

Dariusz Szostek<sup>1</sup>

## Stan wewnętrzny – determinanta szczytowych osiągnięć

### Abstrakt

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie tematyki stanu wewnętrznego i jego wpływu na efekty osiągane w świecie zewnętrznym z perspektywy nauki i własnej praktyki coachingowej. W artykule przedstawiono w krótkim zarysie różne koncepcje wpływu części nieświadomej na wyniki osiągane przez ludzi oraz badań dotyczących stanów wewnętrznych. I choć sam stan jest trudno mierzalny, bo ma źródło w tym, co się dzieje w wewnętrznym świecie ludzi, to wyznacza granice ich osiągnięć i sukcesów w świecie zewnętrznym.

Zawarto też propozycję wzoru na „końcowe efekty wykonania”, uwzględniając zarówno wymiar umiejętności, jak i stan wewnętrzny. Ten wzór może poszerzyć świadomość coachów i innych osób, które na co dzień pracują z innymi ludźmi.

**Słowa kluczowe:** stan mentalny, przepływ, sport, coaching sportowy, realizacja osobistego potencjału, SportMind

## Internal state – determinant of peak achievements

### Abstract

The aim of this article is to present the subject of the internal state and its impact on the effects achieved in the outside world from the perspective of science and own coaching practice. The article outlines briefly the different concepts of the impact of the unconscious part on human performance and on internal states. Although the state itself is invisible, difficult to measure, because it has a source in what is happening in the inner world of people, it determines the limits of achievements and successes of people in the outer world.

There is also a proposal for a formula for „final effects” taking into account both the skill dimension and the internal state. A formula that can enhance the awareness of coaches and other people who work with other people on a daily basis.

**Keywords:** Mental state, flow, sport, sports coaching, personal fulfillment, SportMind

---

<sup>1</sup> Sport Idea sp. z o.o., [www.sport-idea.pl](http://www.sport-idea.pl), e-mail: [szostek@sport-idea.pl](mailto:szostek@sport-idea.pl)

## Wstęp

W erze przed internetem dostęp do wiedzy i informacji był ograniczony głównie do korzystania z książek i mediów masowych takich jak telewizja, radio czy gazety. Obecnie wiedza czy informacja, w zasadzie na dowolny temat, są ogólnie dostępne w sieci i samo posiadanie wiedzy nie jest już czynnikiem gwarantującym sukces i powodzenie w świecie. Bardziej istotny nacisk kładzie się na zdolność do praktycznego zastosowania umiejętności i kompetencji na bazie posiadanej wiedzy w różnych sytuacjach, np. przy dużej rywalizacji, pod presją czasową czy w stresie.

W takich przypadkach o sukcesie, choć to może wydawać się dziwne, bardziej niż sama wiedza czy umiejętności, decydują odpowiednie nastawienie i stan wewnętrzny – stan, w którym „samo się dzieje” i który pozwala na sięganie po posiadaną już wiedzę i umiejętności w różnych sytuacjach, o czym pisali i Gallwey (1986) i Csikszentmihaily (1996).

Stan ma to do siebie, że może być zmienny, nawet bardzo szybko, a optymalnego stanu nie daje się osiągać za pomocą rozumu, logiki czy siły woli. To wewnętrzne, nieświadome procesy uruchamiają różne, czasami bardzo zaskakujące nawet nas, zachowania. Jak szacują naukowcy, świadomie możemy kontrolować jedynie ok. 5% naszych zachowań (Młodinow, 2016; Dispenza, 2015). Za 95% zachowań odpowiada zatem część, której nie jesteśmy świadomi. Kluczem do uzyskania optymalnego stanu jest zatem praca z częścią nieświadomą, która wpływa na nasze zachowania od momentu urodzin do końca naszego życia.

I choć wydaje się, że obszar nieświadomy jest nie do poznania i nie do zmiany, lub też wymaga ogromnej ilości czasu i wysiłku, to pracując na poziomie nieświadomym, np. z wykorzystaniem paradygmatów fizyki kwantowej, można zaobserwować, że zmiany mogą być dokonywane bardzo szybko i obejmować jednocześnie wiele różnych obszarów (Gilligan, 2013).

Istnieją już też narzędzia sięgające w część nieświadomą, a pozwalające mierzyć aktualny stan osób (Simonek, 2014), co pozwala obserwować zmiany wynikające z codziennych zdarzeń i dziejących się nieświadomie procesów wewnętrznych, albo też zmiany wynikające z pracy z daną osobą.

W dalszej części artykułu będę używać pojęcia „stan mentalny” lub też po prostu „stan”. Pojęcia te są równoważne, gdyż stan ciała (odczucia w ciele) jest bezpośrednio związany ze stanem mentalnym związanym z odpowiednimi

częstotliwościami pracy mózgu, które to mogą być mierzone za pomocą kolorów (Simonek, 2014).

## Świat w nas i wokół nas

Często można spotkać się z sytuacjami, w których mimo posiadania wiedzy czy umiejętności, nie potrafimy z nich korzystać. Ma to miejsce np. podczas egzaminów, kiedy wiedza, którą mamy, nagle „wyparowuje”, czy w pracy, kiedy np. w trakcie prezentacji na zebraniu, nie wiemy, co powiedzieć, choć przecież się przygotowaliśmy. Takie sytuacje są także widoczne podczas zawodów sportowych, kiedy zawodnik w decydującym momencie nagle „zaczyna się” i przegrywa.

Później, np. po wyjściu z egzaminu, studenci „przypominają sobie” to, czego zapomnieli w jego trakcie. Czy zatem w danym momencie mamy do czynienia z nagłym zmniejszaniem się wiedzy czy umiejętności? Czy forma sportowa: siła, wytrzymałość, technika, szybkość mogą tak nagle zaniknąć w przeciągu paru minut czy nawet sekund? Czy umiejętność śpiewania, recytowania, liczenia czy myślenia może się tak nagle „wykasować”?

## Przykłady

Konkretnych przykładów wpływu stanu mentalnego na wyniki można mnożyć wiele. Lekkoatleta Paweł Fajdek przed Igrzyskami Olimpijskimi w Rio de Janeiro dominował w swojej dyscyplinie – rzucie młotem. Przed IO wygrał wszystkie konkursy, deklasując przeciwników, rzucając regularnie powyżej 80 m, a w trakcie IO nie przeszedł przez eliminacje, zajmując 12 sierpnia 17. miejsce z wynikiem tylko 72 m, tj. o ponad 10 m mniej, niż osiągnął już dwa tygodnie później, 28 sierpnia (82,47) podczas Memoriału Kamili Skolimowskiej. Ci, którzy zajmują się sportem, wiedzą, że formy nie można tak szybko stracić i potem tak szybko odbudować. Czyli Paweł Fajdek miał dobrą formę sportową zarówno przed IO, jak i zaraz po nich, a wspomniany fatalny występ był spowodowany czynnikami innymi niż przygotowanie fizyczne.

Podobnie było z polskimi siatkarzami przed IO w Londynie. Miesiąc przed IO pierwszy raz w historii wygrali Ligę Światową, będąc w trakcie przygotowań, a na IO nie weszli do strefy medalowej, przegrywając z Bułgarią 3:0 i wcześniej ponosząc porażkę w grupie z Australią, która co najwyżej zaliczała się do „średniaków” w tej dyscyplinie.

Nie zawsze stan mentalny musi przeszkadzać, może też wzmacniać i pozwalać na osiągnięcie wyników ponad oczekiwania.

W trakcie IO w Rio de Janeiro nieznana nikomu polska oszczepniczka 20-letnia Maria Andrejczyk, debiutantka na IO, wygrała eliminacje z wynikiem 67,11, bijąc przy tym rekord Polski. Jak sama powiedziała w wywiadzie po eliminacjach „Byłam spokojna, szczęśliwa, że w ogóle tu jestem, bo to i tak ogromny sukces jak na 20-latkę. To, co zrobiłam, to wisienka na torcie” (Andrejczyk, 2016a). W finale natomiast rzuciła 64,78 i zajęła ostatecznie 4. miejsce. Rzut taki jak w eliminacjach dałby jej złoty medal. Co się zmieniło? Jak powiedziała w wywiadzie już po finale: „Liczyłam na medal. Nie wytrzymałam presji” (Andrejczyk, 2016b).

Między eliminacjami a finałem pojawiły się oczekiwania, a te zmieniły jej stan wewnętrzny, który spowodował, że uzyskała wynik wyraźnie gorszy niż w eliminacjach.

Można by pomyśleć, że stan mentalny powinien być stały w czasie zawodów. Nic bardziej mylnego, bo oglądając sport, można zauważyć znaczące lub ogromne zmiany stanu i tym samym wyników w poszczególnych częściach występów sportowców.

Przykładem tego, jak wiele może się zmienić się „w głowach” w przeciągu kilku minut, jest występ na ME w 2012 r. polskich piłkarzy ręcznych. Do przerwy przegrywali ze Szwecją 20:9. Wydawało się, że nic nie może odwrócić losów tego meczu, bo grali bardzo nieskutecznie. Po przerwie i „zresetowaniu głów” po niewiarygodnej grze i pogoni odrobili 11-bramkową stratę i ostatecznie zremisowali mecz, mając jeszcze możliwość jego wygrania. To znaczący przykład tego, że nie tylko forma fizyczna czy umiejętności wpływają na wynik sportowy. Istotny jest też bieżący wewnętrzny stan mentalny, który może wyraźnie falować w trakcie występów sportowych.

Takie doświadczenia dotyczą wszystkich osób, tylko może nie w tak widoczny sposób jak w sporcie. Sport jest tu najlepszym, miarodajnym i widocznym obszarem, w którym widać od razu wpływ stanu wewnętrznego na osiągnięte wyniki.

Szczyt formy fizycznej nie oznacza szczytu formy psychicznej i choć często jest to ze sobą związane, to nie można nie zauważyć, że tak nie jest. Często najlepsze zawody rozgrywają zawodnicy z lekką kontuzją czy zaraz po kontuzji, np. Simmon Amman przed IO w Salt Lake City w 2002 r., gdzie zdobył 2 złote medale, a także lekko chorzy, jak np. Kamil Stoch przed IO w Soczi (gdzie zdobył dwa złote medale).

Istnieje zatem jakiś czynnik, który sprawia, że „wiedzący” nagle staje się niewiedzący, a „potrafiący” nagle traci swoje umiejętności i te nie mogą być pokazane w świecie w danym momencie czasowym. Może być też odwrotnie: np. przy

obniżonej formie sportowej sportowiec osiąga lepszy wynik. Czynniki te wpływają na efekty osiągane w danym momencie czasu, a te są odbierane przez innych np. sędziów lub też przełożonych i na ich podstawie dokonana jest ocena danej osoby.

## Stan

Czym jest więc stan, który wpływa na osiągnięte wyniki? Jakiego rodzaju stan jest najbardziej sprzyjający?

Najkrócej stan można zdefiniować jako „całkowity układ neurofizjologii, jaki masz w określonym momencie (czyli wszystko to, co się dzieje w twoim ciele i umyśle w danym momencie” (Bolstad, 2013, s. 34). A stan optymalny to taki „w którym *w świadomości panuje porządek*. Zachodzi to wówczas, kiedy energia psychiczna – lub uwaga – jest zainwestowana w realne cele, i kiedy umiejętności są odpowiednio dopasowane do możliwości działania... Osoba musi skoncentrować się na swoim bieżącym zadaniu i na jakiś czas zapomnieć o wszystkim innym” (Csikszentmihalyi, 1996, s. 24).

Na bazie własnych doświadczeń w tenisie i obserwacji sportowców Gallwey (1986) dokonał rozróżnienia między różnymi stanami umysłu sportowca, powodującymi czasami ogromne różnice w wynikach, wyodrębniając dwa niezależne byty – JA1 i JA2 – istniejące i rywalizujące w zawodniku w trakcie uprawiania sportu, i mające bezpośredni wpływ na jego osiągnięcia sportowe.

## Koncepcja JA1, JA2

Pierwszy byt to JA1 – „instruktor” – nieustannie mówiący, roztrzasaający każdy aspekt wykonania w sporcie, który ustala cele i intencje, a potem kontroluje, ocenia, martwi się, boi, ma nadzieję, żałuje, denerwuje się lub rozprasza uwagę. Drugi to JA2 – „wykonawca”, zawierający umysł nieświadomy, system nerwowy, który słyszy wszystko i nigdy nie zapomina niczego i steruje ruchami ciała bez udziału świadomości.

JA1 poprzez nadmierne myślenie i zbyt mocne próbowanie, czy też koncentrację na celu wytwarza napięcie i mięśniowy konflikt w ciele, co powoduje obniżenie sportowego wykonania. Ale kiedy uciszamy JA1 i poddajemy się JA2, osiągamy wewnętrzny spokój, skupienie, brak oceniania, a jednocześnie szerokie spostrzeganie – coś co Maslow nazwał „doświadczeniem szczytowym”. Właśnie wtedy ciało się rozluźnia i jesteśmy w stanie osiągać lepsze wyniki. A odpowiednia współpraca JA1 i JA2 wyzwala odpowiedni stan umożliwiający pokazanie wszystkich potrzebnych umiejętności.

Najważniejsze spostrzeżenie T. Gallweya w kontekście stanu sprzyjającemu lepszym wynikom, jest takie, że kluczową rolę w tym odgrywa część nieświadoma – JA2, która steruje mięśniami, odruchami i będzie wiedziała, co ma zrobić, aby było lekko i harmonijnie wykonane przez ciało, a wprowadzanie myślenia, oceniania, samokrytyki, zamiast poprawiać, tylko pogarsza wyniki.

## Przepływ

O wpływie stanu na efekty w świecie zewnętrznym pisał także M. Csikszentmihalyi (1996), nazywając ten stan przepływem (*flow*). Przepływ „to słowo, jakim ludzie opisują stan swojego umysłu, kiedy świadomość jest harmonijnie kierowana i kiedy chcą nadal robić to, co aktualnie robią, dla czystej satysfakcji wykonywania tej czynności” (Csikszentmihalyi, 1996, s. 24).

W ten sposób rozszerzył on w stosunku do Gallweya zastosowanie stanu *przepływu* nie tylko do sportu, lecz także do wielu innych obszarów życia człowieka. W jego rozumieniu w przepływie mogą być zarówno ciało, jak i umysł, co ma zastosowanie np. w sporcie i tańcu oraz sam umysł, który ma zastosowanie przy pracy twórczej (film, muzyka), naukowej, a także w codziennej pracy, kiedy potrzeba połączyć wiele różnych informacji i podjąć decyzję oraz działania.

Csikszentmihalyi twierdzi, że *przepływ* może wystąpić, jeśli będzie spełnionych kilka warunków:

1. Równowaga między wyzwaniem a umiejętnościami – czyli zadania, które możemy ukończyć, nie mogą być zbyt trudne ani zbyt łatwe dla osoby z danym poziomem umiejętności.
2. Zdolność do takiej koncentracji na czynnościach, że nie pozostaje żaden nadmiar energii psychicznej zdolnej przetwarzać inne informacje.
3. Takie pochłonięcie zajęciem, że pojawia się automatyzm działania.
4. Jasno wyznaczone cele działań.
5. Dostęp do natychmiastowej informacji zwrotnej.
6. Pojawienie się poczucia kontroli własnych działań.
7. Niezwracanie uwagi na własne stany wewnętrzne (brak zamartwiania się problemami) i pojawienie się silnego poczucia jaźni.
8. Utrata poczucia czasu (zaburzone jego odczuwanie)
9. Doświadczenie autoteliczne (aktywność staje się nagrodą samą w sobie).

Koncentracja i niezwracanie uwagi na własne stany są o tyle istotne, że człowiek nieświadomie odbiera z receptorów ok. 100 miliardów bitów informacji na sekundę, a jak pisze prof. Andrzej Wróbel z Instytutu Biologii Doświadczalnej PAN świadomie można przetworzyć jedynie ok. 100 bitów (Wróbel, 2010, s. 45),

a maksymalna szybkość świadomego przetwarzania z punktu widzenia neurologii to 126 bitów/sek. (Csikszentmihalyi, 1996, s. 62).

Koncentracja umożliwia wydobycie spośród miliardów dochodzących w danym momencie informacji i bodźców te, które są najbardziej potrzebne do wykonania zadania.

Wszystko, co doświadczył, widział lub słyszał człowiek, jest zakodowane w jego umyśle nieświadomym. Szczególnie widać to w sporcie. Na przykład, gdy patrzymy na grających tenisistów stołowych, widzimy, jak szybko się poruszają, jak automatycznie reagują. Gdyby chcieli tak grać świadomie, wykorzystując wiedzę i docierające do nich wszystkie informacje, to zanim by sobie uświadomili, jak kręci się piłeczka, gdzie stoi przeciwnik i jak zagrać, nie zdążyliby jej w żaden sposób odbić. Warto podkreślić, że niezwracanie uwagi na własne stany wewnętrzne pozwala zwrócić uwagę na świat zewnętrzny i przetworzyć więcej przychodzących z niego informacji, a zatem skuteczniej na niego reagować.

Uwaga jest formą energii psychicznej, która jest ograniczona i którą potrzebujemy uważnie rozdawać, gdyż maksymalnie jesteśmy w stanie przetworzyć jedynie 126 bitów/sek. (do zrozumienia słów innych osób musimy przetwarzać 40 bit/sek.) (Csikszentmihalyi 1996). Koncentracja uwagi pozwala nam wyłapywać najistotniejsze dla nas informacje, a jej brak powoduje, że uwaga zaczyna się błądzić po przypadkowych ścieżkach i przeważnie zwróci się w obszary bolesne lub niepokojące. Ważnym spostrzeżeniem Csikszentmihalyi'a jest to że *normalnym stanem umysłu jest chaos*. Koncentrację, czyli uwagę (Csikszentmihalyi, 1996, s. 69) „można inwestować na wiele sposobów – te zaś mogą nas uczynić nasze życie bogatym lub nieszczęśliwym” (Csikszentmihalyi, 1996, s. 69).

Gallwey i Csikszentmihalyi podkreślają, jak istotne są aspekty koncentracji uwagi oraz zwrócenie jej na świat zewnętrzny (niezwracanie uwagi na własne stany wewnętrzne), a także jednoczesne odpuśczenie rozumowej kontroli w osiągnięciu optymalnego stanu działania. Obaj też stwierdzają, że w odpowiednim stanie (JA2 lub *przepływ*) rzeczy dzieją się niejako same, automatycznie, bez udziału świadomego rozumu. Kontrolę przejmuje umysł nieświadomy.

Czym jest zatem umysł świadomy? A czym nieświadomy?

### Trzy mózgi/umysły

Rozróżnienie na JA1 i JA2 czy też doświadczenie stanu przepływu w różnych obszarach życia to wstęp do bardziej zaawansowanych badań nad stanami nieświadomymi człowieka i ich wpływu na działanie w realnym świecie. Bardziej aktualną wiedzę o stanach doświadczanych przez ludzi oraz ich źródłach prezentuje koncepcja przedstawiana w wielu źródłach, wykorzystująca rozróżnienie trzech

niezależnych mózgow/umysłów w człowieku. Przy tej koncepcji, jak pisze McFetridge (2009), wzajemne oddziaływanie tych mózgow tworzy różne stany szczytowe, które zmieniają doświadczenia ludzi i życie.

Istnieją trzy podstawowe mózgi człowieka, które są niezależnie samoświadome, posiadają inne funkcje biologiczne i umiejętności, a o ostatecznym stanie osoby decyduje zakres komunikacji i zgodności pomiędzy nimi. W codziennym języku te 3 mózgi nazywane są: „umysł”, „serce”, „ciało”:

**Umysł** – mieści się w mózgu w korze nowej (mózg neossaka – *neomammalian brain*), jest odczuwany w głowie. Odpowiada za formułowanie sądów, pamięć krótkotrwałą i posługiwanie się pojęciami abstrakcyjnymi, takimi jak np. matematyka. Jest siedzibą myśli i świadomych ruchów, zajmuje się też dźwiękiem i językiem. I to on jest nazywany *umysłem świadomym*.

**Serce** – mieści się w układzie limbicznym (mózg paleossaka – *paleomammalian brain*), jest odczuwane w klatce piersiowej i jedną z jego głównych ról jest zajmowanie się obrazem wizualnym. Jest siedzibą emocji oraz autonomicznego układu nerwowego.

**Ciało** – mieści się w podstawie czaszki (mózg gadzi – *reptilian brain*), m.in. w pniu mózgu, śródmózgowiu, podstawowych zwojach nerwowych oraz innych rozproszonych układach w ciele człowieka, a jest odczuwany w dolnej części brzucha. Odpowiada za poczucie czasu, odczuwanie seksualności, a także fizyczne odczucia oraz odczuwanie zapachu.

Każdy z tych mózgow myśli w inny sposób. I tak *Umysł* „myśli” za pomocą słów, *Serce* – sekwencjami uczuć, a *Ciało* – sekwencjami odczuć cielesnych. Tak „myślące” mózgi często są w konflikcie i nieświadomie dążą do manipulowania i kontrolowania siebie nawzajem. Patrząc na nie z boku, na ich codzienne funkcjonowanie, można je postrzegać jako członków dysfunkcjonalnej rodziny (McFetridge, 2009).

Najbardziej zaskakujące wydaje się to, że mózg ciała jest najmądrzejszym z mózgow i jednocześnie ma największy wpływ na nasze zachowanie i odczucia cielesne. To, czego on chce, ma większy wpływa na organizm niż inne mózgi. Na przykład można sobie myśleć, że nie boimy się publicznego wystąpienia, a jednocześnie kiedy ono nadchodzi, mózg ciała sprawia, że się pocimy się, zasycha nam w gardle, brakuje powietrza i następuje ucisk w żołądku; ulatują myśli. Ten mózg automatycznie i bez udziału woli czy świadomości zmienia stan. Jest częścią nieświadomą i niekontrolowaną przez umysł świadomy.

Różne stany osób są powodowane różnymi możliwymi połączeniami tych mózgow. Kiedy świadomości mózgow nie są ze sobą połączone i mózgi nie mogą się komunikować, zazwyczaj ludzie mają słabe zdrowie umysłowe lub jest ono poniżej przeciętnej. Kiedy natomiast świadomości różnych mózgow są ze sobą



całkowicie złączone i tworzą jedną świadomość, to przynosi ludziom będących w tym stanie uczucie działania bez wysiłku, gdyż nie występują opóźnienia czy konflikty pomiędzy mózgami.

Całkowite połączenie wszystkich mózgów w jedną świadomość jest naturalnym stanem wszystkich ludzi podczas ich rozwoju płodowego, a to, co nazywamy stanem „normalnym” w codziennym życiu jest związane z rozłączeniem się mózgów podczas porodu i doświadcza tego większość ludzi na ziemi (McFetridge, 2009).

Ludzie żyją zatem w stanie, który utrudnia optymalne funkcjonowanie różnych mózgów i z tego powodu nie osiągają rezultatów na miarę swoich możliwości. Wielu ludzi doświadcza stanów szczytowych na przestrzeni czasu tymczasowo i w niewielkim stopniu połączenia mózgów, gdyż samoświadomości mózgów ciągle zmieniają swój poziom komunikacji lub połączenia między sobą.

Są też ludzie, którzy stale żyją w jednym ze szczytowych stanów przewyższających te, w których znajduje się większość z nas i nawet nie są tego świadomi. Nie pasuje do nich definicja normalności przyjęta przez psychologię. I tak np. są ludzie, którzy zazwyczaj są szczęśliwi lub wyjątkowi, którzy zaprzeczają istnieniu problemów w ich życiu. Według terminologii psychologicznej występuje u nich „dysocjacja od prawdziwego życia”, więc wg zasad psychologii ci ludzie są chorzy, oderwani od życia, chociaż osiągają niezwykle wyniki, spełniają się i doświadczają w swoim rozumieniu pełni życia (McFetridge, 2009).

### Czwarty umysł – pole

Jako ludzie przyzwyczailiśmy się do traktowania siebie jako niezależne jednostki, mające ego i silną wolę. Jednak, jak wspomniano wcześniej, tylko 5% naszych decyzji i działań jest podejmowanych świadomie. 95% naszych zachowań wynika z programów zapisanych w mózgu ciała i mózgu serca, razem nazwanych przez Giligana (2012) umysłem somatycznym. A umysł nazywany przez niego „poznawczy” (*cognitive mind*) jest równoważny mózgowi w korze nowej (*Umysł*) czy też *umysłowi świadomemu*.

Z punktu widzenia fizyki kwantowej, myśli, emocje i materia są różnymi formami energii (Wolf, 2003), a ta, zgodnie z zasadami fizyki, nigdy nie zanika, a co najwyżej przechodzi w inny stan. Żyjemy w świecie otoczonym energią, która kiedyś została wyemitowana jako emocje nasze, naszych przodków czy innych ludzi wokół nas. Żyjemy w tej energii, sami jesteśmy energią, więc w jakiś sposób musi ona na nas oddziaływać.

I tutaj pojawia się koncepcja *umysłu pola* (*Pole*), opisana m.in. przez Giligana (2013), która poszerza koncepcję trzech umysłów. *Umysł Pola*, jest nielokalną inteligencją wokół nas, w kontekście życia, którym żyjemy. Na każdą osobę w danym

momencie wpływa wiele różnych pól, np. rodzinne, kulturowe, historii osobistej, polityczne. Ta interakcja danej osoby z Polem tworzy jej unikatowość, a także wpływa na jej odczuwane emocje i stan, wpływając na inne umysły.

To *Pole* sprawia, że rodzimy się z pewnym początkowym bagażem osobowości zakodowanym w *Ciele*, i w związku z tym już od dzieciństwa przejawiamy swoje charakterystyczne cechy, zachowania i reakcje, odróżniające nas od innych (McFetridge, 2009).

Patrząc na działanie *Pola* w kontekście poziomów Diltsa, w których poziom tożsamości jest związany z określoną rolą wykorzystywaną przez osobę w danym momencie, widzimy, że dla każdej oddzielnej roli może istnieć inny zestaw zachowań i przekonań. Stąd np. ktoś pewny siebie w pracy czy lider – w domu może być jedynie niepewnym wykonawcą. Zmiana kontekstu i roli wpływa na automatyczne przyjęcie innych zachowań, a nawet systemu wartości, co wynika bezpośrednio z poziomów Diltsa, oraz z działania *Pola*.

Umysł *Pola* oddziałuje na nas i wpływa kontekstowo na nasze zachowanie, nawet jeśli jesteśmy jego nieświadomi. Posiada on informacje, wiedzę, którą możemy wykorzystywać w kreatywnych wzorcach do zmiany naszych zachowań (Gilligan, 2012).

Najnowsza wiedza o budowie mózgu oraz metod pracy z ludźmi coraz częściej uwzględnia paradygmaty fizyki kwantowej, w której wszystko jest potencjalne, w której istnieje nieskończenie wiele możliwości, a jedynie osoba jako Obserwator decyduje o pojawieniu się rzeczywistości w danym miejscu i czasie.

Można zatem stwierdzić, że każdy człowiek jest zanurzony w polu energii, która go przenika i wpływa na niego, tak jak i on wpływa na nie podobnie jak każda fala wpływa na morze. To pole składa się w wielu pomniejszych pól informacyjnych, które, poprzez jego mózgi oddziałują na jego zachowania.

Doświadczenia każdego z nas, a także badania oraz praktyka potwierdzają, że stan, który jest wypadkową pracy naszych trzech mózgów i *umysłu pola*, wpływa na efekty działań w świecie rzeczywistym. Przejawia się to zarówno w sporcie, w nauce, w pracy, jak i w normalnym życiu. Ileż razy mówiliśmy sobie: „Dlaczego w tej sytuacji nie zachowałem się inaczej? Przecież wiedziałem, że to może nastąpić”. Niektóre osoby, nawet te bardzo inteligentne i z dużą wiedzą, doświadczają powtarzających się własnych, niepożądanych reakcji, mimo iż świadomie wiedzą, że im szkodzą. Pojawi się zewnętrzny bodziec i natychmiastowa, niekontrolowalna i szkodliwa reakcja.

Wyniki badań (McFetridge, 2009) wskazują, że istnieją stany szczytowe, przewyższające stan definiowany jako „normalny” i są one osiągalne przez każdego z nas, a co najważniejsze – są naszym przyrodzonym prawem, gdyż doświadczaliśmy ich przez większość życia płodowego. Każdy może być w stanach szczyto-

wych, to tylko kwestia integracji doświadczeń związanych z różnymi przeżyciami i traumami. Co najważniejsze: podwyższony stan uważności może być wykorzystywany do przepracowywania trudnych przeżyć (McFetridge, 2009), tym samym umożliwiając później doświadczanie bardziej pożądaných stanów, prowadzących do zmian w świecie zewnętrznym.

## Wzór na wykonanie

Skoro dotychczasowe badania i nieustanny rozwój wiedzy wyraźnie potwierdzają wpływ stanu ludzi, na osiągnięte przez nich ich wyniki, to pojawia się pytanie: jak można ująć stan w bardziej realny, ogólny wzór, który uwzględni ten stan?

Taki wzór, jako ogólną koncepcję przedstawił Tracy (2001):

$$E = W \times N$$

Gdzie: E – efekty wykonania zadania; W – posiadana wiedza; N – nastawienie

Wzór ten po głębszych przemyśleniach i doświadczeniach z pracy z różnymi klientami (zarówno w sporcie, jak i biznesie) można rozszerzyć i zapisać w postaci:

$$E_w = (U_w + U_n) \times (N + M - S) - P,$$

gdzie:

$E_w$  – efekt wykonania czynności lub zadania

$U_w$  – umiejętności wrodzone. W sporcie np. szybkość, skoczność, siła, zwinność. Poza sportem np. szybkość myślenia, łatwość przyswajania wiedzy, zdolności lingwistyczne, muzykalność, umiejętności społeczne czy też np. posiadane talenty Gallupa

$U_n$  – umiejętności nabyte w trakcie rozwoju. W sporcie to np. technika, taktyka, czy sama wiedza na temat sportu. Poza sportem to np. wiedza naukowa, teoria, wiedza o konkretnych rozwiązaniach, kompetencje.

N – nastawienie osoby – jej przekonania, zwyczajowy sposób bycia i reagowania w sytuacjach normalnych.

M – motywatory – sytuacje, zdarzenia, informacje, otoczenie, osoby itp., które są odbierane pozytywnie, budująco przez daną osobę, podnoszące jej energię.

S – stresory – sytuacje, zdarzenia, informacje, otoczenie, osoby itp., które są odbierane przez daną osobę negatywnie, działają stresująco na daną osobę, i obniżają jej energię.

P – przeszkody zewnętrzne – np. zepsuty autobus, brak paliwa, w rzutniku przepala się żarówka itp. sytuacje zewnętrzne, które mimo że mamy najlepszą wiedzę i nastawienie, mogą przeszkodzić nam lub uniemożliwić wykonanie zadania.

Część równania w nawiasie:  $(N + M - S)$ , jako pewna wypadkowa różnych procesów zachodzących w człowieku, będzie nazywana stanem obecnym (w skrócie dalej stanem).

A teraz zweryfikujmy poprawność logiczną tego wzoru, odnosząc się do realnych przypadków, z którymi stykamy się na co dzień. Nie będziemy analizować ujemnych wartości Ew, przyjmując, że efekt wykonania Ew będzie wtedy zerowy.

Ze wzoru wynika, że jeśli część wzoru,  $(N + M - S)$  odpowiadająca za stan, jest zerowa, to Ew (efekt wykonania) będzie też zero. Jakich sytuacji może to dotyczyć? Na przykład, gdy zamiast z powodu stresu, wynikającego z publicznego występu np. w programach talent show zamiast śpiewu usłyszymy milczenie bądź śpiew bez tonacji z rwanym głosem.

Jeśli P (Przeszkoda zewnątrz) ma wysoką wartość, to Ew także może być zerowy. Bo cóż z wiedzy czy umiejętności i świetnego nastawienia kierowcy, jeśli np. w trakcie wyścigów samochodowych zepsuje się silnik, czy urwie zawieszenie i samochód nie dojedzie do mety?

Kiedy natomiast stan jest odpowiednio dobry, można maksymalizować swoje wyniki poprzez wykorzystanie zarówno  $U_w$  (umiejętności wrodzonych), jak i  $U_n$  (umiejętności nabytych).

Ze wzoru wynika też, że wraz z przyrostem  $U_n$  wzrasta też Ew, co jest zgodne z naszymi oczekiwaniami i doświadczeniem, np. dłuższa nauka, studia, nieustanny rozwój zawodowy czy też dłuższe trenowanie, nabycie nowych umiejętności w sporcie sprzyjają sprawniejszemu wykonaniu i lepszym wynikom.

Efekt wykonania może nie być maksymalny w stosunku do umiejętności  $E_w < E_{max}$ . Przykładami na to mogą być niezadawalające wykonanie ćwiczeń, tańca, czy też w wspomniane na początku artykułu niewystarczające wyniki w sporcie.

Możemy też pracować z naszym ogólnym nastawieniem (N), lepszym wykorzystaniem motywatorów (M), a unikaniem lub pozbywaniem się stresorów (S), aby umieć poprawiać swój bieżący stan, aby stawał się on coraz stabilniejszy na wyższych wartościach.

Kluczowa jest świadomość, że nabycie wiedzy i umiejętności wymaga czasu. Na przykład w sporcie potrzeba czasami setek czy nawet tysięcy powtórzeń, aby potrzebny ruch lub odruch zapisał się na trwałe w części mózgu u podstawy czaszki (mózg gadzi – *Ciało*), aby z poziomu świadomego stał się ruchem automatycznym, wykonywanym przez ciało bez korzystania z umysłu świadomego, który w tym momencie może zająć się innymi aspektami rzeczywistości.

W odpowiednim stanie nie ma wysiłku intelektualnego ani też zmęczenia psychicznego. Wynik staje się rzeczą wtórną, a skupienie jest wyłącznie na tym, co dzieje się tu i teraz. W sporcie to oddanie się nawykowi, wbudowanym reakcjom mięśniowym i całościowej, nieświadomej ocenie sytuacji, kiedy decyzje podejmują się same, bez udziału świadomości i aparatu myślenia analitycznego.

Nadmierne zajmowanie się własnymi myślami, problemami, zajmuje uwagę i odciąga ją od aktualnej sytuacji w rywalizacji. Stąd im mniej świadomego myślenia, im więcej naturalnej pustki w korze nowej (Umysł), tym lepiej dla efektów. Niektórzy sportowcy, przygotowując się do zawodów, tworzą sobie „mentalną bańkę” i odsuwają od siebie różne sprawy i problemy, aby mieć wolną głowę i jak najpełniej oddać się sytuacji tu i teraz na boisku czy w rywalizacji.

## Metodyka pomiaru stanu i próba badawcza

Skoro już wiemy, że bieżący stan wpływa na osiągnięte wyniki, a ten doświadczany stan wynika z pracy różnych umysłów i ich komunikacji między sobą, to kluczowym zagadnieniem z punktu widzenia praktyka jest mierzenie tego nieświadomego stanu i ekstrapolowanie wyników pomiaru na rzeczywiste wykonanie w realnym świecie, czyli prognozowanie skuteczności wykonania na podstawie stanu.

### Metoda CWAT

Do pomiaru tego, co się dzieje w części nieświadomej oraz pomiaru stanu, możemy zastosować metodę CWAT, opartą na palecie ośmiu kolorów połączonych ze słowami, zastosowaną i rozwijaną przez ponad 30 lat przez firmę DAP Services.

Metoda ta została opatentowana w USA i została zweryfikowana (na bazie ponad 500 tys. pomiarów) pod kątem trafności, a także pod kątem rzetelności (średni współczynnik korelacji wynosi 0,862) i spełnia normy dotyczące testów psychologicznych.

Metoda CWAT (Color-Word Association Technique) mierzy wzory zachowania, używając skali kolorów zamiast tradycyjnych kwestionariuszy czy badań, prowokując do odpowiedzi, które nie mogą być świadomie kontrolowane, ignorowane lub przerywane. CWAT jest metodą, która łączy psychologię z wiedzą naukową z dziedzin takich jak neurologia, medycyna, biologia, matematyka, socjologia, statystyka i informatyka.

Metoda polega na użyciu palety ośmiu kolorów i określonego zbioru słów.

Ścieżki neuronalne osoby skanowanej są pobudzane w kilka milisekund poprzez połączenie słowa i koloru. W milisekundzie następuje wyłowienie skoja-

rzenia (silnych doświadczeń, reakcji, wyuczonych strategii czy założeń) z danym słowem zapisanego w części nieświadomej umysłu i wyrażenie go poprzez kolory. Twórca tej metody (firma DAP Services) oparł ją na wieloletnich badaniach szerokiego zakresu reakcji, doświadczania i przetwarzania informacji.

W tej metodzie kolory nie reprezentują symbolicznego znaczenia kolorów; jej celem nie jest identyfikacja i nazywanie kolorów. Istotne dla metody jest to, że fala częstotliwości danego koloru przepływnie poprzez oczy do mózgu. Każdy kolor reprezentuje część dokładnie mierzonej częstotliwości związanej z promienianiem koloru.

Przy całej wewnętrznej złożoności tej metody interfejs użytkownika jest prosty do użycia nawet przez dzieci, a na metodę CWAT nie mają wpływu czynniki kulturowe, językowe, wykształcenie czy poprzednie doświadczenia respondenta z dowolnego rodzaju testami i miarami.

Metoda umożliwia dobranie słów z określonego kontekstu badanej osoby i zbadanie jej reakcji oraz stworzenie odpowiedniego raportu dostosowanego do określonego kontekstu czy celu, co umożliwia dostosowanie skanera do różnych potrzeb. I tak np. tą metodą, dobierając odpowiednie słowa do stopnia rozwoju i kontekstu roli, mogą być badane osoby w dowolnym wieku, począwszy od dzieci w przedszkolu do późnej starości.

## SportMind

Ze względu na możliwość w miarę szybkiego powiązania stanu z wynikami skupimy się w tym przypadku na wykorzystaniu metody CWAT w sporcie, w którym szczególnie potrzebna jest wiedza na temat stanu sportowca, a także w którym istnieje możliwość szybkiej i niezależnej weryfikacji wpływu tego stanu na wyniki uzyskane na arenach sportowych. Do zastosowania w sporcie służy dedykowane narzędzie SportMind. Diagnozy uzyskane w SportMind i ich wyniki wykorzystują od kilku lat do pracy ze sportowcami.

W ramach SportMind dla sportowców indywidualnych dostępne są dwie diagnozy:

- **Energia psychiczna** – pokazujące stan mentalny danego dnia, mająca zastosowanie np. przed zawodami. Czas pomiaru: 3–5 min. Ważność: 7 dni.
- **Analiza mentalna** – pokazująca wyrażanie się danego sportowca w środowisku danej dziedziny sportu, m.in. jego role przejawiane w sytuacjach normalnych, zmiany i stresu; postawy; zachowania sportowca w trakcie gry i treningu (np. czucie gry/rywalizacji) czy też atmosferę którą wokół siebie wytwarza. Ta analiza ma zastosowanie do codziennej pracy trenera

ze sportowcem. W szczególności pozwala zdiagnozować reakcję sportowca na aspekty otoczenia sportowego (boisko, trener, klub itp.) i specyficzne elementy dziedziny sportu, którą uprawia, jak np. role na boisku, elementy techniczne, fizyczne danej dziedziny w podziale na reakcje jego ciała obniżające jego wykonanie (stresory i destrukторы) oraz motywujące go bardziej (ideały i motywatory). Czas pomiaru: ok. 20 min. Ważność: 0,5 roku.

Dodatkowo dostępne są diagnozy dla zespołów:

- *Przeciwnik* – pozwala zobaczyć, jakie jest nastawienie całego zespołu jako całości danego dnia do gry z danym przeciwnikiem.
- *Profil zespołu* – pokazuje, jak te wszystkie postawy, zachowania poszczególnych sportowców uzyskane w Analizie mentalnej interferują ze sobą i pokazuje całościowy wynik dla zespołu, do pracy z nim całym jako jednym systemem.

Sama metoda pomiarowa CWAT używana w SportMind jest zweryfikowana pod kątem wiarygodności i rzetelności, ale z punktu widzenia praktyka najbardziej interesująca jest weryfikacja tych diagnoz pod kątem zastosowania w realnych sytuacjach w świecie sportu i przełożenia na reakcje i zachowania w nim się przejawiające. I tym w kontekście pomiaru stanu zawodnika na jego wykonanie zajmiemy się w dalszej części.

Dotychczas w SportMind zdiagnozowani zostali zawodnicy i zawodniczki z gier zespołowych (siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna, koszykówka), a także sportów indywidualnych, jak i kick-boxing, tenis. Diagnozy obejmowały sportowców lub osób ze świata sportu (trenerów i byłych sportowców) w wieku 11–55 lat.

Diagnozę Energia psychiczna (w sumie 270 diagnoz), wykonało ponad 140 osób, a Analiz mentalnych ponad 40. Część z nich to zarówno reprezentanci Polski w kilku dyscyplinach, jak i sportowcy z najwyższych klas rozgrywkowych w swojej dyscyplinie.

## Przykłady z praktyki pracy ze sportowcami

Z praktyki pracy ze sportowcami z wykorzystaniem SportMind wybrano kilka przykładów, które pokazują, jak aspekty bieżącego stanu (z drugiej części nawiasu ze wzoru na Efekty wykonania: N – Nastawienie oraz M – Motywator i S – Stresor) wpływają na wyniki. W tym celu będę odwoływał się do głównie do diagnoz Energia psychiczna, a także w jednym przypadku (Przykład 3) do części Analizy mentalnej dotyczącej reakcji zawodnika na słowa z danej dziedziny sportu. Te przy-

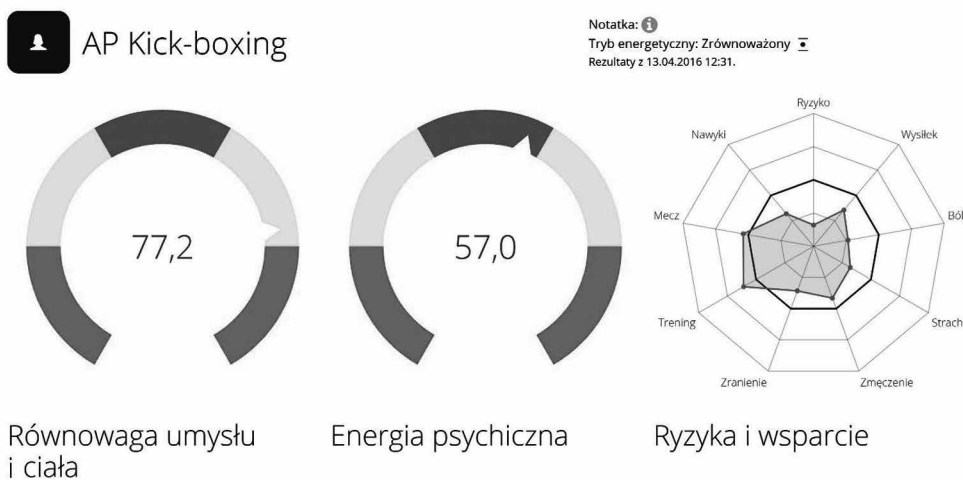
kłady zostały wybrane, gdyż, w każdym przypadku, były weryfikowane ze sportowcem lub trenerem i miały bezpośrednie odniesienie do rzeczywistych zachowań lub wyników osiągniętych na arenach sportowych.

### Przykład 1 – Kickboxing

Zawodniczka pracowała ze mną coachingowo rok wcześniej i przepracowała swoje reakcje emocjonalno-fizyczne występujące podczas walki, które powodowały, że nie walczyła, tak jak uważała, że mogła. Po roku zadzwoniła i poprosiła o kolejne spotkanie, które miało ją przygotować do Mistrzostw Polski seniorów. Powiedziała, że ze swojej strony zrobiła już wszystko: treningi, dieta, a teraz chciała popracować nad swoją mentalnością, bo jak stwierdziła, to, co przepracowała rok wcześniej już się w niej nie pojawiało i teraz chce zrobić kolejny krok w tym obszarze. Przed pracą coachingową i zaraz po niej wykonała diagnozę Energia psychiczna, która na bieżąco pokazała zmiany jakie zaszły w części nieświadomej i ich wpływ na stan.

Rysunek 1 przedstawia wynik końcowy w postaci diagramu ze SportMind.

Rysunek 1. Energia psychiczna po sesji



Źródło: opracowanie własne.

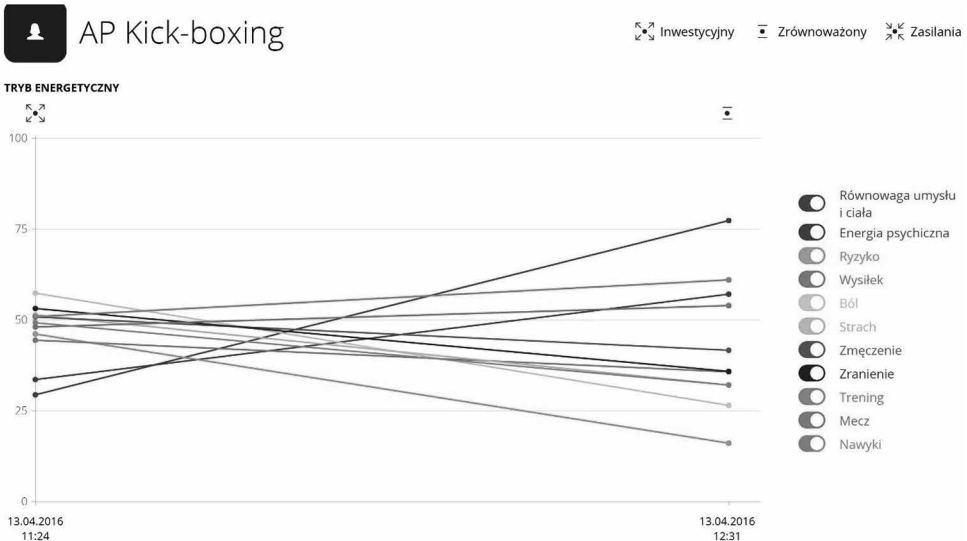
Rysunek 2 przedstawia wykres zmian, które zaszły w jej stanie wewnętrznym w przeciągu godziny (wykres Trend ze SportMind)

W kontekście praktyki idealne wyniki Energii psychicznej są takie, kiedy sportowiec ma wysokie wartości (ponad 50): „Kontrolę umysłu nad ciałem”, „Energie



psychiczną”, „Mecz” i „Trening”, a „Tryb energetyczny” zrównoważony. Pozostałe parametry dobrego stanu powinny mieć wartość poniżej 50.

Rysunek 2. Energia psychiczna – Trend



Źródło: opracowanie własne.

Jak widać, u zawodniczki w przeciągu godziny zaszły wewnętrzne zmiany, które spowodowały bardzo duże przesunięcie wyników stanu przedstartowego w kierunku optymalnym. Przede wszystkim parametr „Równowaga umysłu i ciała” z wartości 29 wskoczył na 77,2, co w przypadku sportów walki jest aspektem kluczowym. Przy niskiej kontroli umysłu nad ciałem byle cios, zranienie może powodować uciekanie myśli do bólu ciała i dekoncentrację. Zwiększyła się także Energia psychiczna (z 33 na 57). Wszystkie parametry, które powinny być wysokie podwyższyły się, a te, które powinny być niskie (tzn. bez zbytowego poświęcania im świadomych myśli) zmniejszyły się.

Odwołując się do wzoru na efekty wykonania Ew, oznacza to, że druga część wzoru dotycząca stanu ( $N + M - S$ ) podwyższyła się i spowodowała zmniejszenie liczby myśli dotyczących różnych aspektów zewnętrznych i wewnętrznych, typu strach itp.

Dwa dni po sesji odbyły się Mistrzostwa Polski. Zawodniczka zdobyła na nich srebrny medal, w finale przegrywając ze starszą od siebie o 6 lat, bardziej doświadczoną i utytułowaną zawodniczką. Po mistrzostwach była szczęśliwa i zadowolona z siebie oraz z tego, co pokazała na ringu, mając świadomość, że przeciwniczka po prostu więcej już umiała.

## Przykład 2 – Piłka ręczna (Superliga mężczyzn)

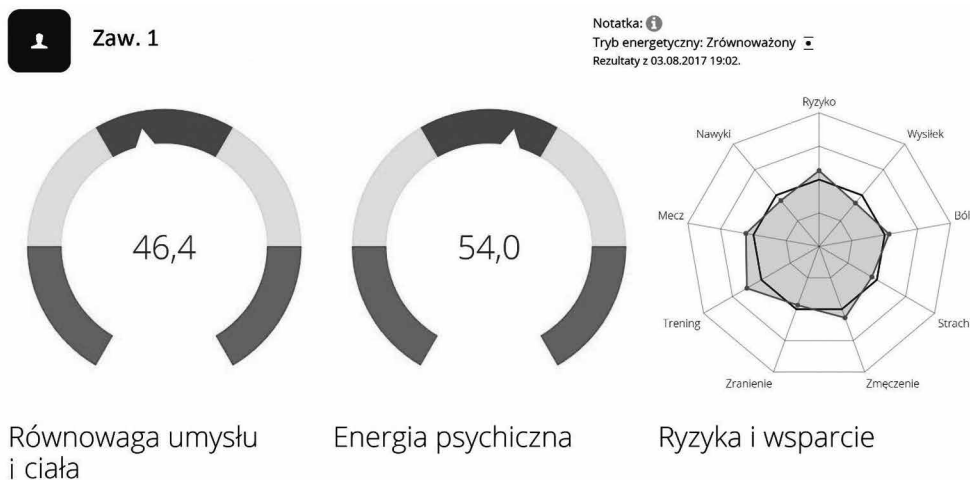
Ten przykład dotyczy badania wiarygodności pomiarów po rozmowach z trenerem i kilkoma zawodnikami drużyny najwyższej klasy rozgrywkowej (Superligi) piłki ręcznej. Drużyna była w trakcie przygotowań do sezonu 2017/18. Tuż przed treningiem trener, aby przekonać się o trafności pomiarów Energii, psychicznej wybrał 3 zawodników z drużyny o różnym doświadczeniu (jeden z nich był z jednym z najlepszych strzelców w Superlidze w poprzednim sezonie), a żaden z nich nie był wcześniej mi znany ani przeze mnie obserwowany.

Każdy z zawodników wykonał diagnozę „Energia psychiczna” i potem ta diagnoza była z nim omawiana. W jej trakcie zadano pytanie o pozycję zawodnika na boisku i na tej bazie dokonywano interpretacji. Na koniec pytano zawodnika, na ile przedstawiona interpretacja tych diagnoz jest zgodna z jego odczuciem w skali od 1 do 10. Każdy z trzech zawodników stwierdził, że zgodność diagnozy z własnymi odczuciami wynosi 9. Następnie te diagnozy zostały omówione z trenerem, który swoimi obserwacjami z boiska i szatni także potwierdził wysoką zgodność interpretacji tych diagnoz.

A oto przykłady diagnoz i ich kluczowych interpretacji:

### Zawodnik 1 – pozycja: Koło

Rysunek 3. Energia psychiczna – Zawodnik 1



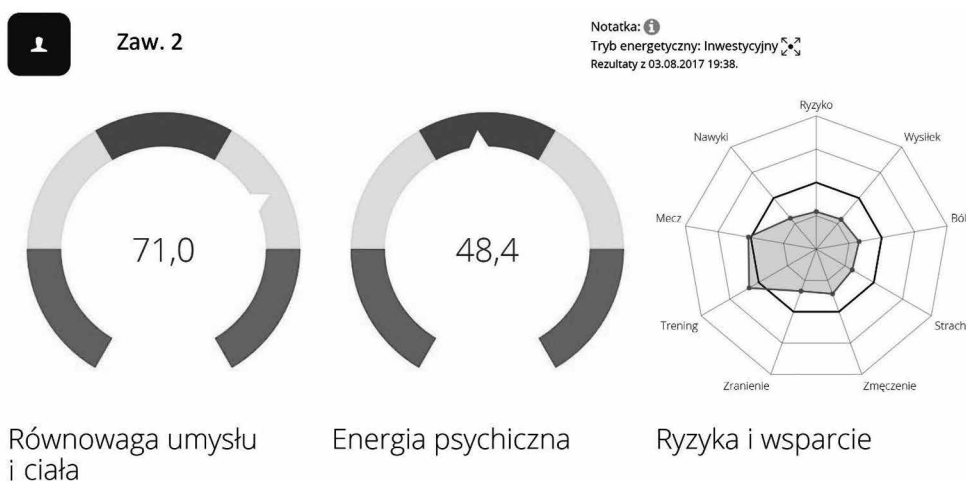
Źródło: opracowanie własne.

Przy interpretacji tych wyników zwrócono uwagę na dwa aspekty: podwyższone parametry „Zmęczenie” i „Ryzyko”. Równowaga umysłu i ciała jest w normie,

natomiast na pozycji kołowego w piłce ręcznej jest to niewystarczające. Ponadto przy interpretacji tych wyników zwrócono także uwagę na podwyższone parametry „Zmęczenie” i „Ryzyko”. „Ryzyko” w tym przypadku tej pozycji oznacza myślenie o decyzjach: rzucić czy podać, gdzie rzucić itp. „Zmęczenie” oznacza lekkie zmęczenie ciała i myślenie o nim, co w przypadku tego etapu przygotowań jest możliwe i dopuszczalne. Inne parametry są w pobliżu średniej, co oznacza, że zawodnik (wciąż młody – 22 lata) nie jest jeszcze w optymalnej mentalnej kondycji. Po takim przedstawieniu interpretacji powyższych wyników zawodnik potwierdził, że tak to teraz odczuwa.

### Zawodnik 2 – pozycja: Rozegranie

Rysunek 4. Energia psychiczna – Zawodnik 2



Źródło: opracowanie własne.

Zawodnik 2 jest zawodnikiem doświadczonym (31 lat), jednym z czołowych strzelców Superligi w sezonie 2016/2017. Jego parametry nastawienia mentalnego z diagnozy tylko potwierdziły, że może grać na poziomie swojego potencjału fizyczno-technicznego. W tym przypadku, na tym etapie przygotowań parametry Energii psychicznej były bardzo dobre. Jediną wątpliwość wzbudził „Tryb energetyczny” – Inwestycyjny, który oznacza, że zawodnik dzieli swoją uwagę na wiele różnych projektów, a objawem tego mogą być parametry „Mecz” i „Trening”, które ledwo przekraczają średnią. Kiedy przedstawiono mu tę interpretację, zawodnik stwierdził, że to prawda, bo jego głowę bardzo zaprzęta sprawa ściągnięcia swojej rodziny do siebie. Dodał też, że Energię psychiczną (zdolność do koncentracji uwagi) to chyba zazwyczaj ma wyższą niż na tej diagnozie. W przypadku

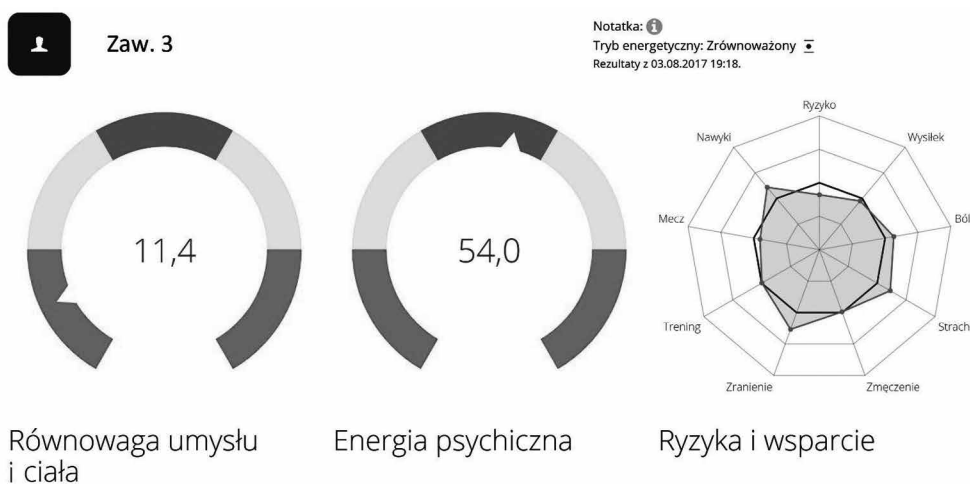
tej diagnozy jest to uzasadnione, bo jeśli ma „problem” ze ściąganiem rodziny, bo to może mu zabierać trochę uwagi i dekoncentrować w trakcie gry.

W odniesieniu do wzoru na efekty wykonania (Ew), tryb inwestycyjny oznacza, że jego myśli mogą odbiegać do innych projektów czy problemów, w związku z czym jego stan bieżący (N + M – S) może fluktuować w trakcie meczu. Jeśli przyszłoby mu w trakcie meczu myśl o rodzinie, i o tęsknocie do niej, to prawdopodobnie w takich chwilach pojawiałby się element stresu. Gdyby rodzina była blisko, to tej myśli mogłoby nie być, lub też myśl o rodzinie, mogłaby być dodatkowym motywatorem do lepszej gry.

Ten przykład potwierdził, że zawodnik doświadczony potrafi uzyskiwać stan bliski optymalnego i właśnie dzięki temu grać na swoim najwyższym poziomie sportowym, czyli praktycznie, na boisku wykorzystywać swoje umiejętności, co zostało potwierdzone że został jednym z czołowych strzelców Superligi w poprzednim sezonie.

### Zawodnik 3 – pozycja: Rozegranie

Rysunek 5. Energia psychiczna – Zawodnik 3



Źródło: opracowanie własne.

W tym przypadku przy interpretacji wyników w pierwszej kolejności powiedziano zawodnikowi, że gdyby przyszło mu dzisiaj grać, to każde dotknięcie, każdy mocniejszy kontakt z przeciwnikiem wytrącałby go z rytmu gry i meczu i przenosiłby w obszar myślenia o ciele (bardzo niski poziom „Równowagi umysłu i ciała” oraz podwyższone „Zranienie”). Zawodnik zdziwiony stwierdził, że to prawda, bo trenuje, ale jeszcze nie ma podpisanej umowy i boi się kontuzji. Dodatkowo,

podwyższony był też parametr „Strach”, co w przypadku jego sytuacji też było oczywiste, gdyż boi się o swoją egzystencję, czy będzie z czego miał żyć i utrzymać swoją rodzinę, co potwierdził sam zawodnik. Patrząc na kolejne parametry, można zauważyć podwyższoną wartość „Nawyki” (a obniżone „Ryzyko”). Kiedy powiedziano mu, że w przypadku jego pozycji może to oznaczać niepewność i myślenie o tym, w którym miejscu na boisku powinien być, potwierdził to i powiedział, że zauważył u siebie coś takiego od mniej więcej tygodnia.

W jego przypadku, kiedy martwi się brakiem kontraktu, średni poziom „Mecz” i „Trening” nie dziwi, bo zajmują go bardziej przyziemne sprawy, takie jak znalezienie pieniędzy na przeżycie. Ta diagnoza i rozmowa z zawodnikiem jest doskonałym przykładem na to, jak sytuacje pozasportowe, mogą wpływać na bieżący stan zawodnika, a tym samym na jego treningi i mecze.

Ten przykład jest dowodem na to, jak świat zewnętrzny, problemy z którymi zawodnik się boryka, wpływają na jego stan, a tym samym na jego aktualną grę (co potwierdził w rozmowie trener). Jego obecny stan ( $N + S - M$ ) jest wyraźnie obniżony ilością sytuacji stresujących ( $S$ ) dla niego, które przedstawił w rozmowie.

### Przykład 3 – Piłka nożna

W pierwszoligowym klubie piłki nożnej wybrani piłkarze pierwszej drużyny wykonali Analizę mentalną.

W trakcie meczy jeden za zawodników (obrońca), kilka razy popełniał błąd przy próbie dryblowania i z tego powodu drużyna straciła kilka punktów, a poza tym wносił niepewność w obronie. Po przyjrzeniu się wynikom tej diagnozy okazało się, że w Ideałach (czyli zawodnik potrzebuje tego co jakiś czas) miał „Drybluję”, a jednocześnie w Stresorach była jego pozycja – „Obróńca”. Biorąc pod uwagę te dwa słowa – z jego wewnętrznego punktu widzenia miał potrzebę dryblowania, kiwania się, a jednocześnie grając jako obrońca, był w stresie, co powodowało, że jego głowa i mięśnie nie miały odpowiedniego luzu i z tego powodu często mogły mu się przytrafiać straty w trakcie dryblingu. Po przekazaniu tej interpretacji trenerowi zespołu, ten przypomniał sobie, że kiedyś ten zawodnik zagrał na pozycji pomocnika i zagrał dobrze (pozycja „Pomocnik” był w sekcji Motywatory).

Jeżeli chodzi o przedstawiony wcześniej wzór na efekty wykonania w drugim nawiasie pojawiał się silny stresor ( $S$ ), który nieświadomie obniżał jego poziom gry na danej pozycji, co skutkowało stratami i zagrożeniem pod własną bramką. W przypadku gry na pozycji pomocnika dostawał dodatkowej motywacji ( $M$ ), chciało mu się i mógł realizować swoją potrzebę dryblowania.

## Podsumowanie

W świetle przedstawionej wiedzy, badań i samej praktyki pracy z ludźmi, można stwierdzić, że stan jest jednym z kluczowych aspektów rzeczywistego wykonania.

Wielu sportowców, mimo ogromnego potencjału fizyczno-technicznego, nigdy nie zostanie mistrzami, bo mistrzostwo rozgrywa się w głowie, tzn. w umiejętności osiągnięcia w potrzebnym momencie odpowiedniego stanu, w którym można wykonać ruch lepiej, szybciej, skuteczniej, bo wtedy ciało i umysł są w stanie przetwarzać ogromne ilości informacji ukryte poza świadomym umysłem, a dzięki temu także szybciej się uczyć.

Dzieje się to wtedy, kiedy umysł logiczny i ego poddają się czemuś większemu – mądrości Ciała i informacjom przychodzącym z Pola. Wtedy zawodnik np. może nieświadomie i intuicyjnie „wiedzieć” wcześniej, gdzie się ustawić, jak zagra przeciwnik, gdzie będzie piłka itp. A główna praca na poziomie mistrzowskim odbywa się już w większości w tzw. głowie: aby umieć odpuszczać swoje myśli, odsuwać swoje emocje i oddawać się bieżącej chwili z zaufaniem do swoich różnych umysłów: np. sportowiec do Umysłu, Ciała i Pola, wokalista do Ciała, Serca i Pola, a Naukowiec do Umysłu i Pola.

Aby być mistrzem, trzeba umieć otwierać się i korzystać z różnych umysłów. Jesteśmy świadomi jedynie Umysłu (kora nowa) – który odpowiada za logikę, rozumowanie, kreatywność. Inne informacje, zawarte w umysłach nieświadomych (Ciało, Serce i Pole) przejawiają się w naszym działaniu, decyzjach czy zachowaniu bez udziału świadomości czy naszej silnej woli.

Z tego powodu często możemy się zaskakiwać swoimi reakcjami w określonych sytuacjach czy zdarzeniach. Ale to nieświadome umysły w końcowym efekcie odpowiadają za zdolność do sięgania do naszego potencjału, więc praca z częścią nieświadomą może przynieść natychmiastowe efekty, pozwalające wykorzystać posiadane umiejętności na początku przykryte np. niepewnością siebie, brakiem luzu, stresem itp. odczuciami.

Do największych osiągnięć może dojść nie w stanie traktowanym w społeczeństwie jako „normalny”, ale w stanach nazwanych przez McFetridge szczytowymi, które pozwalają na lepszą komunikację pomiędzy różnymi umysłami. A wykorzystanie komunikacji z umysłem Pola opisanym przez S.Gilligana wnosi dodatkowe źródło wiedzy pochodzące z obszaru nieświadomego.

Jako istoty ludzkie, przebywając w stanie „normalnym” lub poniżej normalnego tak naprawdę nie wykorzystujemy pełni swojego potencjału. Dbanie o własny stan, otwarcie na różne umysły i wykorzystanie pochodzącej stamtąd wiedzy przynosi widoczne efekty w świecie zewnętrznym.

Z punktu widzenia praktyka najważniejszy jest stan, jako wypadkowa działania i współdziałania różnych umysłów w różnych kontekstach. Można go mierzyć za pomocą narzędzi takich jak SportMind omijających rozum czy JA1 i sięgających w część nieświadomą.

Na podstawie tak uzyskanych wyników diagnoz można prognozować prawdopodobny poziom wykonania danej osoby w stosunku do jej aktualnych umiejętności czy formy fizycznej. Dzięki takim narzędziom łatwiej jest też dokonywać zmiany coachingowej w obszarze nieświadomym oraz mierzyć jej efekty w postaci zmiany samego stanu i zmian w wynikach sportowych.

## Bibliografia

- Andrejczyk, M. (2016a). *2 cm od medalu*, dostępne na stronie internetowej, <https://www.youtube.com/watch?v=FvabHSifFMY>
- Andrejczyk, M. (2016b). *To taki prezent na przeprosiny*, dostępne na stronie internetowej, <http://sport.interia.pl/raporty/raport-rio-2016/reprezentacja-polski/news-rio-2016-maria-andrejczyk-to-taki-prezent-na-przeprosiny-dla,nId,2252699>
- Bolstad, R. (2013). *Komunikacja transformująca*. Wrocław: METAmorfoza.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Przeptyw. Jak poprawić jakość życia*. Warszawa: Wydawnictwo Studio Emka.
- Dispenza, J. (2015). *Efekt placebo. Naukowe dowody na uzdrawiającą moc twojego umysłu*. Białystok: Wydawnictwo Vital.
- Gallwey, T. (1986). *The inner game of tennis*. London: Pan Books.
- Gilligan, S. (2013). *Generative trance. The experience of creative flow*. Bancyfelin: Crown House.
- McFetridge, G. (2009). *Szczytowe stany świadomości. Teoria i zastosowania*. Warszawa: Wydawnictwo New Dawn.
- Młodinow, L. (2016). *Nieświadomy mózg. Jak to, co dzieje się za progiem świadomości, wpływa na nasze życie*. Warszawa: Prószyński Media.
- Simonek, J., Bohonek, R., Palenik, E., *Validity of CWAT*, <http://ca-method.com/en/colour-association-method/credibility.html>
- Tracy, B. (2001). *Osobowość lidera*. Warszawa: Studio Emka.
- Wolf, F. (2003). *Umysł stworzył materię*. Bydgoszcz: Dom Wydawniczy LIMBUS.
- Wróbel, A. (2010). Co widzi mózg? W: P. Francuz (red.), *Na ścieżkach neuronauki*. Lublin: Wydawnictwo KUL.