- **Kitartás:** akárhányszor kiesünk a mélyen figyelő állapotból, lassan és nyugodtan, zavar nélkül térjünk vissza az adott tapasztalásba. Soha ne keseredjünk el, minden másodperc, melyet ebben az állapotban töltünk, hasznos! Amikor elménkbe betör egy gondolat vagy érzés, címkézzük (pl. „terv”, „hang” „irritáló” stb.), majd térjünk vissza az elmélyülés tárgyára. Amennyiben egy gondolat vagy érzés makacsul elménkben időzik, koncentráljunk rá, tegyük elmélyedésünk tárgyává, így elhalványul, és visszatérhetünk a meditáció eredeti tárgyára.

4.2.2. Első gyakorlat: kapcsolódás a belső nyugalomhoz

- **Testi jelenlét:** tudatunkat helyezzük a testbe, amit tapasztalunk az önmaga teljes valójában. Ne gondolkodjunk semmin, egyszerűen éljük át a tapasztalást. A következő minőségeket külön-külön, sorban egymás után, vagy egyszerre (haladóknak ajánlott) is gyakorolhatjuk, az időt mi állítjuk be.
 - *Szilárdság:* tapasztaljuk meg, hogy testünk egy feszültségekből felépülő, szilárd egység. Mélyedjünk el ebben az tapasztalásban. Mindent zárjunk ki elménkből, csak erre figyeljünk!
 - *Áramlás:* tapasztaljuk testünket, mint érzetek áramló sorát. Próbáljunk arra figyelni, hogy testünk folyamatosan változó áramlások folyama.
 - *Légzés:* a testben lévő lüktető, ritmikus minőség. Lélegezzünk lassan, a be- és kilégzés között pár másodperces szünetet hagyva. Tapasztaljuk, hogy más minőséget hordoz a testünk közvetlenül a be- és a kilégzés után.
 - *Hőérzet:* tapasztaljuk, hogy testünkben milyen hőmérsékletek vannak, hogyan változnak, áramlanak.
- **A test pásztázása és nyugalma:** Helyezzük a tudatunkat a testünkbe, majd állapotodjunk meg egy pontnál, és figyelmünket irányítsuk rá, mintha egy lámpával világitanánk meg. Ezzel a módszerrel pásztázzuk végig a testünket:
 - A fenéktől elindulva tudatosítom, tapasztalom a testem, elindulok a gerincen felfelé, kellemes, meleg érzet vonul végig, felfelé az oszlopon. A gerinc végén a fejem van, tapasztalom a koponyám, a szemgödröket,

tudatosítom az orrüregeket, érzem a légzésnél a bennük áramló levegőt, tapasztalom, hogy nyugodt a légzésem, megfigyelem azt. Érzem a szájüreget, állkapcsot. Innen térek át a nyakamra, a deltákra, vállakra, felkarra, könyökre, alkarra, csuklóra, kézfejre, a tenyérre és a tenyér középpontjára.

- Érzem az egész testem, tapasztalom a létezését. Tudatosítom emberi létállapotom, mely az ég magassága és a föld szilárdsága közti kifeszítettség. Benne maradok a test tapasztalásában. Amint kizökkenek, nem kezdek el idegeskedni, hanem nyugodtan és lassan visszatérek a tapasztalás tárgyához, a test nyugalmanak, csendjének tapasztalásához.
- Benne maradok, belepihenek a test tapasztalásába. Csak egyszerűen tapasztalom a test létét, nyugalját. A testem olyan, mint egy hegy. Nyugodt, komoly, súlyos a jelenléte. Biztonságot ad, szilárd, kimozdíthatatlan. Amint emlékek, gondolatok jönnek, felismerem, hogy eltérítenek, és lassan, nyugodtan visszatérek a test tapasztalásához.

4.2.3. Második gyakorlat: kapcsolódás az itt - és - most-hoz

● Elméleti háttér:

Az elmélyedési gyakorlatok rendszeres végzése segít abban, hogy közelebb kerüljünk legbelső lelki nyugalomunkhoz. Az igazi áttörést azonban úgy érhetjük el, ha a mindennapokban alkalmazni tudjuk azt, amit az elmélyedési gyakorlatok alatt megtanultunk. Így a mindennapi élet maga is egy folyamatos gyakorlattá válik, mivel minden egyes kimozdított, zavaros helyzet (pl. érzelmi, gondolati csapongás) emlékeztet bennünket arra, hogy a begyakorolt módszerrel kapcsolódjunk nyugodt, szilárd, kimozdíthatatlan bensőnkhez.

● Gyakorlat

Amennyiben elmélyedési gyakorlatunkban a test megfigyelésével, tudatunk testünkbe való behelyezésével foglalkoztunk, a mindennapi helyzetekben a test jelenlétéhez, nyugalomához tudunk kapcsolódni. A test nyugalmanak átélésével valójában önmagunk belső nyugalját tapasztaljuk meg, és ezt fogjuk alkalmazni a gyakorlatban.

Az esti, nyugodt gyakorlatok során megtapasztalt nyugalmat tehát élesben, különböző szituációk által gerjesztett kimozdítottságunk során újra tudatosítjuk, és így, csatlakozva a nyugodtság tudatához, megszüntetjük annak a belső oknak a gyökerét, mely a zavart tudatunkban okozta. Például, ha valakivel beszélgetés közben vitába keveredünk, és haragot érzünk, egyből aktiváljuk magunkban a test nyugalját, mely már ismerős, mivel az elmélyülési gyakorlataink során megtapasztaltuk. Így egy pillanat alatt, a nyugalom átélésével tudatunk terességét tapasztaljuk, melynek végtelenségében a harag szertefoszlik, semmivé válik. Átéljük, hogy a tudatunk a tiszta ég, melyet a harag felhője nem tud eltakarni. Az ég mindig ott van, hiába felhős az idő.

Próbáljuk rászoktatni magunkat arra, hogy amikor egy érzelem, vagy gondolat magával ragad, egyből jusson eszünkbe a nyugodtság, és aktiváljuk magunkban a test nyugalmanak tudatosításával a tudati terességet, szilárdságot. Így a kimozdító ok áttetszővé, jelentéktelenné válik. Ez maga a jelenlét. Jelen vagyunk a helyzetben, de már nem befolyásol minket a kialakult szituáció, mert a nyugalom segítségével jelen vagyunk saját kimozdíthatatlan nyugalomunkban.

Amennyiben a gyakorlás nehézkes, mert belefeledkezünk a kimozdított helyzetbe, először tűzzük ki célként, hogy adott nap hány helyzetben fogjuk végrehajtani a módszert. Fokozatosan növeljük ezt a számot, így folyamatosan (mint a test edzésénél) hozzá fogunk szokni, és végül berögzül.

Fontos, hogy ezzel párhuzamosan az esti elmélyülési gyakorlatokat rendületlenül folytassuk, fokozzuk, intenzifikáljuk!

4.2.4. Harmadik gyakorlat: légzésfigyelés

- **Megérkezés:** mentális gyakorlat, gondolatban megérkezek arra a fizikai helyre, ahol vagyok. Tehát:
 - elgondolom, hogy helyileg hol vagyok, melyik országban, helységben, milyen épületben, azon belül milyen helyiségben,
 - elképzelem a szoba berendezését, látom magam, hol ülök.
 - Fizikai helyzet tudatosítása, tapasztalása: ülő helyzetben, egyenes háttal, két kéz összekulcsolva az ölből nyugszik, csukott szemmel átérzem, hogy a környezettel a testemnek milyen kapcsolata van. A talpak és a fenék kapcsolódik a környezethez, érzem ezeket a súlyokat, feszültségeket.
- **Testkép:** A fenéktől elindulva tudatosítom, tapasztalom a testem, elindulok a gerincen felfelé, kellemes, meleg érzet vonul végig, az oszlopon. A gerinc végén a fejem van, tapasztalom a koponyám, a szemgödöröket, tudatosítom az orrüregeket, érzem a légzésnél a bennük áramló levegőt, tapasztalom, hogy nyugodt a légzésem, megfigyelem azt. Érzem a szájüreget, állkapcsot. Innen térek át a nyakamra, a deltákra, vállakra, felkarra, könyökre, alkarra, csuklóra, kézfejre, a tenyérre és a tenyér középpontjára.
 - Érzem az egész testem, tapasztalom a létezését. Tudatosítom emberi létállapotom, mely az ég magassága és a föld szilárdsága közti kifeszítettség. Benne maradok a test tapasztalásában. Amint kizökkenek, nem kezdek el idegeskedni, hanem nyugodtan és lassan visszatérek a tapasztalás tárgyához, a test nyugalmanak, csendjének tapasztalásához.
 - Benne maradok, belepihenek a test tapasztalásába. Csak egyszerűen tapasztalom a test létét, nyugalmat. A testem olyan, mint egy hegy. Nyugodt, komoly, súlyos a jelenléte. Biztonságot ad, szilárd, kimozdíthatatlan. Amint emlékek, gondolatok jönnek, felismerem, hogy eltérítenek, és lassan, nyugodtan visszatérek a test tapasztalásához.
- **Légzésfigyelés:** Fokozatosan áttérünk a légzés (orron keresztül történik, hasi légzéssel) megfigyelésére. Megpróbáljuk tapasztalni, hogy halad végig az úton a

levegő a légzés közben. A következő pontokra kitüntetett figyelmet fordítunk, és sorban megfigyeljük ezeket, a felsorolás sorrendjében:

- orrlyukak (milyen hőmérsékletű a levegő ki és belégzéskor?),
- orrüregek (figyelni a tapasztalást),
- garat (figyelni a tapasztalást),
- légcső (figyelni a tapasztalást),
- tüdőbe való beáramlás (figyelni a tapasztalást),
- tüdő térfogatváltozása, bordaközi izmok feszülése (figyelni a tapasztalást),
- rekeszizom, gyomorra nehezedő nyomás (figyelni a tapasztalást).

Fontos, hogy ne akarjuk görcsösen figyelni is érezni, hogy mi történik, hanem lazán csináljuk, engedjük meg, hogy az történjen, ami történik. Ha nem tapasztalunk, érzünk semmit, ne essünk kétségbe, engedjük meg, hogy így legyen. Nincs mit elérni, most nem kell hajtánunk. Minden úgy jó, ahogy van.

Amikor ezzel végeztünk, az egészet tapasztaljuk, ne figyeljünk semelyik részre. Egyszerűen és nyugodtan figyeljük a légzést.

Maradjunk így, amíg jólesik. Először érdemes beállítani időmérőt, hogy egy minimum idő meglegyen, különben rohanunk, és csak le akarjuk tudni, mint egy feladatot. Ha jólesik, és letelt az idő, folytassuk a gyakorlatot.

4.2.5. Negyedik gyakorlat: a három kapu módszere

- **Megérkezés:** mentális gyakorlat, gondolatban megérkezek arra a fizikai helyre, ahol vagyok. Tehát:
 - elgondolom, hogy helyileg hol vagyok, melyik országban, helységben, milyen épületben, azon belül milyen helyiségben,
 - elképzelem a szoba berendezését, látom magam, hol ülök.
 - Fizikai helyzet tudatosítása, tapasztalása: ülő helyzetben, egyenes háttal, két kéz összekulcsolva az ölben nyugszik, csukott szemmel átérzem, hogy a környezettel a testemnek milyen kapcsolata van. A talpak és a fenék kapcsolódik a környezethez, érzem ezeket a súlyokat, feszültségeket.
- **Testkép:** A fenéktől elindulva tudatosítom, tapasztalom a testem, elindulok a gerincen felfelé, kellemes, meleg érzet vonul végig, az oszlopon. A gerinc végén a fejem van, tapasztalom a koponyám, a szemgödröket, tudatosítom az orrüregeket, érzem a légzésnél a bennük áramló levegőt, tapasztalom, hogy nyugodt a légzésem, megfigyelem azt. Érzem a szájüreget, állkapcsot. Innen térek át a nyakamra, a

deltákra, vállakra, felkarra, könyökre, alkarra, csuklóra, kézfejre, a tenyérre és a tenyér középpontjára.

- Érzem az egész testem, tapasztalom a létezését. Tudatosítom emberi létállapotom, mely az ég magassága és a föld szilárdsága közti kifeszítettség. Benne maradok a test tapasztalásában. Amint kizökkenek, nem kezdek el idegeskedni, hanem nyugodtan és lassan visszatérek a tapasztalás tárgyához, a test nyugalomának, csendjének tapasztalásához.
- **Első kapu:** a test nyugalma: benne maradok, belepihenek a test tapasztalásába. Csak egyszerűen tapasztalom a test létét, nyugalját. A testem olyan, mint egy hegy. Nyugodt, komoly, súlyos a jelenléte. Biztonságot ad, szilárd, kimozdíthatatlan. Amint emlékek, gondolatok jönnek, felismerem, hogy eltérítenek, és lassan, nyugodtan visszatérek a test tapasztalásához.
- **Második kapu:** a belső csend: Ahogy a hegy felszínén sok minden történik, állatok mozognak, kiránduló csoportok is feltűnnek, én is hallom, érzékelem, hogy kívül történnek dolgok, de amint a hegy gyomrában végtelen, üres csend és nyugalom van, belül, bennem is tökéletes és végtelen nyugalom, csend van. Hallom ezt a csendet, érzem, tapasztalom a pozitív ürességet, nyugalmat, belső tisztaságot.
- **Harmadik kapu:** a végtelen teresség: ez a belső nyugalom, tisztaság, üresség, csend nem egy zárvány önmagamban, hanem egy végtelen nyitottság. Olyan, mint a sivatag feletti kristálytisza égbolt. Mindent magában foglal, mindent megenged, üres, tiszta és nyugodt. Végtelen tér, melyet most tapasztalok.
- **Benne maradni:** ebben a végtelen, üres, tiszta, nyugodt, biztonságos, csendes, békés, szeretetteljes térben vagyok, maradok. Ha valami (gondolat, érzés, belső kép) megjelenik, nem zökkenek ki, hanem idegeskedés nélkül, lassan és nyugodtan visszatérek a tapasztalásba. Egyre mélyebben belemegyek ezekbe a minőségekbe, és benne maradok ebben a végtelen térben.
- **Visszajönni:** a végén ismét a testemre fókuszálok, érzem a testem nyugalját, magát a testemet, érzem a kapcsolódási pontokat a testem és a fizikai külvilág között. Tudatosítom, hogy helyileg hol vagyok. és amikor úgy érzem, hogy valóban megérkeztem ide, lassan kinyitom a szemem.

4.2.6. Ötödik gyakorlat: tisztító légzések

A légzés nagy hatást gyakorolhat a pszichés-mentális állapotra. Amikor magas stressz alatt állunk, sokszor zihálunk, kapkodjuk a levegőt, míg a nyugodtabb, lazább periódusokban légzésünk jelentősen lelassul. A légzés ritmusának tudatos befolyásolásával hatást gyakorolhatunk önmagunkra, ráadásul a légzésünk mindig kéznél van, tehát semmilyen speciális környezeti elrendezésre nincs szükség ahhoz, hogy használjuk. Ezért lehet a hajóban ülve-állva, bármikor használni.

A belégzés a szimpatikus idegrendszeri működést erősíti, tehát a készenlétet segíti elő. Küzdősportot űző sportolóknál megfigyelhető, hogy ütközet előtt „felszívják magukat”, tehát hosszan lélegeznek be, és gyorsan ki. Így serkentik magukat az ütközetre.

A kilégzés a paraszimpatikus idegrendszeri működést serkenti, tehát ha valaki nagyon izgul, túlzottan erős stressz éri, arra van szüksége, hogy aktiválja a paraszimpatikus működést. Ezt úgy érheti el, hogy normális ütemben, orron keresztül, mélyen a tüdő alsó részébe szívja be a levegőt („hasba lélegez”), majd minimum a beszívás idejének kétszerese alatt lélegez ki (orron vagy szájon keresztül).

Emellett egy kudarcos futam, vagy bármilyen pszichés átmeneti „zavar”, érzelmi kilengés orvosolható az imaginatív légzéstechnikával:

- Felidézünk magunkban egy olyan szituációt, amikor kimozdultunk a belső nyugalomból. Amikor belül zavar keletkezett, lehet ez düh, harag, idegeskedés, ragaszkodás, vágy, vagy összetett érzés.
- Egész tudatunkkal erre az érzéskomplexumra koncentrálnunk, tudatunkkal behelyezkedünk. Nem értékeljük, nem gondolkodunk rajta, csak érezzük. Ezzel a folyamattal a nem-tudatosan bennünk felmerülő gyökérproblémát tudatosan, uralva megjelenítjük magunkban.
- Ezt az egészet elképzeljük, hogy egy gömb, gombóc formájában bennünk van, valahol a torok – mellkas – has – ágyék vonalon, érezni fogjuk, hogy pontosan hol (ez a kellemetlen érzés lehet például a torokban, mellkasi szorító érzés, gyomorideg).
- Ezután mély, hasi légzéssel megtöltjük a tüdőt tiszta levegővel, lenn tartjuk pár másodpercig, elképzeljük, hogy a tiszta, friss levegő körülfogja a gömböt, ami bennünk van.
- Erőteljes kilégzés közben elképzeljük, hogy a kilégzéssel együtt kilökődik ez a gömb belőlünk, és szétolvad, feloldódik, eltűnik, megsemmisül a térben.
- Addig végezzük a légzést, amíg a gömb fokozatosan egyre elhalványodik, majd teljesen eltűnik, amikor a torok-ágyék vonal valamelyik pontján jelentkező kellemetlen érzés is megszűnik. Végül tapasztaljuk, hogy bennünk (a gömb helyén is) tisztaság van.

4.3. Hatodik gyakorlat: relaxációk

4.3.1. Szisztematikus relaxáció (SR)

A gyakorlás környezete: nyugodt periódusban (pl. este, lefekvés előtt), fekvéssel gyakoroljuk. Hosszú távú gyakorlása alapvetően lazábbá, nyugodtabbá teszi a sportolót, nyugtalan alvás, alvási nehézségek ellen is kiváló. Időtartama legtöbbször 15-20 perc.

A gyakorlat lépései:

- Helyezkedjünk el kényelmesen. Legjobb ágyban fekvéssel, laza ruhában (pl. melegítő) végezni ezt a módszert.
- Minden egyes (itt következő) mozdulatnál számoljunk ötig (magunkban), tartsuk további 10-15 másodpercig a feszítést. Figyeljük meg az egyenletes, ritmusos légzést.

- Irányítsuk a figyelmet a lábra. Hajlítsuk be a lábujjakat, érezzük a feszülést, amíg szorítjuk, majd lassan engedjük el a lábujjakat, vissza a normális helyzetbe. Érzékeljük, ahogyan a lábfej teljesen ellazul.
- Ismételjük meg ugyanezt az eljárást a lábfejjel, de ezeket felfelé, a fej irányába feszítsük meg. Lassan feszítsük, amíg ötig számolunk magunkban, tartsuk meg 5-10 másodpercig és végül lazítsunk. Érezzük a lábból jövő érzeteket és fogadjuk el.
- Folytassuk a lábszármozgatással. Feszítsük meg és tartsuk feszesen a lábszárizmokat. Most lazítsuk el ugyanúgy, mint előzőleg. Érezzük a fokozódó meleget és a testünkben szétáradó ellazulást.
- Mozgassuk meg a farizmokat. Feszítsük meg teljesen és lazítsuk el. Fogadjuk el a feszültség oldódását. Érzékeljük az ellazulás melegét.
- Feszítsük meg az öklünket és a karokat annyira, hogy remegjenek. Lassan csökkentsük a feszítést és tudatosítsuk, ahogyan elnehezedik, átmelegszik és kellemes érzés lesz benne.
- Hagyjuk, hogy a figyelem a hát és a nyakizomra koncentrálódjon. Púposítsuk a hátat és feszítsük meg a nyakat is, mint aki meghajlik valaki előtt. Tartsuk ki és azután engedjük el. Lazítsunk és élvezzük, ahogyan a feszültség eltűnik a testnek ebből a részéből.
- Most „grimaszoljunk” az összes arcizmunkkal, a száj, a szemek, az orr körül és a homlokon is. Tartsuk így 5-10 másodpercig, majd hagyjuk, hogy az összes arcizom visszatérjen a normális helyzetbe. Érezzük az ellazulást és az utóhatást.
- Kapcsoljuk össze, amit eddig tettünk a SR során, azáltal, hogy megfeszítjük az egész testet, a lábfejet, lábakat, lábszárat, a farizmokat, a hátat, a nyakat, a karokat és az arcizmokat. Tartsuk megfeszítve, majd fokozatosan lazítsuk el. Hagyjuk, hogy a teljes megelégedés érzése szétáradjon egész testünkben.
- Végül, képzeljünk el egy pulzáló, fényes gömböt, ami fokozatosan és lépésről lépésre haladva bejárja az egész ellazult testünket. Képzeljük el, hogy ez magával hozza az egység és világosság érzését. Egy kellemesen nyugodt, pihentető állapotot. Maradjunk ebben a teljesen elernyedett állapotban, és hagyjuk, hogy összeolvadjanak a gondolataink, az érzéseink és a testünk. Merüljünk el a teljes ellazulásban.
- Minden SR ülést egy visszatérési szakasznak kell követnie. Fejezzük be az SR ülést azzal, hogy kinyitjuk a szemünket, kétszer-háromszor pislogunk, lassan, megfontoltan megmozgatjuk a testünket. Egy-két mély lélegzetet veszünk és visszatérünk a szokásos aktivitási szintünkre.

Ez a módszer az ellazulást, a mentális-fizikai pihenést segíti elő. Nagyon hatásos alvászavarok esetén. A végén, ha benne maradunk az ellazult nyugalomban, bele is aludhatunk, így nyugodt, pihentető éjszakánk lesz. Versenyeken, sorozatterhelések idején érdemes sokszor csinálni. Gyorsítja a fizikai-mentális-pszichés regenerálódást.

4.3.2. Autogén Tréning (AT)

- Az egyszerűtől haladunk a bonyolultabb felé. Csak akkor gyakoroljuk a következő fokozatot, ha az előző már megy, és érezzük is a hatását.
- Naponta 2-3-szor gyakoroljunk ugyanabban az időben, ismételjünk minden gyakorlatot 3-szor, és minden formulát (a gyakorlatokban szereplő mondatokat) 6-szor.
- Gyakoroljunk háton fekve, vagy ülve az ún. kocsisstartásban.
- Gyakorlás közben csukjuk be a szemünket, szánjunk időt magunkra, és számúzzuk a találkozók és egyéb kötelezettségek gondolatát.
- A jobbkezesek jobb oldalon kezdjék, balkezesek a bal oldalon.

Gyakorlatok és formulák:

- első gyakorlat:
 - a jobb karom ellazul. Teljesen elenged, minden feszültség távozik belőle. A jobb karom teljesen ellazult.
 - A bal karom ellazul. Stb.
 - Mindkét karom egészen laza. Stb.
 - Mindkét lábam egészen laza. Stb.
 - A karjaim és lábaim teljesen lazák. Stb.
- második gyakorlat:
 - a jobb karom egész meleg. A jobb karomat teljesen előnti a melegség. A jobb karom teljesen átmelegedett.
 - A bal karom egész meleg. Stb.
 - Mindkét karom egész meleg. Stb.
 - Mindkét lábam egész meleg. Stb.
 - A karjaim és lábaim egész melegek. Stb.

Tanulási fázisban érdemes jobban részletezni a testrészeket. Kéz: kézfej, csukló, alkat, könyök, felkar, váll, láb: lábfej, boka, vádli, térd, comb és farizmok.

- Harmadik gyakorlat:
 - a szívem teljesen nyugodtan és egyenletesen ver.
- Negyedik gyakorlat:
 - A légzésem teljesen nyugodt.
 - Áthat a légzés.
 - A szívverésem és a légzésem nyugodt és egyenletes.
- Ötödik gyakorlat:
 - a hasamban meleg árad szét.
- Hatodik gyakorlat:
 - a homlokom kellemesen hűvös.
 - A fejem könnyű és tiszta marad.

A gyakorlatok végén nyújtózzunk a karjainkkal, lélegezzünk mélyeket, és nyissuk ki szemünket.

Nagyon fontos, hogy mindig csak akkor térjünk át a következő gyakorlatra, ha az előzőt már jól elsajátítottuk. Ne várjunk gyors sikereket, hagyjunk időt a testünknek. Az autogén tréninggel javulás érhető el többek között szorongásos állapotokban, izomfeszüléseknél,

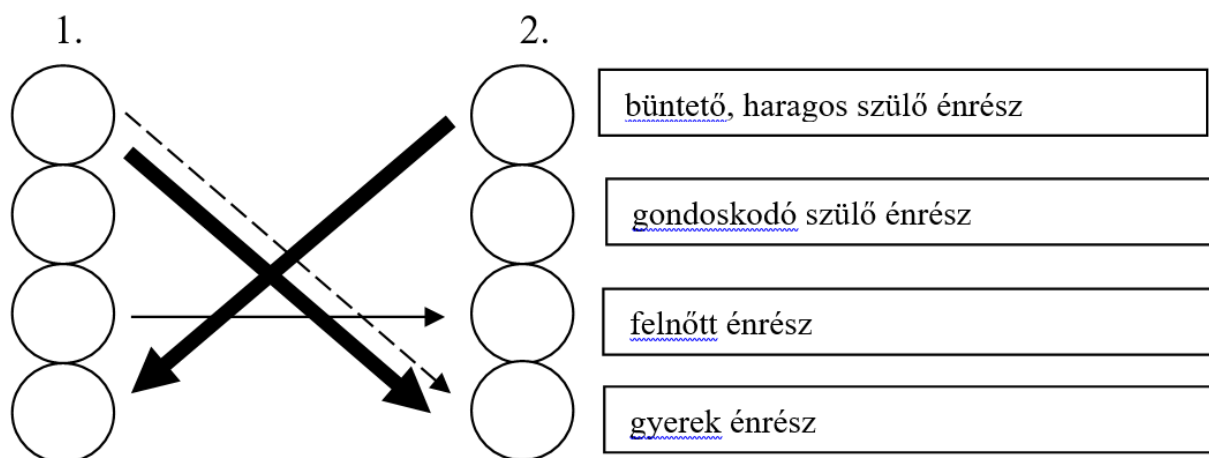
elalvási problémáknál és alvászavaroknál, fájdalmaknál, migrénnél, idegességnél és koncentrációs nehézségeknél.

5. Edzői kommunikáció

A kommunikáció kapcsán először bemutatok egy nagyon leegyszerűsítő, de igen hasznos modellt a kommunikáció alaphibájának szemléltetésére, majd részletesen tárgyalom az edző mentális-, tudati állapotának jelentőségét a versenyzőkre gyakorolt hatás vonatkozásában.

5.1. Tranzakcióanalízis

A kommunikáció alapproblémája az, hogy az adó szeretne egy információt átadni a vevőnek, aki azonban elképzelhető, hogy a kommunikációs megnyilvánulást egészen máshogy értelmezi. Az edző, akinek több sportolója is van, nagyon kifinomult skillekkel kell, hogy rendelkezzen ahhoz, hogy minden versenyzőjének át tudja adni az információt, amit akar. A kommunikációs alapproblémák már át-pszichologizált modelljét mutatja be az ún. tranzakcióanalízis (TA):



A fenti ábra két egyén énréseit mutatja. Viselkedésünkben egy adott pillanatban csak egy énrész aktív, a többi alvó üzemmódban van. A büntető, haragos szülő működési mód bántani akarja a másikat, a gondoskodó szülő segíteni akar, a felnőtt énrész a tipikus problémamegoldó, hűvös és racionális, a gyerek énrész sértődő. Ezek a részek általában minden felnőtt emberben megvannak.

Itt egy tipikus játszómázás látható. Az 1-essel jelzett egyén felnőtt része egy probléma felmerülése kapcsán információt szeretne átadni a 2-es ember felnőtt, racionális énrészének. A kommunikáció jellege, és az információt fogadó belső állapota, esetleges korábbi sértettségei miatt azonban a 2-es ember úgy érzi, hogy őt megbántották, tehát azt hiszi, hogy az 1-es ember haragvó szülő énrésze bántotta az ő, sértődős gyerek énrészét, ezért aktiválja a saját haragos működési módját, és minden lehetséges módon próbálja

megbántani az 1-es ember sértődős gyerek részét, ami előbb-utóbb sikerülni fog neki. Emiatt az 1-es egyén valóban aktiválja a büntető énjét, és elindul egy olyan destruktív játszma, melyből nagyon nehezen lehet kizökkenni, és természeténél fogva soha nincs győztese.

A kutatások és a tapasztalat azt mutatja, ha egy feladatot szeretnénk elvégeztetni valakivel úgy, hogy azt őszintén legjobb tudása szerint hajtsa végre, egyrészt érdemes elmagyarázni azt, hogy az adott feladatnak mi az értelme, miért fontos végrehajtani, és úgy kommunikálni, hogy, hogy ne a versenyző hibáját, vagy negatívumait hangsúlyozzuk, inkább „énes” mondatokban mondjuk el észrevételeinket (pl. „Nekem úgy tűnik, hogy ...” ; „Én úgy látom, hogy ...” ; „Szerintem megpróbálhatnád úgy, hogy ...”).

Ez a kommunikációs stílus nem sértheti a kellő mértékű szigort, nem írhatja felül a hierarchiát, ha a mértékletességet szem előtt tartva alkalmazzák.

5.2. Az edző belső (tudati, mentális) állapotának jelentősége a sportoló segítségével

Az edző belső állapota (nyugalma és higgadtsága) mindig nagyon fontos, de leginkább a nehéz helyzetekben értékelődik fel, a sportoló krízishelyzetében (kudarcc, sérülés stb.). Ekkor az edzőnek valódi krízisintervenciós szakemberré kéne átalakulnia, így tudna kifejezetten nagy hatást gyakorolni arra, hogy a krízis ne összeomláshoz, hanem valódi belső fejlődéshez vezessen.

Az edző belső állapota és a sportolóval való kapcsolata a krízisintervencióban kiemelt szerepet kap, mivel a krízist átélő sportoló belsőleg nyitottabbá válik, ami egyszerre veszély (maladaptív sémák rögzülése, kiúttalanság érzése, önkárosítás) és lehetőség a belső fejlődésre, növekedésre. Ebben a helyzetben megkülönböztetett fontossággal bír az, hogy a sportoló elfogadja a segítséget, vagy befelé fordul, ezért radikálisan megnő a szerepe az elfogadásnak, empátikus hallgatásnak és az edző létállapotának, mivel nem mindegy, hogy *elébeugró* (Heidegger) módon tud-e higgadtan, nyugodtan és hitelesen jelen lenni a helyzetben. A kezdeti szakaszban ez a legmeghatározóbb. Ahogy nagy, autentikus tradíciókból tudjuk, bizonyos belső transzformációkkal elérhető a „belső csend”, a „végtelen teresség”, és az *egyesültség* állapota (tehát önazonosság a benső-énnel), ami pontosan azokkal a minőségekkel jár együtt, melyeket a humanista, egzisztencialista terápiás megközelítések és a krízisintervenció sajátosságai meghatároznak. A kezdeti szakaszban tehát az edző egy ún. én-transzfúzióval éri el az *empowerment*³ hatását a sportolónál. Itt ismét hivatkozom a hagyományokra, mivel mindegyik autentikus tradíció egyértelműen állítja, hogy egy bizonyos létállapot elérésével az én-transzfúzió valójában inkább *buddhi*-transzfúzióként értelmezhető, mivel olyan minőségből táplálkozik, mely nem a segítő személyes sajátja, hanem a külső-

³ Az *empowerment* kifejezést leginkább a szociális munkában használják, és egy olyan megerősítést jelent, mely *képessé teszi* a másik embert valamire.

énjét (*ahankāra*) meghaladó szférában van, és maga az áramlás, a „transzfúzió” is ezen a szupra-egoisztikus szinten történik (itt az ego értelemszerűen a külső-ént jelenti). Ezt alátámasztják az autentikus hagyományok beszámolóí arról, hogy a benső-énnel azonosuló ember úgy tud segíteni másoknak, hogy nem fárad bele, mivel nem az időben változó, véges külső-énjéből származik az, amit átad. Ezzel kapcsolatban ezt írja Tenzin Wangyal Rinpócse:

„Ez nem olyan kettősségen alapuló folyamat, amiben az egyik fél aktívan, lelkesen ad, míg a másik passzívan, szükségét szenvedően megkap valamit. Az egész folyamat gyönyörűen üres.”

Amikor ez a folyamat elérte célját, és a sportoló eléggé megerősödött, elkezdődik a krízisintervenció második szakasza, amiben megnyílik a lehetőség a sportoló személyiségének magasabb rendű integrációjára. Azonban, az előbbi gondolatmenetet tovább szőve, kimondható, hogy itt nem csak a személyiség magasabb rendű integrációjára van lehetőség, hanem egy magasabb létállapot felé való elindulásra is, tehát a sportoló nyitottabbá válása megteremti a lehetőséget arra is, hogy az edző elindítsa a benső-én felé. Ez azt jelenti, hogy a krízis lehetőséget ad az ön-transzcendálásra. Ezt alátámasztja a daseinanalitikus interpretáció is, hisz ott a segítőnek aktuálisan, realizált módon kell rendelkeznie egy olyan létállapottal, mely magasabb rendű a segített aktuális létállapotánál, és mélyen hinnie, valójában tapasztalati szinten tudnia kell, hogy az potenciálisan rendelkezik ugyanazzal a magasabb rendű létállapottal. Itt nem lehet megállni, hanem végig kell vinni ezt a vonalat, és ki kell mondani azt, hogy valójában az lenne a legjobb, ha az edző saját pneumato-pszichológiai (szellemi-lelki) praxisában megtapasztalná az *egyessültség* létállapotát, és így, mélyen tudná és hinné azt, hogy ugyanez a legmagasabb rendű állapot minden ember számára (tehát sportolói számára is) elérhető, és potenciálisan mindenkiben benne van. Pontosán ezt a potenciális létállapotot írja le a kereszténység istenképisége és a buddhizmus buddha-természete, de ezt jelenti Heidegger *Soseinfrei* (ilyenség nélküli) kifejezése is, mert ez annyit tesz: tiszta Lét. A *sāṃkhya* terminusaival élve ez tiszta *puruṣa*. Ez a tudat a heideggeri *Daseinserkenntnis*s, magyarul jelenvalólét-tudat. Jálics Ferenc jezsuita szerzetes ezt kifejtve hivatkozik a skolasztikus teológiára:

„Ami viszont keresztül ment az érzékeken, mindig valamennyire test, vagyis nem teljesen lélek. Latinul: »Nihil est in intellectu, quod non erat prius in sensu« azaz, »Semmi nincs az öntudatban, ami előbb ne ment volna át az érzékeken.« És hozzáteszik a kivételt: »nisi ipse intellectu« – »csak az öntudat maga«.”

Felhasznált irodalom

Abrams, A. I., & Siegel, L. M. (1978). The transcendental Meditation® program and rehabilitation at Folsom state prison. *Criminal Justice and Behavior*, 5(1), 3–20. <https://doi.org/10.1177/009385487800500101>

Barnes, V. A., Davis, H. C., Murzynowski, J. B., & Treiber, F. A. (2004). Impact of meditation on resting and ambulatory blood pressure and heart rate in youth. *Psychosomatic Medicine*, 66(6), 909–914. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000145902.91749.35>

Bleick, C. R., & Abrams, A. I. (1987). The transcendental meditation program and criminal recidivism in California. *Journal of Criminal Justice*, 15(3), 211–230. [https://doi.org/10.1016/0047-2352\(87\)90045-6](https://doi.org/10.1016/0047-2352(87)90045-6)

Jálics, F. S. (2013). *A szemlélődés útja*. Kecskemét: Korda.

Liu, C.-Y., Wei, C.-C., & Lo, P.-C. (2009). Variation Analysis of Sphygmogram to Assess Cardiovascular System under Meditation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 6(1), 107–112. <https://doi.org/10.1093/ecam/nem065>

Majumdar, M., Grossman, P., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S., & Walach, H. (2004). *Does Mindfulness meditation contribute to health? Outcome evaluation of a German sample*. <https://doi.org/10.1089/10755530260511720>

Oman, D., Hedberg, J., & Thoresen, C. E. (2006). Passage meditation reduces perceived stress in health professionals: A randomized, controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(4), 714–719. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.74.4.714>

Sinha, J. (1996). *Indian Psychology (3 Vols.): Vol.I Cognition; Vol.II Emotion and Will; Vol.III Epistemology of Perception*. Elérés forrás [https://www.amazon.com/Indian-Psychology-Vols-Epistemology-](https://www.amazon.com/Indian-Psychology-Vols-Epistemology-Perception/dp/8120801652?SubscriptionId=AKIAIOBINVZYXZQZ2U3A&tag=chimbori05-20&linkCode=xm2&camp=2025&creative=165953&creativeASIN=8120801652)

[Perception/dp/8120801652?SubscriptionId=AKIAIOBINVZYXZQZ2U3A&tag=chimbori05-20&linkCode=xm2&camp=2025&creative=165953&creativeASIN=8120801652](https://www.amazon.com/Indian-Psychology-Vols-Epistemology-Perception/dp/8120801652?SubscriptionId=AKIAIOBINVZYXZQZ2U3A&tag=chimbori05-20&linkCode=xm2&camp=2025&creative=165953&creativeASIN=8120801652)