

Je to v hlavě, tak co s tím?

PhDr. Zdeňka Sládečková, psycholog

Tento příspěvek vznikl z podnětu mých čtyř svěřenců – Lukáše Melicha- bronz na MS v Moskvě, Anežky a Elišky Drahotových-zlato a bronz na MEJ v Reiti a Dany Hadačové(stolní tenis) – bronz na ME ve Vídni. Všichni mi letos přinesli ukázat své čerstvé medaile.

Před časem do mé psychologické poradny poprvé vstupovali s ostychem a nejistotou. Nevěřili by tehdy, kam je může naše spolupráce posunout. Dnes by se rozhodně nechtěli ani částečně zbavovat práce na vlastní vnitřní síle. Stala se jim nedílnou součástí přípravy. Cítí se v pohodě i v okamžicích, kdy bojují se silnými soupeři, se svými neúspěšnými pokusy nebo těžkou nepřízní okolních, např. soukromých podmínek. Je to důkaz, že se stali vážnými soupeři, hráči ve vrcholovém sportu, že zvládli i svou „hlavu“. A tak píšou, co mi doporučili, neboť si myslí, že o psychologii a psychologizích ve sportu je stále mnoho mýtů. Také oni zažili, z jejich dnešního pohledu možná zbytečné neúspěchy, než ke spolupráci dospěli.

Neplete si předložky

Okřídlenou větou „Je to v hlavě!“ často označujeme stav beznaděje. Máme nadání od Pánaboha, fyzickou přípravu nejvyšší jakosti, fyzioterapii a regeneraci luxusní, stravu zdravou a výživnou. Tak co ještě chybí, abychom dosáhli na vítězství? To, že nám okolí začne říkat „Je to v hlavě!“ všem však pomůže stejně, jako kdyby nám řekli „Je to na Marsu!“. Vypadá to, že můžeme jen pasivně čekat, až to tu naši hlavu přejde. Obvykle se ta bezmoc ještě prohloubí, když někoho napadne, že bychom měli s tou hlavou zajít k psychologovi. „Copak jsem na hlavu? Nejsem žádný blázen!“ – napadne většinu.

Vida, stačí zaměnit předložku a život se může ubírat cestou úspěchu nebo cestou prohry. Vždyť tvrzení „Je to v hlavě!“ je zcela něco jiného než „Jsi na hlavu!“. To první totiž dává mimořádnou šanci, protože znamená „Tvé vítězství je v tvé hlavě!!!“.

Tak už si, prosím, nepletme předložky a tím pádem ani odborníky. Psychiatri jsou lékaři nemocných nebo bolavých duší. Snaží se pomoci, aby lidé mohli žít normální průměrný spokojený život. Psychologové, tedy ti sportovní, jsou tu pro jedince zdravé či nejzdravější, schopné či nejspochopnější, zkrátka pro budoucí a stávající vítěze. Těm mají „otáčet hlavou“ (pardon, tohle je můj termín na práci s psychikou. Nebojte, kroutit vám s hlavou opravdu nebudu) tak, aby k mimořádné fyzické kondici přibyla i mimořádně silná kondice psychická.

Psycholog posune laťku vašich možností

Jako psychologové se snažíme pro jejich lepší výkonnost dostat z psychiky svých svěřenců víc, využít alespoň něco z jejich nevyužitých 90% mozkové kapacity. Normálně totiž všichni využíváme je 10% a ještě k tomu mnohdy pro nás nevhodně. Většina ze sportovců (a někdy dokonce i trenérů) ale žije v chronickém bludu, protože si myslí, že z jejich hlavy už nic víc vyždímat nejde. A tak dál jen trénují a trénují.

Pro mne jakožto experta, který desetky let proměňuje svěřené duše na úspěšnější, silnější a vidí, jak jim to prospívá, je to neposilování lidské psychiky nepochopitelné. Je to, jako byste při přípravě posilovali jen ruce a čekali, že vaše nohy, na kterých to vše stojí, to musí „nějak“ zvládnout samy. Nemůžete od nich čekat vrcholný výkon.

Možná je to k neuvěření, ale psychologickými metodami lze programovat mozek, vytvářet vrcholnou psychickou odolnost vám, sportovcům, nadaným fyzickým dříčům. S psychologem můžete usilovat o maximální nastavení činnosti psychiky na synchronizovanou souhru psychiky s tělem v tom pravém a jediném okamžiku, tedy v okamžiku výkonu, závodu, mistrovství! Je možné vytvářet přímé spouštěče vašeho vrcholného „flow“, plynutí, tedy stavu absolutní bdělosti a součinnosti mozku, který pomáhá při mimořádném výkonu. Je toho možné mnohem víc!

Hlava a emoce ve vašich rukou

Je možné naučit se zvládat hraniční stres a zátěž, nevnímat okolí a současně využít pozitivní energii z něj. Někdy to znamená i spolupráci na tom, přestat se bát svého strachu, fyzické bolesti či vlastního

neúspěchu. Jindy jde o to, trvale si věřit a nenechat se vyvést ničím z míry. A dále – např. zvládnout svou dokonalou koncentrací, vyjít ze sebe sama za hranice svých fyzických možností, atd., atd.....

Jak vidno, je toho k posilování taková spousta, že z toho psycholog sám může být vyčerpán. Nicméně, má-li i on vše potřebné ve své hlavě, nezačne plakat, ale jde se domluvit s trenérem.

Trenér je vždy vůdce týmu

Z Moskvy mi Lukáš Melich po svém „vítězství nad kladivem“ napsal: „Jsme vážně dobrý tým!“. Ano, na trenéry mých sportovních svěřenců jsem měla skutečné štěstí. Všichni jsou jako já - malinko blázni a fanatici v tom, že milují tuhle práci a jsou ochotni k osobním obětem. Jsou osvícení v tom, že spoluprací s psychologem nepodceňují, ani nepřeceňují. Dávají mi svou důvěru, svůj čas navíc a potřebný prostor. Vedou psycholožku se shovívavostí při orientaci v dané disciplíně, monitorují to, co u svých svěřenců pozorují, vysvětlují, co od nich a kdy potřebují a dokonce i s čím si u nich neví rady. Jsou však vždy ochotni k vyslechnutí mého názoru a já pozorně poslouchám ty jejich. Vyjasňujeme si, jak budeme postupovat. Říkají, co by rádi, aby se právě dělo a na čem pracovalo. Správně bychom měli být ve svých postupech „synchronizovaní jako akvabely“. To bychom však byli už moc dokonalí a tak si o sobě občas také myslíme své. ☺

Trenéři jsou a budou vždy mnou uznávanými vůdci. Domnívám se, že toto rozdělení rolí je pro konečný úspěch nutné a správné.

Jedinečná duše – individuální strategie

Je to jasné, každý jsme jiný, duše každého z nás je jedinečná. Sportovní život má ještě k tomu svá specifika a jistá rizika, své specifické vztahy. Proto každá spolupráce sportovce s psychologem nutně musí začít povídáním, poznáváním. Někteří z mých kolegů se také opírají o testování, já to však po třiceti pěti letech praxe nepotřebuji. Naslouchám a diagnostikuji vnitřní svět člověka sedícího proti mně. Začínám si dělat obrázek o jeho povaze a temperamentu, o tom, jaká je struktura a stavba jeho psychiky. Objevuji jeho silné stránky i slabší či křehčí místa.

Obvykle si své hypotézy s dotyčným člověkem ověřím a upřesním. Pro lepší poznání se postupně bavíme i o osobách „blízkého druhu“. Samozřejmě, že propereme pořádně i trenéra. Někdy se zpočátku ukážou i některé aktuální problémy a trápení, která spolu začneme, je-li zájem, řešit hned. Ta však nepatří do informací pro trenéra. Psycholog se velmi často stává důvěrníkem a poradcem s povinností mlčenlivosti. Proto by, dle mého, měl být sportovní psycholog i velmi znalým v oblasti klinické psychologie a psychoterapie. Může se totiž setkat s velkou škálou závažných problémů, od anorexie až po úzkosti a deprese. Minimálně by měl vědět, kdy je třeba i další péče či medikace.

Jindy je situace pohodová a jde jen o to, aby byla ještě lepší. V tom případě se stávám spíše mentálním koučem, který napomáhá a radí na cestě vzhůru.

Vždy je tedy vytvořen základní obraz o „psychickém materiálu, který máme následně uhníst do pevnějšího a odolnějšího tvaru.“ Své názory na situaci upřesňuji dotazováním s trenérem. Následuje vytvoření individuální strategie, volba postupů a metod, které vedou ke kýženému cíli.

Vědomí je pro vás, podvědomí pro mne

Psychiku si můžete představit jako dům. Každý má svou nadzemní, viditelnou část, většina pak ještě svou podzemní část –podsklepení. Stejně tak lidská psychika má „dům“ v hlavě, tedy svou vědomou část, mozek, kterým vnímáme, myslíme, uvědomujeme si. Je to tzv. vědomí. Pod ním si představte v celém těle a zejména u osrdí část podvědomou. Podvědomí je mnohem objemnější a často silnější. Na rozdíl od skutečného podsklepení u domu se do sféry svého podvědomí nedostanete snadno či vůbec.

Naše jednání a výkony ale ovlivňují obě části. Proto je nejúčinnější postup pracovat s oběma. Pro své svěřence mám řadu výborných postupů, jak pracovat efektivně s vlastními myšlenkami, vjemy i představami, vizualizacemi a imaginacemi. Patří sem i využitelné metody z neuropsychologie, kognitivně behaviorální či emočně-racionální psychoterapie, instrumentálního podmiňování a neurolingvistického programování.

Oblast práce s podvědomím je trošku náročnější a tak si ji беру na starost já. Je to malinko tajuplné, ale když je psychika otevřená, hodně prospěšné. Postupně učím prohloubené relaxace, meditace, autohypnózu a autosugesce. Všechno to takhle vypadá složitě, ale není.

Sebevědomí, sebedůvěra a sebejistota

Tak tyto tři psychické součásti u vás musí být silné jako pilíře Karlova mostu. Nejsou-li, a to je velmi běžné, je nutno na nich též zapracovat. Je úkolem psychologa „otáčet hlavu“ sportovci, zpevňovat psychické jádro tak dlouho, až nejistoty a nesebedůvěru psychika začne nahrazovat přiměřeným sebehodnocením a kvalitní sebeúctou. Vypadá to lehce, ale je to složitě. Postupně se tak ve vás začne stavět pevná vnitřní stavba, odolná proti vnějšímu tlaku a nepohodě. Vaše tělo pak přidá sílu a koncentraci šelmy, která jde za svým cílem.

Závěrem:

Dokonale připravený mozek, psychika, je ten poslední, ale nepřehlédnutelný článek, chcete-li uspět na mistrovství mezi mistry. Ti totiž mívají všechny své fyzické a psychické možnosti při sobě. Jedině s dokonalou výbavou dojdete k vítězství nad nimi!

PhDr.Zdeňka Sládečková
www.psychologsladeckova.cz