



**Integrál Pszichológia szak**

Szakdolgozat

**Küzdősport és pszichológia**

Név: **Nyilasy Péter**

E-mail: **nyilasypeter@gmail.com**

Konzulens: **Pecsenka Nóra**

Budapest, 2013

# Tartalomjegyzék

I Bevezetés.....	3
II Bevezetés az integrál szemléletbe.....	5
II.1 Evolúció, holonok, négy kvadráns.....	6
II.2 Szintek.....	8
II.2.1 Preperszonális szintek.....	9
II.2.2 Perszonális szintek.....	10
II.2.3 Transzperszonális szintek.....	12
II.3 Fejlődésvonalak.....	14
II.4 Tudatállapotok.....	15
II.5 A tudat típusai.....	15
III A küzdősportok elméletei.....	16
III.1 Terminológia, avagy mi az, hogy küzdősport, és miben más ez mint más sportok?.....	16
III.2 Amit a küzdősportokról a nyugati sportpszichológiától tudunk.....	16
III.2.1 A küzdősportok személyiségformáló hatása.....	17
III.2.2 Hogyan hatnak a küzdősportok?.....	22
III.2.2.1 Nem versenycentrikusság, külső vs. belső motivációk, egész életen át való tanulás az eredmény helyett.....	22
III.2.2.2 A harcművészetek ideológiája.....	23
III.2.2.3 A harcművészetek hagyományba ágyazottsága.....	23
III.2.2.4 Az önvédelem képessége mint az önbizalom forrása.....	23
III.2.2.5 A küzdelem mint modellhelyzet.....	24
III.2.2.6 Meditáció.....	24
III.2.2.7 Formagyakorlatok.....	24
III.2.3 Az optimális teljesítmény pszichés feltételei.....	25
III.2.3.1 Arousal és teljesítmény.....	25
III.2.3.2 A figyelem.....	26
III.2.3.3 Agresszió, harag.....	27
III.2.3.4 Konklúzió.....	28
III.3 A (küzdő)sportok a pozitív pszichológia tükrében, flow-elmélet, belső játék.....	29
III.3.1 Flow és sport.....	30
III.3.1.1 A flow feltételei.....	30
III.3.1.1.1 Kihívások és készségek egyensúlya.....	30
III.3.1.1.2 Világos célok.....	31
III.3.1.1.3 Egyértelmű visszacsatolás.....	31
III.3.1.1.4 A flow és a küzdősportok az eddigiek fényében.....	31
III.3.1.1.5 Koncentráció.....	32
III.3.1.2 A flow további jellemzői.....	32
III.3.1.2.1 Tudatállapot módosulás.....	32
III.3.1.2.2 Autotelikus élmény.....	33
III.3.2 Belső játék.....	33
III.3.3 Konklúziók, reflexiók.....	36
III.4 A küzdősportok (avagy harcművészetek) még tágabb elméletei, küzdősportok és misztikus hagyományok.....	37
III.4.1 Versengés, győzelem és veszteség kérdése.....	38
III.4.2 A küzdelem mint egzisztenciális határhelyzet, élet és halál.....	39
III.4.3 A mozgás közbeni nyugalom, egy nonduális út.....	40
III.4.4 Koncentráció.....	40

III.4.5 Technika és a technikán túli spontaneitás.....	41
III.4.6 Konklúzió.....	41
III.5 A küzdősportok integratív elmélete felé, küzdősportok és a létra.....	42
III.5.1 W3.....	42
III.5.2 W4.....	43
III.5.3 W5.....	44
III.5.4 W6.....	45
III.5.5 W7-W10.....	47
III.5.6 Konklúziók.....	48
III.5.6.1 Hogy lehetne ezt a modellt tesztelni?.....	48
III.5.6.2 Mi van ha a modell tényleg igaz?.....	50
IV Gyakorlati módszerek.....	51
IV.1 A sportpszichológia klasszikus és legújabb módszerei.....	52
IV.1.1 Imagináció/vizualizáció.....	52
IV.1.2 A negatív gondolatok kezelése.....	53
IV.1.3 Megfelelő arousal szint beállítása.....	54
IV.1.4 Célkitűzés.....	54
IV.1.5 A motivációkról.....	55
IV.2 Egyéb technikák, módszerek.....	56
IV.2.1 Küzdelem közbeni önmegfigyelés.....	56
IV.2.2 A küzdelmi stílus mint karaktertükör.....	56
IV.2.3 Koncentrációval, tudatossággal kapcsolatos gyakorlatok.....	57
IV.2.4 Érzelem kezelés.....	57
IV.2.5 Mit tegyünk ha megtámadnak?.....	58
IV.2.6 A küzdelem filozófiája - miért küzdünk.....	59
IV.2.7 Ösztönösség, intuíció fejlesztés.....	59
V Összefoglalás.....	60

## I Bevezetés

Én kisebb-nagyobb megszakításokkal tizenhat éves korom óta űzök valamilyen harcművészetet, küzdősportot. Hosszabb ideig kungfuztam, francia-boxoltam (ez a kick-boxhoz hasonló európai küzdelem-centrikus, ütős-rugós küzdősport), és legújabban a francia botvívást (canne de combat) gyakorlom. Canne de combat-ból kb. egy éve edzést is tartok. Az önmagamról való gondolkodáshoz és a személyiségem alakulásához ezek a küzdősportok nagy mértékben hozzájárultak. Kungfu edzőtáborokban megtanultam, hogy a testem sokkal, de sokkal többet bír ki mint amennyit gondolnám. Francia-boxban (és más nyugatias küzdősportokban) rájöttem, hogy a küzdelem (legalábbis számomra) sohasem a kungfu vagy karate filmekből ismert mámoros, diadalmas, és kecsesen elegáns dolog, hanem épp ellenkezőleg, valami maszatos, cseppet sem patetikus, nagyon is izzadságszagú, félelemmel, indulatokkal terhes ügy, olyan helyzet, amiben az önmagamtól való elszállást folyamatosan a lehető legvalóságosabb pofonok tartják féken. Ugyanitt szembesültem azzal, hogy milyen erősen korlátok közt tartom, lefojtom az agressziómat. Francia-boxban az első két évem nagyjából azzal telt, hogy megtanuljam, ha pofon verek valakit, itt nem kell utána bocsánatot kérni. Canneban szembesültem azzal, hogy is vagyok én a versenyzéssel, hogyan van az, hogy miközben elméletben elítélem a versengést és főleg a verseny cél-orientáltságát, eközben zsigerileg vágyom a jó szereplésre és az elismertségre.

Úgy tapasztaltam, a küzdősportok, harcművészetek különösen jó terepet kínálnak arra, hogy az ember találkozzon önmagával, ráismerjen a saját erősségeire, gyengeségeire, sőt arra is, hogy változtasson ezeken. Egyfajta modell-helyzetként működnek, ahol bizonyos dolgok felerősödnek, nyil-

vánvalóvá válnak, bizonyos szembesülések elkerülhetetlenek lesznek. Ugyanakkor azt is tapasztaltam, hogy a legtöbb küzdősport edző nincs birtokában olyan módszereknek, amikkel a küzdősportoknak ezeket a pszichológiai vonatkozásait kezelni lehetne, amikkel igazán ki lehetne őket aknázni, esetleg felerősíteni, facilitálni. Azt láttam, hogy a legtöbb edző sportpszichológiai eszköztára (ha van egyáltalán) félig megértett, triviális sportpszichológiai módszerekből (relaxálj a verseny előtt, képzeld el az ütéseidet), illetve jól hangzó, de alig alkalmazható misztikus bölcsességekből (ürítsd ki az elmédet, ne törődj semmit az eredménnyel) áll. Amióta pedig magam is tartok edzéseket, azzal is szembesültem, hogy az edzés pszichológiai részét jól csinálni cseppet sem egyszerű dolog, sok leleményességet, rugalmasságot igényel.

A klasszikus sportpszichológia (már amennyire egy ilyen fiatal tudományágnál lehet egyáltalán klasszikusról beszélni) főleg arra koncentrál, hogy milyen pszichológiai feltételei vannak a jó versenyteljesítménynek, illetve hogy milyen módon lehet a teljesítményt pszichológiai eszközökkel fokozni. Újabban azonban egyre többen vették észre, hogy a küzdősport és a pszichológia házasításából több is kisülhet mint néhány jó helyezés a versenyen, hogy a küzdősportok hozzásegíthetnek minket különleges állapotok eléréséhez, hogy jelentős szerepük lehet a személyiségfejlődésben, sőt, hogy akár pszichoterápiaként is működhetnek. Azt mondom újabban, de persze ha globálisabban nézzük, nincs ebben semmi új, keleten a küzdősportokról (vagy ez esetben talán jobb harcművészeknek nevezni őket) lényegében a kezdetüktől fogva egy tágabb filozófiai-misztikus kontextusban gondolkodnak, illetve e szerint is művelik őket.

Én is ebben az értelemben szeretnék itt írni a küzdősportok és a pszichológia kapcsolatáról, tehát nem annyira a verseny és élsportra koncentrálva, hanem folyamatosan szem előtt tartva a küzdősportokban a nem professzionális sportoló számára rejlő pszichológiai lehetőségeket.

Dolgozatomnak két célja van.

Egyrészt szeretnék egy elméleti áttekintést adni a következő kérdésekkel kapcsolatban: Milyen pszichológiai tulajdonságaink fejlődhetnek, változhatnak a küzdősportok hatására? Mi az ilyen változás hatásmechanizmusa? Van-e, s ha igen, hogyan jellemezhető a küzdelem közbeni optimális mentális állapot?

Az elméleti áttekintés során megnézem mi az, amit tudunk, mi az amit sejtünk, és végül a küzdősportokról szóló pszichológiai tudást megpróbálom egy integrál keretben összegezni.

A dolgozat másik célja pedig, hogy összegyűjtsek, kitaláljak és részleteiben bemutassak olyan küzdősport edzéseken használható pszichológiai módszereket, amik

- javítják a sportteljesítményt (a versenyteljesítményt, ill. az edzésen való tanulási hatékonyságot) vagy
- segítik a sportoló személyiségfejlődését vagy
- segítenek valamilyen optimális élmény elérésében.

Egy, az integrál szemléletről szóló általános bevezető után áttekintem a küzdősportok vonatkozó elméletét. Megnézem, mit tud a küzdősportokról a kísérletezős-statisztikázós nyugati pszichológia, mit a pozitív pszichológia, és hogyan gondolkodnak a küzdősportokról a keleti misztikákban. Az elméletek közül azokat veszem sorra, amik a téma szempontjából fontosak. Az elméleti áttekintés végén megkísérlem az elméleteket integrál szemlélettel összegezni.

A második, rövidebb részben pedig bemutatok néhány olyan gyakorlatias, praktikus módszert, amik küzdősport edzésen használhatók, és amiknek a fenti értelemben pszichológiai vonatkozása van (tehát segítik a személyiségfejlődést, segítenek valamilyen optimális állapotba kerülni).

## II Bevezetés az integrál szemléletbe

Dolgozatomat az Integrál Akadémia szakdolgozati követelményeinek megfelelően az integrál szemléletről szóló bevezetővel kezdem. Aki járatos az integrál szemléletben, az ezt a részt nyugodtan ugorja át. Aki nem járatos benne, annak sincs rá feltétlen szüksége, hogy elolvassa, a küzdősportok integratív elmélete felé című fejezet az, aminek megértésében sokat segít ez a bevezető.

Az integrál szemlélet Ken Wilber amerikai gondolkodó, filozófus nevéhez köthető. Az integrál szemlélet nem pusztán pszichológiai elmélet, hanem egy általános filozófiai, vagy metatudományos elmélet. A metatudományos elmélet azt jelenti, hogy egy olyan elmélet, ami keretet próbál adni mindarra, amit jelenleg a világról gondolunk. Egyfajta általános és rugalmas összegzése mindannak, amit a tudományos elméletekből, különféle hitrendszerekből, vallásból, misztikából, stb. a világról tudunk. A mai nyugati tudományosságban nem különösképpen divat ilyen általános elméleteket felállítani. A tudomány elaprózódott, az átlagos nyugati tudós valamilyen picurka részproblémával foglalkozik, közelről fókuszál a tárgyára, és (legalábbis tudományos munkáiban, publikációiban) idegenkedik attól, hogy tekintetét akár csak kicsivel is magasabbra emelje. Wilber látványosan nem követi ezt a trendet, egyik könyvének pl. ezt a címet adta: *A Brief History of Everything* (azaz *Minden rövid története*, magyarul a szerényebb *A működő szellem rövid története* címmel jelent meg).

Itt most az egész integrál elméletet mutatom be dióhéjban és a pszichológiai részre erősebben fókuszálva. A szemlélet attól integrál, hogy egymástól általában különbözőnek tekintett szemléleteket hoz össze. A pszichológia szempontjából ez azt jelenti, hogy integrálja a modern nyugati pszichológiát (és egyéb nyugati embertudományokat) a keleti misztikus tanításokkal. Az integrál pszichológia a transzperszonális pszichológia szerves folytatásának tekinthető. A transzperszonális pszichológiához hasonlóan komolyan veszi a misztikákat. Az, hogy komolyan veszi, két dolgot jelent. Egyrészt azt, hogy elhiszi, amit a misztikusok állítanak, hogy az emberi lehetőségek nem érnek véget ott, amikor pszichológiai patológiáink, neurózisaink nagy részétől megszabadultunk (vagy még inkább elfogadtuk őket). Hogy van egy radikálisan másféle létmód, én és tudatállapot mint az, amit a nyugati kultúrák ismernek. Hogy van megvilágosodás, felébredés, nirvána, vagy bárhogy is nevezzük. Hogy amit a nyugati pszichológiákban az elménknek, az énünknek nevezünk, az nem a végső önmagunk, hogy végső soron egész mások vagyunk. Hogy van egy intelligencia, ami túl van a gondolatokon, az elmén, alapjául szolgál annak és nagyobb nála, és hogy ez az intelligencia mi magunk vagyunk, ez a lényegi természetünk. A másik dolog, ami a komolyan vételt jelenti (és ami az előző leírásból is sejthető), hogy ez a szemlélet nem akarja a misztikus hagyományok által leírt jelenségeket mindenáron egy nyugati tudományosság nyelvére redukálni. Időnként nem transzperszonális szemléletű nyugati tudósok is foglalkoznak a keleti (vagy nem keleti) misztikák bizonyos elemeivel, vizsgálják pl. a meditáció hatásait, vagy a különféle transzokat, vagy mondjuk a küzdősportokban a mushin állapotot. Ezek a vizsgálatok azonban legtöbbször egy redukcionista elméleti keretben zajlanak, a kutató mondjuk elfogadja, hogy a meditációnak van stresszcsökkentő, szorongásoldó, koncentráció-javító, empátia növelő hatása, de nem igen gondolkodik olyasmiről, mint az elmén túli tartomány, vagy a nagy lélekkel való egyesülés. Az integrál szemléletben (csakúgy mint a transzperszonális pszichológiában) viszont ezt a redukcionista szemléletet nem tartjuk elégségesnek. Ami az integrál szemléletet a transzperszonális pszichológiától megkülönbözteti az az, hogy ebben a szemléletben igen fontosnak tartjuk a nyugati pszichológia (és általában a nyugati tudomány) eredményeit is. Az alap hozzáállás az, hogy transzperszonális állapotok vannak, de a misztika és a misztikus gyakorlatok (meditáció, transzok, stb.) nem jelentenek megoldást minden pszichológiai problémára. A pszichológiai problémák (és kezelésük) jelentős részét a nyugati pszichológia írta le részletesen, alaposan, és ez olyan tudás, amit semmiképp sem akarunk kidobni az ablakon pusztán azért, mert azt gondoljuk, hogy nem ez a teljes spektrum.

Az integrál szemléletet és különösen az integrál pszichológiát általában (Wilber nyomán) öt részre bontva szokás tárgyalni. Az első a holonok, a tudati evolúció és a kvadránsok tana. Ez lényegében

egy nagyon általános filozófiai (egyszerre metafizikai és episztemológiai) skicc a világról, annak alapvető építőköveiről, struktúrájáról. A második a létra modell, a tudat fejlődésének egy általános modellje. A harmadik a tudatfejlődés sávjainak leírása. Ebben arról van szó, hogy a tudat különféle területeken hogyan fejlődik. A negyedik a tudat állapotainak leírása, annak a térképe, hogy milyen tudatállapotok léteznek. Végül az ötödik a tudat típusainak leírása, ez lényegében egy, az integrál szemléletbe illeszkedő személyiség típusan.

Az alábbiakban ezt a felosztást követve mutatom be az integrál elméletet.

Mielőtt elkezdem, még egy gondolat. Wilber zsenialitása részben abban áll, hogy mindazt, amit elmond, egy hatalmas, átfogó tudás birtokában mondja. Miközben bemutatja a saját térképét, folyamatosan reflektál más térképekre és térképkészítőkre, elmondja, melyik filozófiai nézetet, eszmetörténeti, kulturális álláspontot miben látja értékesnek, és mely pontokon nem ért egyet vele. Beszél a multikulti értékrelativizmusról, a mélyökológiáról, a feminizmusról, az egzisztencialistákról, a dekonstruktivizmusról. A relativizmus jegyében minden hierarchiát (vagy holarchiát) mereven tagadó posztmodernokról. Arról a szemléletről, ami a transzcendenciát a mulandóságával szembenézni képtelen egyén pusztá vágyteljesítésnek tekinti. Állandóan értőn és ugyanakkor bátor kritikával értekezik szinte az összes fontos nyugati filozófusról, Platónról Hegelen át, Heideggerig, Gadamerig, Habermasig, vagy Bertrand Russelig. Én ebben a dolgozatban nem (vagy csak alig) térek ki ezekre a kitekintő, kontextusba ágyazó, pozicionáló magyarázatokra, egyszerűen azért mert akkor a dolgozat feldolgozhatatlanul hosszúvá nyúlna. Nézeteit, úgszolván csupaszon, ezektől a reflexióktól megfosztva tárgyalom. Egy ilyen tárgyalás a filozófiában, szellemtörténetben járatos, de Wilbert nem ismerő olvasó számára könnyen olyan színben tűnhet fel, mintha itt valami naiv, a szellemtörténetet, filozófiát nem ismerő, arra nem reflektáló elméletről volna szó. Amit ugyanis Wilber mond, az gyakran ellentmond a mai nyugati akadémikus gondolkodás alapideológiáinak, világnézetének. Wilber teista, sőt misztikus (tehát nemcsak abban hisz, hogy van isteni vagy transzcendentális szellem, hanem abban is, hogy az ember ráébredhet hogy saját szelleme egy bizonyos értelemben azonos a transzcendentális szellemmel), míg a modern akadémikus tudományosság általában ateista. Wilber hisz a fejlődésben, abban, hogy vannak (egy jól meghatározott értelemben) magasabb és alacsonyabb szintű szerveződések, létállapotok, dolgok. A kortárs humán értelmiség egy jelentős része viszont az értékrelativizmus alapján elutasítja ezt a gondolatot. Akinek az alábbi olvasat nyomán ilyen vagy hasonló problémái támadnának Wilberrel, annak javasolom, olvasson Wilbert első kézből.

## **II.1 Evolúció, holonok, négy kvadráns**

Wilber alapvető metafizikai hite, hogy a megnyilvánult világban folyamatosan *a szellem evolúciója* zajlik. Mit is jelent ez? Azt, hogy a világegyetem egy céllal rendelkező folyamat. Ebben a folyamatban egyre bonyolultabb és bonyolultabb struktúrák jönnek létre. Az anyagból kialakul az élet, az életben megjelenik az elme és a lélek, és a lélek végül ráébred igazi, végső szellemi természetére. Az evolúció tehát Wilber értelmezésében egyáltalán nem a véletlen mutációkon történő szelekció folyamata. Az evolúciónak, minden kanyargása, részleges visszaesése ellenére iránya van, az egyre összetettebb és egyre bonyolultabb formák felé halad. Ez a télhosszal rendelkező evolúció ráadásul, Wilber szerint, nem csupán az élővilágban működik, hanem az egész univerzumot áthatja, az anyag legegyszerűbb formáitól a szellem legszubtilisabb megnyilvánulásaiig.

Wilber szerint van húsz olyan alapelv, ami az egész univerzumot, a legegyszerűbbtől a legbonyolultabb dologig jellemzi. E húsz alapelvből itt néhányra térek ki.

Az első alapelv, hogy a valóság alapvető építőkövei olyan dolgok, amik egyszerre önmagukban is állnak és egy nagyobb egész építőkövei is. Wilber ezeket az építőköveket Arthur Koestler nyomán *holonoknak* nevezi. Holon minden dolog, ami a világban van: holonok az atomok, a molekulák, a kövek, a falevelek, a fák, a macskám, a macskám bajsza, a gondolatok, az érzelmek, egy vers, egy

tudományos elmélet, egy szó, egy mondat, egy ország, stb. Tehát minden, ami a világban van, részekből tevődik össze, és egyben része valami nála nagyobbaknak.

A második alapelv, hogy a holonok próbálják megőrizni egészségességüket, s ugyanakkor próbálnak egy nagyobb egészbe részként is beleilleszkedni. Ez a két törekvés általában egymásnak ellentmond, ha úgy tetszik, két erő húzigálja a holonokat, az egyik a cselekvőképesség, a másik a részvétele irányába.

Sőt, még legalább másik két erő is húzza-vonja a holonokat. Az egyik erő a felbomlás, darabokra hullás irányába, a másik pedig az önmeghaladás irányába, amikor addig össze nem tartozó holonok egyszerre csak egy olyan egészé állnak össze, amely egész már minőségileg más, több mint a részek pusztja összessége.

S ez már egy következő alapelv. A holonok fejlődnek, még hozzá nem lineárisan, hanem ugrásszerűen. Időnként egyes részek úgy állnak össze egészé, hogy a létrejövő egész valami radikálisan más mint az őt alkotó részek. Így jelenik meg az anyagból az élet, az életből az elme, az elmében a szellem. Az evolúció nem egyenletesen, hanem ugrásokban halad.

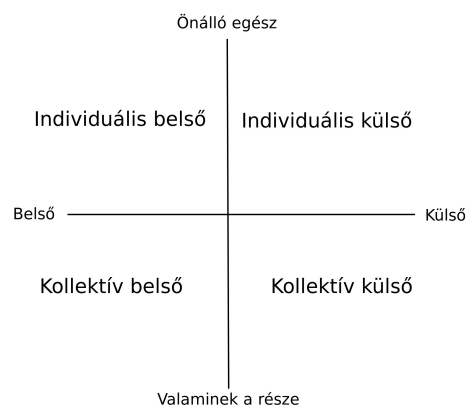
Egy negyedik alapelv, hogy a holonok holarchiákat alkotnak. Ez egyszerűen azt jelenti, hogy a holonok hierarchikus struktúrába rendeződnek. A holarchiákban szintek vannak. Az, hogy egy szint magasabban van mint egy másik, egyszerűen azt jelenti, hogy ha az alacsonyabb szint elpusztul, akkor a magasabb szint is megszűnik létezni. Pl. ha a molekulák szétesnek, az atomok még megmaradnak, de az élőlény, akinek a molekulák részei voltak, ezt nyilván nem éli túl.

A holarchiákban a felsőbb szintek meghaladják, de meg is őrzik az alsóbb szinteket. Egy óra rendelkezik mindazokkal a tulajdonságokkal, amikkel alkatrészei (ahogy az alkatrészeinek, neki is van tömege, vonzza a mágnes), de rendelkezik olyan tulajdonságokkal is, amikkel egyetlen alkatrésze sem (pl. mutatja az időt).

A holarchikus szintek ismeretében beszélhetünk egy holon mélységéről és kiterjedéséről. A kiterjedés azt jelenti, hogy adott típusú holonból mennyi van, a mélység pedig azt, hogy az adott holon hány holarchikus szintből tevődik össze. Nagyobb mélységhez kisebb kiterjedés tartozik és vice versa. Az atomoknak pl. kicsi a mélységük, ám nagy a kiterjedésük, az embereknek pedig nagy a mélységük és kicsi a kiterjedésük (az atomokhoz képest pl. jóval kevesebben vagyunk). A mélység másik neve Wilber magyarázata szerint a tudat, a nagyobb mélység nagyobb tudatosságot jelent. Az evolúció tehát a nagyobb mélység, nagyobb tudatosság, kisebb kiterjedés irányába halad.

A **négy kvadráns** elmélet egyszerre metafizikai és episztemológiai elmélet. Arról szól, hogy minden holont négy alapvető szempontból nézhetünk, azért, mert minden holonnak négy alapvető aspektusa, jellemzője van. Minden holon egy részekből álló (önálló) egész és ugyanakkor egy másik holon része. És minden holonnak van külső, fizikai megnyilvánulása és belső tudatossága. Ez a két kategória pár hozza létre a négy kvadránst.

Egy ember egyéni külső jellemzői pl. a biológiai felépítése, hogy milyen szervekből áll a teste, hogy van-e valamilyen szervi betegsége, milyen az idegrendszere, az agya, stb. Egyéni belső jellemzői a tudatosságának az állapotai, a gondolatai, az érzelmei, az észlelési érzetei. Kollektív külső jellemzői, hogy kik a családtagjai, a szomszédai, milyen a nemzetisége, vannak-e főnökei, beosztottjai, stb. Kollektív belső jellemzői pedig, hogy milyen kultúrában él, milyen közös hittekben, attitűdökben osztozik másokkal.



1. ábra: A 4 kvadráns

Egy-egy tudományterület, emberi gondolkodásmód jellemzően a négy kvadráns egyikét vizsgálja, arról tud. A klasszikus természettudományok (biológia, kémia, fizika) pl. leggyakrabban az egyéni külső kvadránst ismerik, olykor (főleg a rendszertudományok esetében) a kollektív külsőt is. A pszichológia, csakúgy mint a tudatot leíró keleti tanok (a buddhista vagy a szufi „pszichológiák”), vagy az etika az egyéni belső kvadránsra koncentrálnak. A kultúranropológia, a szociálpszichológia és szociológia pedig a kollektív belső világtérrel foglalkozik.

Ahogy fentebb már említettem, Wilber szerint a tudatosság azonos egy holarchia mélységével. Ebből az is következik, hogy mivel mindennek, még a legegyszerűbb holonoknak is van mélysége, mindnek van tudatossága is, vagyis mindnek van belső s nem csupán külső tere. Ugyanakkor a belső kvadráns csak egy bizonyos fejlettségi szint felett válik jellemzővé és jól vizsgálhatóvá, egy biliárdgolyó egyéni belső kvadránsa kevésbé izgalmas mint egy emberé.

Az egyes kvadránsokban más és más az elméletek érvényességének kritériuma. Az egyéni belső kvadránsban a hitelesség, az egyéni külsőben az igazság, a kollektív belsőben az igazságosság, míg a kollektív külsőben a funkcionális illeszkedés. A belső kvadránsokban általában empatikus megértéssel működünk, értelmezünk. Erről a típusú megértési módról szól Gadamer, amikor a hermeneutikáról beszél. Ez az a fajta megértés, amikor odaadom magamat a másiknak (legyen a másik egy ember, egy műalkotás, vagy akár egy elmélet), hagyom, hogy az én horizontom az övével összeolvadjon, kölcsönhatásba lépek vele, az értelmezés közben egy kicsit elveszítem önmagam, átalakulok. A külső kvadránsokat objektív, természettudományos, monologikus szemlélettel érdemes nézni, a tudós szentelen, kísérletező kíváncsiságával.

A négy kvadránsban történő leírás persze végső soron ugyanazt a holont (vagy legalábbis ugyanannak a holonnak négy aspektusát) írja le, s ezért az egyes leírások között mélységes párhuzamok, összefüggések találhatóak. Egy érzelemnek pl. van egy belső, szubjektív megélése, kapcsolódik hozzá valamilyen idegrendszeri és hormonális mintázat, sőt vannak kívülről az arcon látható jelei, és az érzelemnek megvan a helye a többi érzelem és egyéb tudattartalom között, viszonyul mások tudatállapotaihoz.

A négy kvadráns elmélet afféle módszertani jó tanácsként, best practise-ként is működik. A tanács valahogy így hangzik: ha vizsgálsz valamit, vizsgálj azt meg mind a négy kvadránsból, nézd meg mint önmagában lévő dolgot, és nézd meg a más dolgokhoz való kapcsolódásait, viszonyait, nézd meg kívülről, mérd fel tudós mars-lakó tekintettel, és nézd meg a belső tudati vonatkozásait is, ez utóbbi esetben használhatod az empátiádat, intuíciódat beleérző készségeidet is. Ezt a jó tanácsot igyekszem majd követni én is, amikor a küzdősortokról gondolkodom.

## **II.2 Szintek**

A szintek a wilberi elméletben a tudatfejlődés szintjeit jelentik. A tudat az egyéni belső kvadráns ügye, tehát a szintek leírásakor az egyéni belső (bal felső) kvadránsban mozgunk. Fejlődés természetesen van az összes többi kvadránsban is. A tudat a holarchia minden szintjén jelen van, mégis a tudatfejlődés szintjeit leíró wilberi létra (érthető okokból) az állati és leginkább az emberi tudat fejlődésére koncentrálnak. A wilberi létra tíz részre osztja az emberi tudat fejlődését a születéskori tudattól a teljesen megvilágosodott tudatig. A tízes felosztás önkényes, lehet jóval részletesebb (vagy akár elnagyoltabb) felosztásokat is csinálni. Maga Wilber is bevezet egy durvább felosztást a tízes felosztáson belül, a preperszonális, perszonális és transzperszoális felosztás három csoportba sorolja a tíz szintet. Bár a felosztás önkényes, a felosztáson belüli holarchia már nem az (ha veszünk két különböző felosztást, amelyik mindegyikében szerepel pl. egy olyan szint, ahol még nincs tudatosság mások intencióira és érzelmeire, és egy olyan, ahol az egyén individualitását megőrizve mély empátiával tud fordulni mások felé, akkor az utóbbi mindkét rendszerben a holarchia magasabb fokán lesz mint az előbbi).



Pszichológiai szempontból fontos, hogy a fejlődés minden szinten három lépésből áll. Az egyén először teljes mértékben azonosul az adott szint alapelveivel, értékeivel, hiteivel, viselkedésmódjával. Berendezkedik az adott szinten, s közben szinte egyé válik vele. Azután elindul egy differenciálódás, az egyén lassan elhatárolódik az aktuális szinttől, elkezd egy magasabb szint felé kacsintgatni, s ezen a ponton gyakorta megtagadja az aktuális szint értékeit is. Végül azonosul az újabb, magasabb szinttel és közben integrálja, újból megtalálja, s így megőrzi az előző szint értékeit.

Bármelyik szakaszban (és egyáltalán a létra bármelyik fokán) érhetik az egyént balesetek. A balesetek olyanok, mintha a létrát mászó egyén valamelyik darabkája leszakadna, és a létra egy alsó fokán maradna. Az egész egyén mászik tovább, de ahogy egyre több és több darabkája szakad le egyre kisebb hatékonysággal mászik, s idővel esetleg teljesen elakad. A leszakadt (disszociálódott) énrész, ami az adott szakaszon nem tudott rendesen kifejlődni, a pincében rekedve természetesen számos problémát okoz, mindaddig, amíg nem sikerül újra integrálni a személyiség egészével. Ahogy Wilber mondja, „ha nem vagy jóban Freuddal, nehezebben jutsz el Buddhához”.

A szintek leggyakoribb szimbóluma a létra, de mivel a felsőbb szintek meghaladva megőrzik az alattuk lévő szinteket, pontosabb talán az egyes szinteket koncentrikus körökként ábrázolni.

Az, hogy a tudat fejlődésének vannak szintjei, nem jelenti azt, hogy az épp azonos szinten lévő emberek mind teljesen egyformák. Egyéni jellegzetességeink minden szinten kiütőköznak, ezeknek megfelelően sajátítjuk el, dolgozzuk fel, szabjuk a magunk méretére, formájára az egyes szintek anyagát.

Nézzük meg most részletesen, hogyan fest az egyén az egyes wilberi szinteken!

## II.2.1 Preperszonális szintek

A preperszonális szintek olyan szintek, ahol még nem, vagy csak alig alakult ki a személyiség. Az egyén ezeken a szinteken tanulja meg önmagát elkülöníteni a világtól, felismerni a saját érzelmeit, és tudatosítani másokéit, szóval ezen a szinteken rakja le identitásának alapjait.

### 1 Szenzoros-fizikai szint

Ezen a szinten tanulja meg a kisgyerek az *érzékszerveit és a testét használni*, koordinálni. Felfedezi, hogy melyik az ő teste, és melyik a csörgő, vagy a kiságy. Megtanulja felosztani, megkülönböztetni a körülötte lévő világot. Megtanulja elkülöníteni a saját testéből érkező ingereket a külvilágból jövő érzéketektől. Az egyén szükségletei itt elsősorban fiziológiaiak: éhség, szomjúság, mozgásigény stb. Az ebben a szakaszban elszenvedett traumák később súlyos pszichózisokhoz vezetnek, a legalapvetőbb különbségtétel, az én és a külvilág elkülönítése sérül, ami pl. pszichotikus tünetekhez (hallucinációk, doxazmák, kóros valóságészlelés) vezethetnek. Az embergyerek fejlődésében fél, egy éves korig tart ez a szakasz.

### 2 Fantazmikus érzelmi szint

Ezen a szinten alakul ki a gyerek érzelmi világképe. Itt lép be az *érzelmi világtérbe*, Megtanulja felismerni és megkülönböztetni a saját érzelmeit. Ahogy Mahler nevezi, ez a *pszichológiai én születésének* időszaka. Az érzelmek tanulása leginkább az anyával való érzelmi összhang mentén zajlik, a gyerek ennek során tudatosítja saját érzelmeit, megtanulja azokat szabályozni, és meg tanulja elkülöníteni saját érzelmeit az anya érzelmeitől. Az érzelmek tanulása tehát társas közegben történik, az érzelmek és egyfajta alapszintű empatikus, ráhangolódási készség szinte elválaszthatatlanok egymástól. Ebben a szakaszban fejlődik ki a képi memória és az ún. tárgyállandóság is, azaz az a készség, hogy a gyerek most már stabilan tudja, ha egy tárgy eltűnik a látómezőjéből, attól még a tárgy továbbra is létezik. A gondolkodás itt mágikus, a kisgyerek (különösen a korai szakaszban) úgy gondolja, gondolatai és érzelmi állapotai mágikus módon hatnak a világra. Az ezen a szinten történt elakadások olyan patológiákhoz vezetnek, amelyeket az érzelmi élet és az empatikus készség sú-

lyos hiányai, elakadásai jellemeznék, pl. ide köthető patológia a borderline személyiségzavar. Ez a korszak nagyjából két, három éves korig tart.

## II.2.2 Perszonális szintek

### 3 Leképező elme

A leképező elme a nyelv, a *fogalmak* és a *gondolatok* világa. A nyelv megjelenésével egy egészen új világtér jelenik meg, ez az új fogalmi, absztrakt világtér el is halványítja a korábbi nonverbális tapasztalások világát. Ebben a szakaszban jelenik meg a freudi felettes én és az *elfojtás*, itt történik meg először, hogy egy magasabb holarchia képes egy alacsonyabb szintet disszociálni, leválasztani, sötétbe rejteni, elfojtani.

A gyerek megtanul gondolkodni a múlttól és a jövőről, kikerül a jelenből, s ezzel párhuzamosan megjelenik a szorongás, lelkiismeret-furdalás, bűntudat. A gyerek képessé válik nem létező dolgokat elképzelni, és ezzel belép a fantázia birodalmába.

Az egyén ezen a szinten *egocentrikus* és *impulzív*. A világot még csak a saját szemszögéből látja, nem tudatos arra, hogy mások másképp látnak dolgokat. Ez a piageti műveletek előtti szakasz, a gondolkodás még szemlélet vezérelt, és a gyerek nem érti pl. hogy az asztal másik felén ülő ember az asztalon lévő kis makettet nem ugyanúgy látja, ahogy ő. A gyerek impulzív is, ebben a szakaszban fedezi fel a saját akaratát, és azt, hogy az akarata mentén hatni tud a világra, és gyakorolja is ezt az új képességét, megy, felfedez, nemet mond, önállósodik.

Ha felnőtt van a wilberi hármas szinten, akkor az valószínűleg durván és nyersen önérvényesítő, lehet, hogy a fizikai agressziótól sem riad vissza. Dominanciára vágyik, kontrollálni akar másokat. Nem keresi a konszenzust, nincs megbánása, vagy lelkiismeret furdalása, kapcsolatai rövid életűek, érdek mentén szerveződnek.

A hármas szinten történt elakadás, disszociáció felnőtt szinten neurozishoz vezet.

A gyerekek jellemzően 5-6 éves korukig (az iskolaérettség eléréséig) vannak ezen a tudatfejlődési szinten.

### 4 Szerep-szabály szint

Ez a szint a *csoporthoz tartozás, szerepek* felvétele és kipróbálása, a konformizmus szintje. Az egyén itt identitását a csoporton keresztül definiálja. Jó gyerekek lenni otthon, jó barátoknak, barátnőnek lenni az iskolában, piros pontot gyűjteni, úgy öltözködni, ahogy a többiek, azért rajongani, amiért a többiek, ezek a legerősebb motivációk itt.

Kognitíve a gyerek ezen a szinten tanul meg komplex *szabályokat* megérteni (ez összefügg azzal, hogy megtanulja a világot mások szemszögéből is látni, a piageti konkrét műveletek szakasza ez), és ezt a képességét alaposan kamatoztatja is, a gyerekek ilyenkor keresik a bonyolult szabályokkal vezérelt játékokat (és erősen ügyelnek rá, hogy mindenki be is tartsa a szabályokat).

Ez a szint a felnőttek világában is alaposan jelen van, ide tartoznak a bonyolult ám biztonságot adó hierarchikus szervezetek, ahol mindenki pontosan tudja a dolgát, és sosem esik ki a szerepéből. Az egyenruhák, vagy egyenöltönyök világa ez, az egyéniség nem fontos, a szerep a fontos, amit az egyén csak megtestesít. Az ingroup-outgroup szemlélet is ide tartozik, az én csoportom jó, tökéletes, más csoportok rosszak, gonoszak, romlottak.

Az érzelmeit (különösen a negatívakat, haragot, félelmet) az egyén ezen a szinten elfojtja, és esetleg más csoportokra projektálja.

Az egy igazság világa is ez, az én csoportom tudja az igazat, a mi világképünk (istenünk, hitünk, tudományunk) egyedül helyes, mindenki más sötétségben tévelyeg. A nagy, mitikus vallások a harag-

vó, szabályokat felállító istennel, a bonyolult egyházi hierarchiák és intézményesült vallások is ide tartoznak.

A szerep szabály szint pozitív oldala az erős biztonság, az, hogy az egyénnek nem kell mindent magának felfedeznie, kitalálnia, kész szerepeket kap. A másik pozitív oldala a közösségiségben rejlő hatalmas erő, az együtt dolgozás, együtt, egy célért mozgás ereje, amivel piramisokat, vagy hidakat lehet építeni.

Jelentős világgép tágulás is történik ezen a szinten, a világgép egocentrikusból etnocentrikus lesz, azaz az ember identitásának központja alaposan elmozdul, kiterjed, immáron a csoporttal azonosul.

A szint negatív oldala természetesen az egyéniség elnyomása, az a szemléletmód, hogy nem a szabályok vannak az emberért, hanem az ember a szabályokat betartani.

A négyes szintű elakadásokat Wilber sorskönyvi patológiáknak nevezi, ez azt jelenti, hogy a személy egész életében valamilyen torz sorskönyvet él (pl. az általános iskolában ráragadt lúzer szerepét, vagy a mindig mindenkivel kedves barát szerepét).

Ez a szint dominál a kamasz kor (12, 13 éves kor) elejéig.

## 5 A racionális individuum

Ebben a szakaszban az egyén a Piaget által leírt kognitív fejlődés csúcsára jut, azaz belép a formális műveletek szakaszába. Tehát képes elvont, absztrakt elméleteket alkotni, hipotéziseket felállítani, lehetőségeket szisztematikusan végiggondolni. Újszülött kognitív készségeit alaposan ki is használja, mindenről gondolkodik, mindent kritizál, mindenről véleményt alkot. Az identitástudata itt megint erős lesz, és ez egy *intellektuális identitás*, az vagyok amiket gondolok. Az előző szint dogmáit itt a racionalitás nevében nyíltan megkérdőjelezi. Elgondolkodik önmagán, és a világon, saját világnézetet alkot magának. Az individuum önmagát a gondolataival határolja el másoktól, imád vitatkozni, kedvenc mondatkezdése az „igen, de”. Alaposan megérti már mások gondolatait, és kínosan ügyel rá, hogy a saját gondolatai senki máséval se egyezzenek teljes mértékben, ha így volna, azt identitásvesztésnek, tunya birkaszellemnek értékelné.

Az identitás felerősödésével megjelenik a *verseny*, az egyén ki akarja harcolni a maga helyét a világban. Jobb akar lenni másoknál, feljebb jutni, több pénzt keresni, több tudást megszerezni.

Jelentős mértékben ide tartozik a nyugati tudomány világa (amikor is elszigetelt, individualista tudósok publikációs listákkal versenyezve építik a maguk racionális világát), csakúgy, mint a kapitalizmus vállalkozó-világa (amikor szintén elszigetelt, individualista vállalkozók versenyeznek egymással a piac meghódításáért).

Itt válik erőssé az önreflexió, az introspekció képessége. Az egyén önismerete ezen a szinten intellektuális önismeret, ritkán engedi magához az érzelmeit, gyér a kapcsolata a jelen pillanat változó és teljes pszichés valóságával, inkább sokat gondolkodik magáról elméletei vannak. Elhárító mechanizmusként jellemző az intellektualizáció és a racionalizáció.

Legjellemzőbben ez a modern nyugati ember, vagy ha úgy tetszik a nyugati modernitás világa. Wilber talán legfontosabb üzenete a nyugati modernitásnak, hogy ez az állapot nem végállomás. Hogy van tovább, hogy meg lehet ezt az állapotot haladni. A wilberi létrán a tíz állomásból ez még csak az ötödik. Hogy aki kényelmetlenül érzi magát a modernitásban, akinek szűkös annak individualizmusa, vagy egysíkú racionalitása, annak nem kell visszafelé mennie (pl. egy szerep-szabály szintű társadalom vagy világ felé), lehet előre is.

## 6 A kentaur

A kentaur szinten a gondolkodó elme egyeduralma megszűnik. *Elme és test az integrált én tapasztalatának részévé* válik. Az egyén már nem csupán intellektuálisan képes számtalan különféle állás-

pontot átlátni, hanem valódi *empátiával*, nyitottsággal mer belehelyezkedni különféle élethelyzetekbe. Nyitottá válik az alternatív, módosult tudatállapotokra. Összhangba kerül saját érzelmeivel, és (legalábbis bizonyos helyzetekben) mélyen, empatikusan megnyílik mások előtt, mások számára. Megosztja érzelmeit, gondolatait, megosztja önmagát. A *közösségbe tartozás* újból fontossá válik számára, ezek itt nem merev, zárt közösségek, hanem nyitott empatikus alapon szerveződő kisebb és alig hierarchizált társaságok.

Itt léteznek a Maslow által önmegvalósítónak nevezett emberek.

A racionális gondolkodást kiegészíti az intuíció, és esetleg egy képekben történő szintetizáló jellegű gondolkodás.

Az én elkezd megfigyelni elméjét, csakúgy mint testét, és ezzel kialakul egy olyan tudatosság, ami már nem teljes mértékben azonosul az elmével.

Az egyén mélyen átérzi a dolgok kontextusfüggését, immáron nem csak intellektuálisan látja, hogy a valóság millió különböző prizmán át szemlélhető, de úgyszólván maga is millió prizmára tud törni, mindegyikben egyszerre jelen lévőként. Ez a fajta aperspektivikusság, a különféle nézőpontok egyenrangúsága olykor meg is szédíti az egyént, ezt nevezi Wilber aperspektivikus tébolynak.

Ez az a szint amiről a nagy egzisztencialista filozófusok írnak. Az ember észreveszi mindazokat a hazugságokat, amikkel áztatjuk magunkat, hogy ne kelljen szembenéznünk létünk mulandóságával és végső ürességével. Ráébredünk, hogy a világunknak csak akkor van értelme, ha mi adunk neki. Megértjük, hogy elkerülhetetlenül szabadságra vagyunk ítélve, minden egyes pillanat egy választási lehetőség, és minden egyes választásunkkal újra és újra meghatározzuk, és formáljuk önmagunkat. És ráébredünk arra is, hogy még az autentikus, hiteles választások sorozatában leélt élet is sziszifuszi élet, aprólékos munkával felgörgetjük a követ a hegyre, hogy azután a másik oldalon lezúduljon. Ahogy Wilber mondja (és ezt a gondolatot a legtöbb egzisztencialista már nem osztaná): „Az ilyen lélek nyíltan szembenézett a léttel, és tökéletesen megundorodott tőle. Az ilyen lélek számára a perszonális világ teljesen egyhangúvá vált. Az ilyen lélek a transzperszonális világ küszöbén áll” [Wilber, 2009].

## II.2.3 Transzperszonális szintek

A transzperszonális szintek a sámánok, jógik, buddhista gyakorlók és a nagy szentek, spirituális mesterek szintjei. A megfigyelő én, a tanú tudat ezeken a szinteken egyre tágasabbá és tágasabbá válik. Az egyén immáron nem a saját elméjével (gondolataival, érzelmeivel) azonosul, hanem egyre inkább egy magasabb tudatossággal, ami éppolyan tárgyként szemléli a perszonális világ elemeit (a gondolatokat, vágyakat, érzelmeket), ahogy a külvilág dolgait (egy fát vagy egy az esős úton elhaladó autót).

Wilber négy állomást különít el ebben a fejlődésben, hangsúlyozva, hogy mint eddig, most is az állomások száma önkényes.

A transzperszonális szintekről szóló térkép kevésbé részletes, mint az előző szintek térképe. Többet tudunk arról, hogy milyen tudatállapotok, tapasztalások, észleletek vannak ezeken a szinteken, mint arról, hogy pontosan hogyan, milyen lépésekben módosul a személyiség, hogy hogyan alakul át az egó, hogy miként növekszik egyre nagyobbá, áthatóbbá a szemlélődő tanú-tudat.

A tudatállapotok viszont bármennyire transzperszonálisak is, nem kizárólag a transzperszonális szintek jellemzői. Bármilyen szinten lévő egyén átélhet transzperszonális tudatállapotot (átérezheti a létezőkkel való mélyeséges egységet, előnthati a kozmikus szeretet, vagy épp a kozmikus rettegés, találkozhat szellemlényekkel stb.). Hogy egy ilyen tapasztalást az egyén hogyan értékeli, és hogy egy ilyen tapasztalás nyomán hogyan változik a személyisége, az persze erősen függ attól, hogy az egyén személyiségének súlypontja mely szinten van.

## 7 Okkult - e világ és a transzcendencia határán

Az okkult szint az e világ és a transzcendencia határa. Az én még döntően e világban létezik, ám olykor, időlegesen látogatást tesz magasabb dimenziókba. Ezen a szinten ezek a magasabb dimenziók még nem különülnek radikálisan el az e világi tapasztalásuktól.

Itt, ahogy Wilber fogalmaz, megjelenik egy olyan tudatosság, „ami már nem korlátozódik kizárólag az individuális énré, vagy a kentaurra”. „Az okkult szinten előfordul, hogy időlegesen szertefoszlik a különálló self-érzés, és az egyén azonosul az egész közönséges, vagy szenzomotoros világgal – ezt nevezzük természetmisztikának. Mondjuk, kirándulás közben, ellazult, tágas tudatossági állapotban rápillantasz egy eléd tornyosuló hegyre, és hopp! - egyszerre csak eltűnik a szemlélő, csak a hegy marad – s a hegy te magad vagy.”[Wilber, 2009]

Felszaporodhatnak paranormális jelenségek, telepátia, tisztánlátás, bioenergetikai érzékenység és hasonlók.

## 8 Szubtilis

A szubtilis szinten az ember közvetlen módon tapasztalja meg a spirituális valóságokat. A közvetlen megtapasztalás azt jelenti, hogy bár az érzékszervi tapasztaláshoz némileg hasonló módon, de mégsem az öt érzékszerven keresztül tapasztalunk. „Ide tartoznak a belsőleg érzékelt fények és hangok, archetipikus formák és alakzatok, hihetetlenül finom eksztatikus örömlények és megismerési folyamatok (sabd, náda), a szeretet és az együttérzés rendkívül tágas, érzelmi telítettségű állapotai, de a vizsgált szintekre jellemző patológikus állapotok is: a kozmikus rettegés és iszony, a kozmikus gonosz megtapasztalása.”[Wilber, 2009]

A természetmisztika itt átadja helyét az istenségmisztikának, archetipikus formákkal, istennel, istennővel való találkozás, a velük megtapasztalt egység.

Amikor Wilber archetípusokról beszél, akkor nem egészen a jungi értelemben használja a kifejezést. Úgy tartja, hogy a jungi archetípusok nagy többsége (bár pszichológiai szempontból fontos) nem a transzperszonális szintről származik. Kollektívak, ebben az értelemben túl vannak az egyéneken, de nem transzperszonálisak, hanem leggyakrabban preperszonális élményanyagok kollektív esszenciái, összesűrűsödései. Amikor szubtilis szintű archetipikus formákról beszélünk, akkor épp ezért ne a mítoszokból, népmesékből, vagy jungiánus leírásokból jól ismert archetipikus mintákra gondoljunk, hanem pl. a tibeti buddhista hagyomány által leírt szubtilis érzékletekre.

Meg lehet itt tapasztalni konkrét formákat, szellemeket, szellemlényeket, geometrikus, absztrakt alakzatokat, vagy akár a tiszta, fehér fényt, a tiszta hangot, a bangha élményt.

## 9 Kauzális szint - a végső felébredés

A kauzális szinten az egyén ráébred saját legvégső, legigazibb természetére. Tudatából elmúlnak a formák (a hétköznapiak, a természet-misztikusak és a szubtilisak is), és csak a mindenek mögött való, tökéletesen üres és tökéletesen intelligens szemlélő marad. A tudatosság, ami nem tárgya semmilyen más tudatosságnak. Ez a megnyilvánulásuktól mentes feloldódás, vagy megszüntetés, a nirvána, vagy a szamádhí állapota.

Ahogy a tiszta Szubjektivitás, a tiszta Szemlélő felbukkanása után még tovább haladnál, rájössz, hogy őt már nem vagy képes objektumként látni – mert nem is az! Nem olyasvalami, amit megpillanthatsz. De ha nyugodtan megpihensz a megfigyelő tudatosság állapotában, amelyben az elme, a test és a természet ellebeg előtted, lassanként azt veszed észre, hogy egyszerűen a szabadság, a teljes elengedettség állapotába kerülsz, amelyben egyeltem objektumhoz sem kötődsz, hanem nyugodtan szemléled őket. Semmit sem látsz, egyszerűen csak megpihensz a határtalan szabadság állapotában.

Elvonulnak előtted a felhők, a gondolatok, a testi érzetek, de te egyikkel sem vagy azonos. Magad vagy a szabadság határtalan tere, amelyben az objektumok jönnek-mennek. Tisztás vagy, maga az Üresség, maga a tágasság. A felhők, az érzetek, a gondolatok jönnek-mennek – és egyik sem te

vagy; te a határtalan szabadság, a határtalan Üresség, a határtalan tisztás vagy, amelyben a megnyilvánult dolgok felmerülnek, egy darabig időznek, majd elenyésznek.  
[Wilber, 2009]

## 10 Nonduális misztika

A legvégső, nonduális szinten lassan eltűnik a különbség a „bennünk lévő” tanú és a külvilág között. Rájövünk, hogy lényünk legmélyebb természete, az üres tudatosság és a formák, a szamszara világa nem egymástól különböző dolgok, hanem egy és ugyanaz. Úgy tudunk jelen lenni a formák világában, hogy közben megtartjuk a tiszta szemlélő tudatosságot.

Ugyanis ahogy a Tanú megismerésében egyre jobban elmélyedünk, illetve ahogy egyre hosszabb ideig maradunk a Tanú nyugalmi állapotában, az az érzés, hogy a Tanú „bennünk” van, teljesen eltűnik, és a Tanú lassan azonossá válik mindazokkal a dolgokkal, amelyeknek a Tanúja. Azaz a kauzális állapot helyébe a *nemkettősség* tapasztalata, a formák nélküli misztika helyébe a nem kettős misztika lép. „A forma üresség, és az üresség forma”.  
[Wilber, 2009]

## II.3 Fejlődésvonalak

A fejlődésvonalak elmélete arról szól, hogy a tudat, vagy az én fejlődése valójában nem egy szálon történik, hanem több párhuzamos szálon. Az alap elképzelés Howard Gardnertől származik, aki szerint nem egy intelligencia-fajta létezik, hanem számos különböző. Van pl. matematikai-logikai, nyelvi, zenei, testi, érzelmi, spirituális, erkölcsi stb. intelligencia. És a különféle intelligencia fajtáknak, az integrál szemlélet szerint, mind megvan a maga fejlődésvonala. Vagyis a fent bemutatott létra modell egy erősen leegyszerűsített létra modell. Valójában az erkölcsi fejlődésnek is van konformista-szabálykövető, és racionális szintje, csakúgy mint mondjuk a zenei fejlődésnek. Vagy a küzdősportoknak (ennek részletes taglalását l. később). Ha teljes spektrumú emberképet akarunk kapni, akkor figyelembe kell venni a fejlődés különféle vonalait, már csak azért is, mert egy ember a különféle fejlődési vonalakon nagyon eltérő fokokon is lehet (lehet, hogy valakinek mondjuk az intellektusa nagyon fejlett, miközben erkölcsileg alig fejlett).

Az integrál pszichológiában leggyakrabban az alábbi fejlődésvonalakat szokás megkülönböztetni.

Kognitív – annak a fejlődésvonala, hogy minek vagyok a tudatában, hogy milyenek az értelmi, intellektuális képességeim. A perszonális szintek kognitív fejlődésvonalának legismertebb leírója a pszichológiában Piaget.

Szükségletek – annak a fejlődésvonala, hogy milyen szükségleteim vannak. Ezt a fejlődésvonalat ábrázolja pl. a Maslow-piramis.

Erkölc – annak a fejlődésvonala, hogy mit tartok helyesnek. Klasszikus kutatója Kohlberg.

Világnézet – hogyan látom a világot az egyes szinteken? Milyen az időtudatom, az éntudatom, mik a legalapvetőbb elképzeléseim a világról. Ennek a fejlődésvonalnak izgalmas leírója pl. Jean Gebser.

Szelf – Milyen az identitásom, ki vagyok én? Ennek a fejlődésvonalnak korai szakaszait írja le számos analitikus, vagy analitikus gyökerű pszichológus (pl. Mahler, Kernberg, Stern). A fejlődésvonal teljes spektrumát felölelő leírás származik pl. Susan-Cook Greutertől.

Értékrend – Mi a legértékesebb számomra egy adott fejlődési szinten. Sokat foglalkozik ezzel a kérdéssel a Cowan és Beck által megalkotott (vagy inkább felvirágoztatott) spiráldinamika.

Pszichoszexuális – Ennek a fejlődésvonalnak korai szakaszait írja le pl. Freud pszichoszexuális fejlődésemélete, későbbi szakaszait tárgyalja pl. Deida.

Természetesen számos egyéb fejlődésvonal is létezik, ezek csak a legmarkánsabbak és jelenleg legjobban ismertek.

A fejlődésvonalak leírása, feltérképezése egy egyén esetén hasznos, praktikus pszichológiai módszer. Erre szolgál a pszichográf, amely egy személy különféle fejlődési vonalakon való fejlettségét szemléleteti.

## **II.4 Tudatállapotok**

Bármilyen szinten is vagyunk, különféle tudatállapotokon mehetünk keresztül. Lehetünk ébren, vagy álomban, relaxált állapotban, vagy mély transzban, meditációban, esetleg a mushin állapotában. Mivel az integrál szemlélet számára fontosak a nem hétköznapi (a normál, hétköznapi éber tudatosságtól eltérő) tudatállapotok is, ezért részletesen foglalkozik a különféle tudatállapotokkal.

A módosult tudatállapotokon belül megkülönböztetjük a relaxált-hipnotikus állapotokat, a transzot, és a meditatív tudatállapotokat.

Ez a megkülönböztetés azért fontos, mert az integrálszemléletben úgy látjuk jelentős, minőségi különbség van közöttük, amikor valaki relaxál, vagy hipnotikus állapotba kerül, illetve a közöttük amikor mondjuk valaki egy ayahuasca élmény során transzba esik, és a dzsungel erőállataival találkozik, illetve a közöttük amit pl. a buddhista koncentráció-meditációban úgy neveznek, hogy a nyolc jhana.

Az elméletnek ez a része beszél arról, hogy milyen irányokban módosulhat a tudatállapot (hogyan módosulhat az idő érzékelése, a látvány, a hangok, a testi érzetek), és arról is, hogy milyen intenzitásai lehetnek a tudatállapot módosulásnak.

Transznak ebben az elméletben olyan módosult tudatállapotot nevezünk, ahol a személy látogatást tesz, vagy legalább bepillant egy magasabb, transzperszonális, transzcendens dimenzióba. A transzok erőteljes, ám mulékony élmények, az élmény után a személyiség visszarendeződik a módosulás előtti struktúrába.

A meditáció is egyfajta tudat-módosítás, ám ez lassabb, és tartósabb, kiművelés jellegű. A meditatív tudatállapot nem különbözik a normál tudatállapottól olyan radikálisan mint a transz, és az utána való visszarendeződés sem olyan erőteljes, drasztikus. Valójában természetesen meditáció közben is számos különféle tudatállapoton megyünk keresztül, a normáltól a mély transzszerű állapotokig.

A tudatállapotok módosításáról is beszél az integrál pszichológia, arról, hogy milyen módszerek léteznek erre. Lehet kívülről bevitt kémiai szerekekkel, intenzív fizikai aktivitással, hővel, zenével, vagy éppen meditációval.

## **II.5 A tudat típusai**

Az integrál pszichológia ötödik ága a tudat típusainak leírása. Arról van itt szó, hogy a teljes spektrumú emberképhez nem elég látnunk, hogy az egyes fejlődésvonalakon milyen szinten van az egyén, és hogy milyen tudatállapotokon megy keresztül nap mint nap. Mindezekhez jön még, mindezeket átszínezi az egyéni karakter. Egyéni karakterünktől függően másképp és másképp működünk az egyes szinteken. Másképp is éljük meg a szinteket (pl. a wilberi ötös szintet megélheti valaki a sportban való versenyzésen keresztül, vagy az üzleti életben az alkalmazotti létből kiszakadva, egy saját cég felépítésével, de megélheti úgy is, hogy soha életében nem sportol és nem is vállalkozik, hanem mondjuk az akadémikus tudományosságban részt véve finomra csiszolja, aprólékosan kiműveli intellektuális képességeit). És az egyéni karakterünktől, természetes erősségeinktől, gyengeségeinktől függően tovább, vagy épp rövidebben időzünk az egyes szinteken.

Az egyéni karakter persze egyéni dolog, és mint ilyen nehéz elméletekkel kutatni. Típustanok viszont léteznek. A típustanok általában megpróbálják leírni a legjellegzetesebb, leggyakrabban elő-

forduló karaktereket, illetve fogalmi készletet kínálnak a karakterről való gondolkodás segítéséhez. Vannak szigorúan tudományos típusúak, személyiségelméletek (pl. a Big Five, vagy az extrovertált-introvertált megkülönböztetés) és vannak holisztikus típusúak (pl. a Ji-Chingen alapuló típusúak). A gyakorlati integrál szemléletben a legelterjedtebb típusú az enegram, amely holisztikus eredetű, de újabban tudományosan is kutatott, alátámasztott típusú.

Az enegram részletes ismertetésétől most eltekintek, dolgozatomban szempontjából amúgy sem különösen fontos, az érdeklődő olvasó bőséges irodalmat talál róla pl. az interneten.

### **III A küzdősportok elméletei**

#### **III.1 Terminológia, avagy mi az, hogy küzdősport, és miben más ez mint más sportok?**

Ebben a dolgozatban együttesen küzdősportnak nevezem a harcművészeteket, a verseny-centrikus küzdősportokat, és az önvédelmi rendszereket. Harcművészetnek nevezem azokat az irányzatokat, amik valamilyen jelentős hagyománnyal rendelkeznek, és ahol az elsődleges cél nem valamilyen versenyeredmény elérése, hanem inkább önmagunk fejlesztése. Ilyen pl. a kungfu, az aikido, az iaido, a capoeira, az escrima stb. Verseny-küzdősportnak nevezem azokat az irányzatokat, ahol az elsődleges cél a versenyeken való indulás, és ott jó eredmény elérése, Verseny-küzdősport pl. a bokszt, a kick-box, a thai-box (legalábbis Thaiföldön), a sanda, a birkózás, a vívás, a k1, vagy az MMA. Önvédelmi rendszernek nevezem azokat az irányzatokat, ahol az elsődleges cél az, hogy a résztvevők olyan technikákat sajátítsanak el, amik segítségével meg tudják védeni magukat, ha megtámadják őket. Önvédelmi rendszer pl. a krav maga, az utcai önvédelem. Természetesen sok irányzat valamiféle keveréke a fenti kategóriáknak. Pl. a karate harcművészet is, meg verseny-küzdősport is (hogy melyik aspektusa a hangsúlyosabb, az irányzatonként, sőt akár klubonként is eltérhet). A wing tsun harcművészet is, és önvédelmi rendszer is, de gyakran versenyt is szerveznek belőle. A taekwondo harcművészet is, meg küzdősport is önvédelmi elemekkel. Ha jobban megnézzük, ahány küzdősport-edzés annyi árnyalat, mind speciális módon keveri magában a harcművészetet, a versenysportot és az önvédelmet.

Lehet érvelni amellett, hogy ez a szóhasználat nem helyes, hogy a harcművészetek nem sportok, és ezért nem helyes őket küzdősportnak nevezni. Ebben kétség kívül sok igazság van, mivel azonban nem találtam jobb összefoglaló szót, emellett a szóhasználat mellett döntöttem, a küzdősport szót ebben a dolgozatban az általában szokásosnál valamivel tágabb értelemben használom.

#### **III.2 Amit a küzdősportokról a nyugati sportpszichológiától tudunk**

Ebben a fejezetben azt próbálom összegezni, hogy mi az amit a küzdősportokról a nyugati pszichológia elméleteiből, kutatásaiból tudunk. A sportpszichológia a küzdősportok esetén jellemzően négy kérdésre keres választ:

1. Mik az optimális sportteljesítmény pszichológiai feltételei?
2. Milyen személyiségvonások változnak (és hogyan változnak) küzdősportok gyakorlásának hatására?
3. Milyen pszichológiai módszerekkel lehet fokozni a sportteljesítményt, illetve az edzés hatékonyságát?
4. Milyen személyiségprofil a legideálisabb egy adott küzdősporthoz?

E fejezetben az 1-es és 2-es kérdésre adott válaszokat, válaszkísérleteket ismertetem. A 3-mas kérdésre adott válaszokat a gyakorlati részben mutatom be, a 4-es kérdésre vonatkozó kutatásokról pe-



dig ebben a dolgozatban nem beszélek, mivel ez nem igazán érinti azt a kérdést, ami engem elsősorban érdekel. Ez a kérdés főként azért izgatta a pszichológusokat, és még inkább a sport résztvevőit, mert azt remélték, hogy a megválaszolásával hatékonyabban lehet kiszűrni, hogy kiből lesz majd nagy bajnok. Manapság legtöbben úgy tartják, hogy ez a kutatási irány nem volt túl gyümölcsöző, nem sikerült, még sportágakra lebontva sem olyan egységes személyiségprofilot találni, ami garantálná a sikerességet, vagy akár szükséges feltétele volna. Ám még ha lenne is ilyen személyiségstruktúra, akkor is könnyen lehet, hogy egy adott sport művelése pszichológiai értelemben sokat adhat valaki olyannak, akinek a személyiségprofilja nem alkalmas arra, hogy belőle nagy bajnok legyen. Ebben a dolgozatban ugyebár azt feltételezem, hogy a legtöbb, amit a küzdősportoktól kaphatunk, nem néhány csillogó aranyérem, hanem pszichológiai jobb-lét. Az érdekes kérdés lehet, hogy van-e olyan személyiség, akinek ebből a szempontból sem érdemes küzdősportok művelésére adni a fejét, mert úgysem fog belőle pszichológiailag profitálni. Erről a kérdéstről keveset tudunk, amit tudunk, azt érintem majd (a nemek közti különbségek kapcsán). Józan paraszti ésszel azt gondolom, talán inkább az gyakoribb, hogy valakinek a személyisége olyan, hogy azzal eleve nem hajlandó, nem tud egy küzdősportba belefogni. Mivel azonban az ilyen emberek úgysem jelennek meg küzdősport edzésen, a róluk való töprengés nagyon sok gyakorlati haszonnal aligha jár.

### **III.2.1 A küzdősportok személyiségformáló hatása**

Sok statisztika van arról, hogy milyen a küzdősportok személyiségformáló hatása. A legtöbb ilyen statisztika úgy készült, hogy valamilyen módszerrel (általában kérdőívvel) megmérték valamilyen személyiségjegyet olyan embereknél, akik űztek valamilyen küzdősportot, és olyanoknál is, akik nem. Még gyakoribb, hogy megmérték valamilyen személyiségjegyet egy adott küzdősport kezdő és haladó szintű művelőinél. A kérdés ilyenkor mindig az, hogy van-e szignifikáns (egy statisztikai hibahatáron túli) eltérés a két csoport között. A leggyakrabban vizsgált személyiségjegyek ezek:

- önbizalom, autonómia, önelfogadás
- agresszió
- szorongás, depresszió
- szociális készségek, mások elfogadása, empátia, türelem
- koncentrációs készség, figyelem

Azt mondhatjuk, a legtöbb vizsgálat igazolja, hogy az önbizalom, autonómia, önelfogadás növekszik a küzdősportok művelésének hatására, a szorongás, depresszió csökken, a koncentrációs készség pedig javul. Az Hiba: A hivatkozás forrása nem található áttekintést nyújt néhány ilyen vizsgálat eredményéről.

Az agresszivitás esetében némileg bonyolultabb a helyzet. Számos vizsgálat mutatott kevesebb agressziót a küzdősportolók között, néhány azonban épp ellenkezőleg, nagyobb agresszióról számolt be. Egyes mérések szerint a tradicionális harcművészetek művelői körében kisebb, míg a „kemény” küzdősportok művelői körében nagyobb az agresszivitás mértéke. A dolog nyilván összetett és sok mindentől függ. Függhet a küzdősport típusától, talán még inkább a légkörtől, ami egy adott küzdősport edzésen dominál. Függhet az edző személyétől. Én pl. voltam olyan krav maga edzésen ahol az edző az edzés után elmondta, hogy olcsón tud beszerezni viperát, és olyan kungfu edzésen is, ahol az edző intenzíven próbálta meggyőzni egyik legtehetségesebb gyerek tanítványa szüleit, hogy ne hagyják, hogy a gyerek túl sokat eddzen, mert az a tanulás rovására megy. Ez utóbbi nyilván némileg pozitívabb edzői példa. És függ persze a részt vevők motivációjától. A sportpszichológia őskorában volt egy olyan feltételezés, hogy minden sport önmagában csökkenti az agressziót, mivel egyfajta szelepként működik, amin keresztül az agresszív késztetéseket le lehet vezetni. Mostanra

azonban már tudjuk, a dolog bizonyosan nem ilyen egyszerű, ha így volna az orosz maffia (akik híresek küzdősport képzettségükről) csupa szelíd, jólelkű fickóból állna.

Év	Szerző	Minta mérete	Célcsoport *	Módszertan	Küzdősport	Mért hatás	Pozitív vagy negatív hatás van-e küzdősportolóknál?
1978	Duthie et al.	152	Általános	Keresztmetszeti (tudásszint alapján)	Karate és egyéb ks-ok	Önbizalom, dominancia, autonómia, teljesítmény...	<i>Pozitív a haladó KS-ok között</i>
1980	Konzak & Klavora	84	Általános	Keresztmetszeti (tudásszint alapján)	Karate	Általános fejlődés (személyiségjegyek és testi jólét)	<i>Pozitív a haladó KS-ok között</i>
1986	Richman & Rehberg	60	Általános	Keresztmetszeti (tapasztalat és teljesítményszint alapján)	Karate	Önbecsülés	<i>Pozitív a haladó és sikeres KS-ok között</i>
1986	Trulson	34	Fiatalok	Longitudinal (az edzői vezetés típusa alapján)	Taekwondo	Szorongás, önbecsülés és szociális készségek	<i>Pozitív a tradicionális KS-ok között</i>
1989	McGowan & Miller	107	Általános	Keresztmetszeti (teljesítményszint alapján)	Karate	Harag	<i>Pozitív a kevésbé sikeres KS-ok között MA†</i>
1990	Layton	93	Általános	Keresztmetszeti (tudásszint alapján)	Karate	Szorongás mint jellemvonás és mint állapot	<i>Pozitív a haladó KS-ok között</i>
1993	Kurian et al.	30	Általános	Keresztmetszeti (tudásszint alapján)	Taekwondo	Szorongás és függetlenség	<i>Pozitív a haladó KS-ok között</i>
1994	Kurian et al.	72	Fiatalok	Keresztmetszeti (tudásszint alapján)	Taekwondo	Önbizalom és lelkes optimizmus	<i>Pozitív a haladó KS-ok között</i>
2003	Najafi	118	Általános	Keresztmetszeti (az edzői vezetés típusa alapján)	Karate	Alázat és általános reményszint	<i>Pozitív a tradicionális KS-ok között</i>
2004	Lakes & Hoyt	193	Fiatalok	Longitudinális (iskolai program)	Taekwondo,	Kontroll, kognitív és érzelmi önszabályozás, proszociális viselkedés, iskolai viselkedés	<i>Pozitív idővel a KS-ok között</i>
2007	Kuan & Roy	40	Általános	Keresztmetszeti (teljesítményszint alapján)	Wushu	Önbizalom és energia kontroll	<i>Pozitív a sikeres KS-ok között</i>
2007	Wargo et al.	40	Általános	Keresztmetszeti (tudásszint alapján)	Taekwondo, karate	Önbecsülés, önértékelés	<i>Se nem pozitív, se nem negatív</i>
2009	Steyn & Roux	72	Fiatalok	Keresztmetszeti (különböző csoportok összehasonlítása)	Taekwondo, hockey, non-sport group	Személyes növekedés és önfogadás	<i>Pozitív a KS-ok között</i>

1. táblázat: Küzdősportok hatását vizsgáló tanulmányok. A pozitív hatás mindig arra utal, hogy a vizsgált személyiségjegyek előnyére változott (pl. önbecsülés növekedett, szorongás, agresszió csökkent), a negatív hatás pedig hogy hátrányára. Forrás: [Vertonghen - Theeboom 2010]

Hasonló a helyzet a szociális, proszociális (mások segítésére irányuló) viselkedéssel. Több kutatás is kimutatta, hogy a tradicionális harcművészetek művelői szociálisabbak, több tiszteletet, empátiát,

odafigyelést tanúsítanak mások iránt, mint az átlag. Ugyanakkor van pár olyan kutatás, aminek nem sikerült kimutatnia ilyen hatást és van olyan kutatás is, amiből az derül ki, hogy a tradicionális harcművészetek pozitív változást idéznek elő a proszociális készségekben, a kemény küzdősportok viszont nem. Az okok, gyanítom, hasonlóak itt is, mint az agresszivitás esetében.

Azoknak a vizsgálatoknak, ahol a kontroll csoportot nem küzdősportolók, vagy alacsonyabb szintű küzdősportolók alkotják, és a vizsgálat nem longitudinális megvan az a fogyatékosága, hogy ha találunk is eltérést, nem lehetünk egész biztosak abban, hogy az eltérés oka valóban az adott küzdősport művelése. Lehet, hogy csak arról van szó, hogy bizonyos személyiségjegyekkel rendelkező emberek nagyobb valószínűséggel fognak bele valamilyen küzdősportba, vagy, hogy nagyobb eséllyel maradnak kint benne, és érnek el magasabb fokozatot. Lehet pl., hogy nem is a küzdősport növeli az önbizalmat, hanem azok maradnak meg egy küzdősport edzésen, akiknek eleve van önbizalmuk. Ezt a fogyatékoságot úgy lehet orvosolni, ha longitudinális vizsgálatot végzünk, és gondoskodunk arról, hogy a kiválasztott csoportba és a kontrollcsoportba véletlenszerűen kerüljenek emberek, és arról is, hogy a vizsgálat ideje alatt ne, vagy csak kevesen hagyják abba a küzdősportot. Ezt persze nem olyan könnyű megvalósítani, néhány vizsgálatban azonban sikerült.

Kimberley D. Lakes és William T. Hoyt például 2004-ben publikálták egy ilyen kutatás eredményét[Lakes - Hoyt 2004]. A vizsgálatot az USA-ban végezték, méghozzá úgy, hogy egy általános iskolával (amihez óvoda is tartozott) megbeszélték, hogy egy szemeszterre (négy hónap) a diákok fele a hagyományos testnevelés óra helyett, és annak idejében taekwondót tanuljon. Egy nagy múltú taekwondo edzőt, akinek gyerekek oktatásában is nagy tapasztalata van, kértek meg az órák megtartására. Az edző ráadásul egy nagyobb programnak is részese volt, egy olyan programnak aminek kimondott célja, hogy a harcművészetek és keleti filozófiák segítségével olyan tanítási módszert dolgozzon ki, ami segíti az egészséges személyiségfejlődést<sup>1</sup>. A gyerekeket véletlenszerűen osztották két csoportra, a taekwondózó, és a hagyományos tornaórákat látogatókra (más vizsgálatokból tudjuk egyébként, hogy a hagyományos tornaóra már önmagában is jó hatással van a gyerekekre). A gyerekek óvodás kortól ötödik osztályos korig szerepeltek a kísérletben. A gyerekek tanultak alapüteseket és rúgásokat, védekeket, formagyakorlatot, és töréstechnikákat. Minden edzés a formális köszönés után egy pár perces meditációval kezdődött, amihez relaxáló légző-gyakorlatokat is tanultak. Az edzések nyújtással, majd meghajlásos köszönéssel zárultak. Az edző a technikák tanításánál arra biztatta a gyerekeket, hogy a technikák tanulása közben mindig tegyék fel maguknak ezt a három kérdést: 1 Hol vagyok? 2 Mit csináljak? 3 Mit kéne csinálnom? S miután válaszoltak magukban erre a három kérdésre, javítsák a mozdulataikat, az állásukat, vagy akár gondolataikat a szükséges módon.

A gyerekek személyiségének bizonyos jellemzőit megmérték mind a kísérlet megkezdése előtt, mind a végén. Több dolgot mértek, többféle módszerrel. Az egyik módszer az volt, hogy a gyerekeket valamilyen játékos kihívás elé állították, egy akadálypályán kellett végigmenniük, miközben külső megfigyelők (akik nem ismerték a gyerekeket, és nem tudták azt sem, hogy a taekwondós vagy a hagyományos tornaórák csoportba tartoztak) értékelték, hogy mennyire jól teljesítenek. Az értékelés úgy történt, hogy 16 szempont szerint osztályozták a gyerekeket, minden esetben egy hét pontos skálán. A 16 szempont mindegyikét egy-egy fogalompár jelölte ki. Az összes fogalompár az önkontrollal, önszabályozással volt kapcsolatban. Ezen belül a 16 fogalompár három kategóriába volt sorolható: kognitív, érzelmi és testi önszabályozás. A teszt tehát végül is azt mérte, hogy egy kihívással szembekerülve milyen hatékonyan tudják a gyerekek saját gondolataikat, érzelmeiket, viselkedésüket a cél elérése érdekében szabályozni. Minden gyereket hét különböző értékelő értékelt, és a hét értékelést átlagolták. Az egyes értékelők között egyébként ennél a mérésnél magas, 0.9 feletti volt a korreláció, ami azt legalábbis mutatja, hogy a módszer valóban mér valamit. Ennél a mérésnél nagyon világosan látszott, hogy a taekwondózó gyerekek sokkal jobban teljesítettek a kísérlet végén, mint a hagyományos tornaórákat látogatók. Ami témám szempontjából különösen fontos, nagyobb javulás mutatkozott a kognitív és érzelmi önszabályozás dolgában, mint a testi önszabályozá-

sében (a kontrollcsoporthoz viszonyítva). Magyarán, bár a taekwondót tanuló gyerekek valamivel testileg is ügyesebbek lettek, mint hagyományos tornaórára járó társaik, ennél jelentősebb volt a pszichés készségekben való fejlődésük. Erőteljesebb javulás volt tapasztalható a nagyobb (negyedik, ötödik osztályos) gyerekeknél, mint a kisebbeknél. És érdekes módon nagyobb volt a javulás mértéke a fiúk, mint a lányok esetében. Hogy ez utóbbi ténynek mi az oka, azt nem tudjuk pontosan. A tanulmány szerzői három lehetséges okot is említenek. Az egyik, hogy a taekwondo edző férfi volt, és más vizsgálatokból úgy tűnik, a gyerekek jobban tudnak azonosulni egy azonos nemű edzővel. A másik, hogy a lányoknak az önszabályozás készsége eleve valamivel magasabb volt, mint a fiúknak, s hogy ezért talán egyszerűen nem volt ez ügyben annyi fejlődni valójuk. A harmadik, hogy talán a koedukált csoportok jobban kedveznek a fiúknak (megint más vizsgálatok mutatnak ebbe az irányba, hogy kislányok számára hatékonyabb a csak lányokból álló edző csoport). Az is lehet persze, hogy egyszerűen csak a fiúk fantáziáját jobban megmozgatta egy olyan fiús dolog, mint a taekwondo, hogy nagyobb lelkesedéssel, elköteleződéssel, figyelemmel voltak ott az órákon.

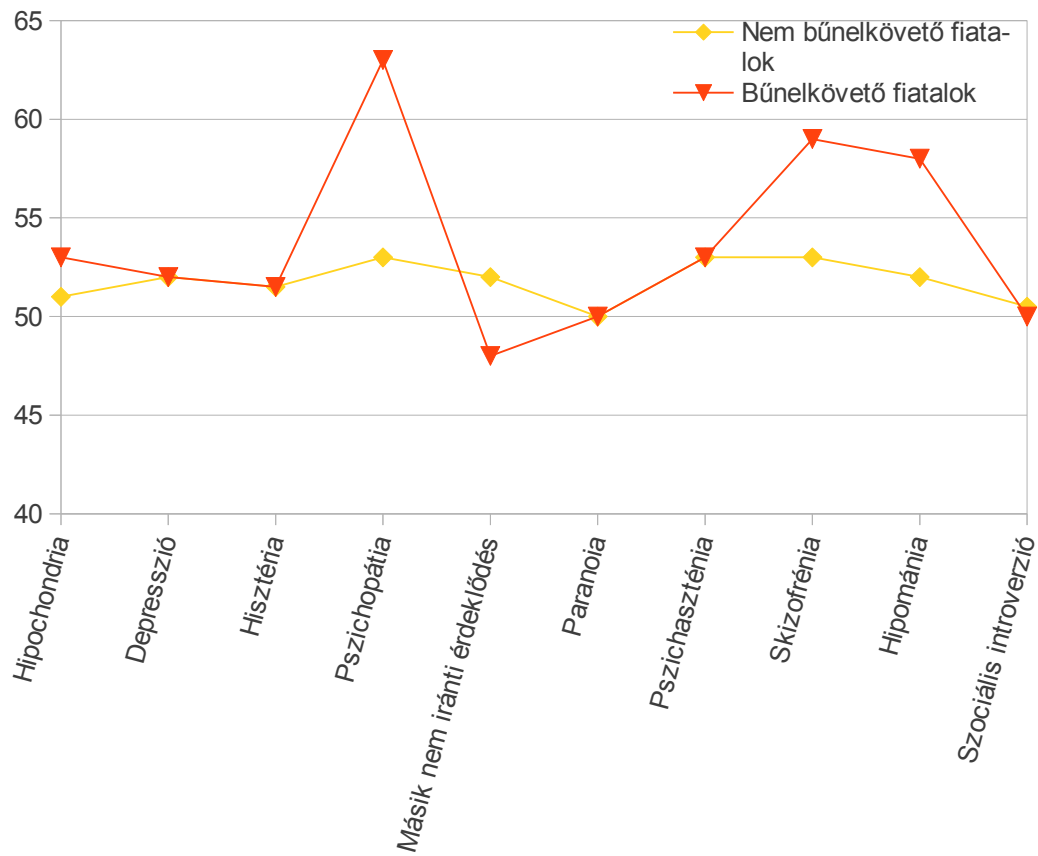
Egy másik, módszertanilag igencsak meggyőző vizsgálatot fiatalkorú bűnelkövetők körében végeztek [Trulson, 1986]. Ezt a vizsgálatot is az USA-ban végezték, és érdekes módon itt is a taekwondo hatékonyságát vizsgálták. (A taekwondo különben élen jár a pszichológiai tudatosságban, pl. fenntartanak egy weboldalt amin minden küzdősportról, harcművészetről szóló pszichológiai témájú cikkről közölnek egy rövid összefoglalót és egy értékelést.) A módszer az volt, hogy összeszedtek 34 fiatalkorú, férfi bűnelkövetőt. Először elvégeztek velük számos pszichológiai tesztet. Az MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) teszt segítségével feltérképezték a személyiségüket. A teszt igazolta, hogy a srácok valóban bűnelkövetésre hajlamosak (az antiszociális, skizofrén és hipomániás értékeik kiemelkedően magasak voltak). Külön tesztekkel mérték az agresszivitás mértékét. Azután három csoportba sorolták őket, ügyelve arra, hogy az agresszivitás és egyéb negatív személyiségjegyek átlagok (és a kor átlag is) a csoportokban nagyjából azonosak legyenek. Mindhárom csoport heti háromszor egy óra edzésen vett részt, fél éven keresztül, és ami a kísérletet különösen korrekté teszi, mindhárom csoportnak ugyanaz volt az edzője (egy férfi taekwondo edző). A fiúknak azt mondták, hogy kötelező részt venniük fél éven át az edzésen, hogy valami hasznos módon foglalják el magukat, ellenkező esetben a hatóság fog velük foglalkozni.

Az edző az első csoportnak klasszikus taekwondo-t tanított. Az edzéseken volt meditáció (az edzés elején is, és a végén is), volt erősítés, nyújtás. Minden edzésen volt egy rövid tanítás a taekwondo filozófiájáról, itt olyan témák szerepeltek, mint mások tisztelete, az önbizalom és önbecsülés fejlesztése, a kitartás, a türelem, a felelősség. És persze az, hogy a taekwondo célja az önvédelem, és a gyengék védelme, nem pedig hatalomszerzés. Ez utóbbiról, tehát hogy a tanultakat csak jó cél érdekében használják, az edzések megkezdése előtt egy szerződést is alá kellett írniuk. Azután tanultak taekwondo technikákat (sportjellegűeket és önvédelmieket egyaránt), formagyakorlatot és volt szabad küzdelem is.

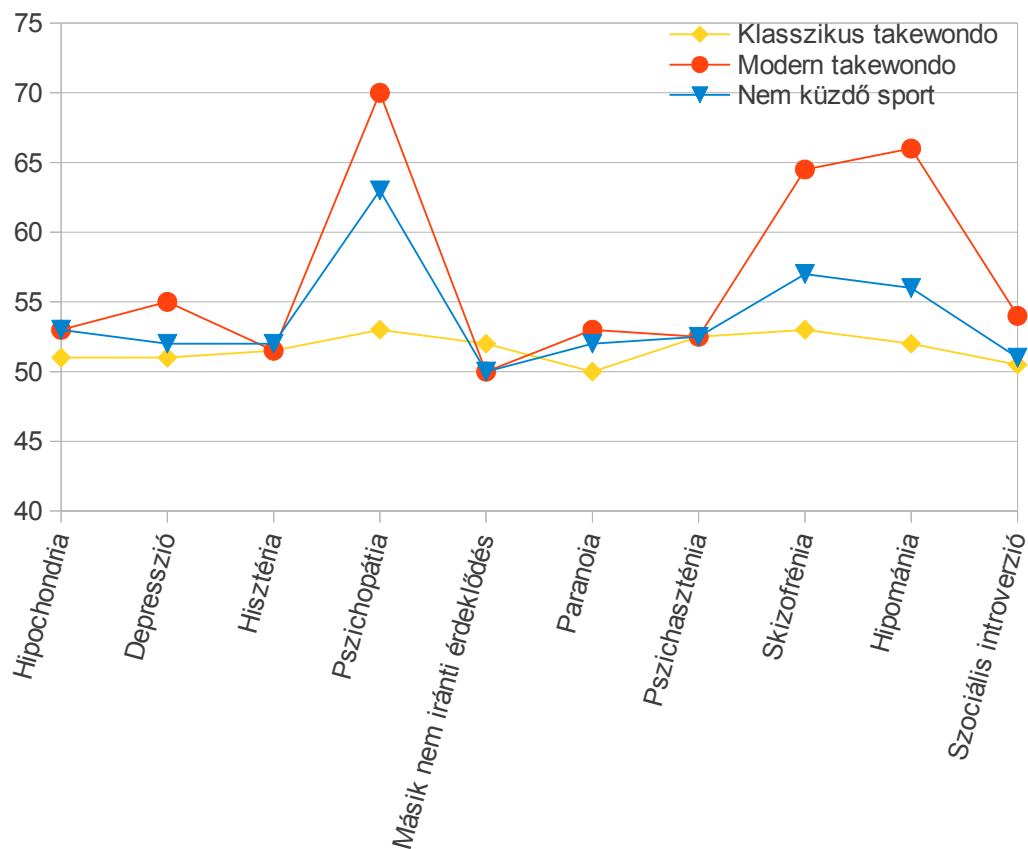
A második csoport sport (vagy modern) taekwondo-t tanult. Ők csak (küzdelmi és önvédelmi) technikákat tanultak, és a szabad küzdelmet gyakorolták, meg persze erősítettek, nyújtottak.

A harmadik csoport különféle (nem küzdő) sportokat csinált az edzővel, kosaraztak, futottak, fociztak.

Fél év után a fiúkkal újból elvégezték ugyanazokat a teszteket, amiket az elején. Mint akkor, most is ügyeltek rá, hogy a teszteket olyanok vegyék fel akik mit sem tudnak arról, hogy ki melyik csoportba tartozott (és arra is hogy a fiúk ne tudják mi a tesztek valódi célja).



2. ábra: MMPI profil kezdetben [Trulson, 1986] alapján



3. ábra: MMPI profil 6 hónap taekwondo után [Trulson, 1986] alapján

Az eredmény megdöbbentő volt. A klasszikus taekwondo csoportba járók átlagos MMPI értékei *normálisak* lettek, az agresszivitás értékeik az *átlagosnál alacsonyabbak*, és a többi teszt is pozitív személyiségváltozásról számolt be (pl. csökkent szorongás, növekedett önbizalom, növekedett szociális ügyesség). A modern taekwondo-t tanuló csoport tagjai az MMPI teszten, azokban a mutatókban amik a bűnözési hajlamot jelzik, még szélsőségesebb értékeket mutattak, mint a vizsgálat kezdetén, és nagy mértékben nőtt az agresszivitásuk (az átlagos pontszám csaknem duplájára nőtt, ez 1%-os szignifikancia szint mellett is szignifikáns változás volt). A harmadik csoportba tartozó fiatalok személyiségprofilja és agresszivitásának mértéke nem változott jelentősen, egyedül önbizalmuk növekedett némiképp, és szociális készségeik javultak kis mértékben.

Az adatok tehát egyértelműen azt mutatják, hogy a fiatalkorú bűnözés ellen a harcművészetek hatékonyak, a verseny centrikus küzdősportok viszont nem. A küzdősportok integrál szemléletét taglaló fejezetben majd megpróbálok egy lehetséges magyarázatot adni erre a tényre.

### **III.2.2 Hogyan hatnak a küzdősportok?**

A fentiekben láttuk, hogy a küzdősportoknak legalábbis optimális esetben *lehet* olyan hatásuk, hogy növelik művelőjük önbizalmát, pozitív önértékelését, önszabályozó készségét, koncentrációs készségét, továbbá, hogy csökkentik a szorongást, depressziót, vagy az agressziót. A társas kapcsolatokra is pozitívan hathatnak, empatikusabbá, türelmesebbé, segítőkészebbé tehetnek. A későbbiekben még fogunk látni néhány lehetséges pozitív hatást, most azonban térjünk kissé át a mit-ről a hogyan kérdésre. Vajon hogyan érik el a küzdősportok mindezeket a hatásokat? Miért alkalmasabbak ezen célok elérésére mint más sportok? Egyáltalán miben különbözik egy küzdősport edzés más edzésektől?

Ezekre a kérdésekre nincsenek olyan statisztikailag jól alátámasztott válaszok, mint az előző fejezet kérdésre. Amit tudunk, azt inkább személyes tapasztalatokból, vagy a józan paraszti ész alapján tudjuk, vagy inkább sejtjük.

Lássunk tehát néhány ilyen lehetséges hatásmechanizmust!

#### **III.2.2.1 Nem versenycentrikusság, külső vs. belső motivációk, egész életen át való tanulás az eredmény helyett**

A harcművészetek, és az önvédelmi sportok általában nem verseny centrikusak. A legtöbb tradicionális harcművészetben, ha van is verseny, a versenyen való teljesítmény nem az egyedüli értékmérője a teljesítménynek, ott van még pl. az öv vagy egyéb fokozatrendszer. Gyakran előfordul, hogy valaki régóta, komolyan űz valamilyen küzdősportot, de versenyre nem, vagy csak alig jár. A versenyeredménytől való viszonylagos függetlenség azt jelenti, hogy a harcművészet művelése olyan szellemben zajlik, ahol a külsődleges, eredmény-jellegű motivációknál fontosabbak a belső célok. A legtöbb harcművészetben hangsúlyozzák is ezt, a legfontosabb cél önmagunk tökéletesítése, nem pedig mások legyőzése. Úgy is mondhatjuk, a harcművészetek a belső motivációkra helyezik a hangsúlyt, a külsők helyett. Önmagunk fejlesztése, meghaladása belső, az aranyérem, és a vele járó dicséret, megbecsültség külső motivációk. Ez két okból is hozzájárulhat a személyiség fejlődéséhez. Egyrészt egyszerűen azért, mert a harcművészek így eleve célul tűzik ki bizonyos személyiségjegyeik fejlesztését (segítőkészség, türelem, tisztelet, önuralom...), míg más sportokban a személyiség fejlesztése legfeljebb csak annyiban merül fel, amennyiben ez hozzájárul a jó teljesítményhez (pl. önbizalom növelése, szorongás csökkentése a versenyen). A másik ok, hogy a belső motivációkra való koncentráció külső motivációk helyett önmagában is személyiségfejlesztő hatású. Legalábbis számos személyiségfejlődés modellben megtalálható az a gondolat, hogy a belülről motivált személyiség érettebb, integráltabb, autonómabb, fejlettebb, mint a külső jutalmakkal motivált. Persze nem akarom azt állítani, hogy minden harcművész belülről motivált, míg minden egyéb sportoló kí-

vülről. A dolog nyilván nem ilyen egyszerű. Az igazán jó sportolók a legtöbb sportban nagy mértékben belülről motiváltak, a mozgás, a sport, a küzdelem és a győzelem öröme hajtja őket. És lehet persze egy karate edzésre is anyuka kedvéért vagy az edző elfogadását keresve járni. Mégis, a versenycentrikusság helyett az önfejlődésre koncentráló alapideológia legalábbis segíthet belülről motiválni lenni.

### **III.2.2.2 A harcművészetek ideológiája**

Ahogy fentebb is láttuk, a legtöbb küzdősport kimondottan nem csak testi készségek, vagy valamilyen specifikus ügyesség kifejlesztéséről szól. Számos más aspektusuk is van. Pl.

- kapcsolódik hozzájuk morális tanítás
- kultiválnak olyan pszichológiai tulajdonságokat, mint a fegyelem, tisztelet, (a mester iránt csakúgy mint tanuló társaink iránt), testi fájdalommal való szembenézés, alázat
- hangsúlyozzák az önfegyelem, önkontroll fontosságát
- csakúgy mint a kitartás, és az akarat szerepét
- tartalmaznak valamilyen bölcséleti tanítást küzdelem, győzelem és vereség, élet és halál kérdéseiről

És a lista még bővíthető (a dolgozat során bővül is majd még pár elemmel). Ahogy a harcművészetek művelői szokták mondani, a harcművészet nem sport, hanem életforma. Az mindenesetre könnyen elképzelhető, hogy több esély van a személyiség fejlődésére akkor, ha az ember olyan környezetben van, ahol amúgy is támogatják, értékelik, elvárják ezt a fejlődést. A morális és bölcséleti tanítások pedig jó esetben nem száraz tanokként, hanem inkább eleven, elgondolkodásra készítő kérekként, belsővé teendő tanításokként jelennek meg. Több harcművészetben is jellemző, hogy a mester kérdéseket fogalmaz meg a tanítványoknak, és ilyen formában adja át a tanítást.

### **III.2.2.3 A harcművészetek hagyományba ágyazottsága**

Első Shaolin kungfu edzésemen az edző azzal kezdte, a Shaolin első leckéje az alázat. Még mielőtt tizenhat éves, de azért már igencsak öntudatos nyugati énem egyből kiszaladt volna a teremből, hozzátette: az alázat nem személynek szól, nem az előtte, az edző előtt való hajbókolást jelenti, hanem a kungfunak, mint hagyománynak kell hogy szóljon. Arról szól, hogy értsük meg, a kungfu valami több, mint amik mi vagyunk. Évezredek át csiszolt gyémánt, évezredek át finomított, bővített művészet, amit ha egész életünkben tanulunk, akkor sem fogunk teljes egészében birtokolni. Ez a hagyományba ágyazottság szintén fontos tulajdonsága a harcművészeteknek. Nyugati individualizmusunkat egészséges mértékben korlátozhatja a tudat, hogy egy hagyományvonal folytatói (és esetleg tovább adói) vagyunk. Úgy tekinteni magunkra mint egy nagyobb, szerves egész részére, fontos állomása lehet a pszichológiai fejlődésünknek. Biztonságot is kaphatunk belőle (egy nagyobb valami része vagyok), másokra is jobban tekintettel leszünk, és akár a személyes problémáinkat is kisebb jelentőségűnek élhetjük meg.

### **III.2.2.4 Az önvédelem képessége mint az önbizalom forrása**

Egyszerűen az a hit, hogy meg tudom védeni magamat a fizikai agressziótól jelentős önbizalom, erő növelő lehet. Ez különösen igaz lehet akkor, ha valakinek tényleg van egy erős negatív élménye, rossz tapasztalata. Ha valakit megtámadnak, kirabolnak, bántalmaznak az nagyon erős negatív élmény lehet, az ember elvesztheti a hitét a világ biztonságos voltában. Ilyen helyzetben, az ebből ki-növő félelmen segíthet ha az ember megtanul egy olyan küzdősportot, amivel tényleg meg tudja vé-

deni magát. (Az önvédelem vágyának, ideológiájának vannak más, kevésbé pozitív vonatkozásai is, erről l. részletesen a III.5.3 fejezetet!)

### **III.2.2.5 A küzdelem mint modellhelyzet**

A legtöbb nyugati sportban az agresszióknak csak valamilyen finoman szublimált formájával találkozunk. A szomszéd sávban lévő pasas gyorsabban próbál úszni mint én, megpróbálom úgy ütni a labdát a háló túl oldalára, hogy az ott álló ne tudja visszaadni, megpróbálunk egy kapuba lábbal bejuttatni egy labdát, és a másik csapat próbál ebben megakadályozni, stb. A küzdősportokban viszont a küzdelem, a harc, majdnem teljesen eredeti nyersségében van jelen. Közel vagyunk egymáshoz, és direkt mozdulatokkal a másik testét támadjuk. Közvetlenül egymás testéhez érünk, támadó szándékkal behatolunk a másik intim szférájába. Akció és reakció között alig van időkülönbség, az elindított pofon ellen azonnal kell védekezni, vagy a rúgás ellen azonnal elmozogni. Szabályok persze korlátozzák azért a fizikai agressziót (maradandó testi sérülést okozni pl. semmilyen küzdősportban nem megengedett), mégis más sportokhoz viszonyítva a támadás és védekezés aktusai itt meglehetősen direkttek, közvetlenek, nyersekek. A helyzetnek ez a közvetlensége, kiélezettsége erős mentális reakciókat hív elő. Küzdelem közben gyakoriak az igen erős érzelmek, düh, félelem, diadal-érzés, öröm, szégyen változthatják egymást gyors egymásutánban. Szintén gyakoriak az erősen pozitív vagy erősen negatív gondolatok (sokkal jobb vagyok, a legjobb, esélyem sincs...). Olyan ez kicsit, mintha egy mentális-potmétert feltekernének, erősebben, intenzívebben és gyorsabban zajlanak a mentális történések (legalábbis bizonyosak), hangosabb, színesebb és gyorsabb lesz a mentális mozi. Ez a felerősödés már önmagában jó lehetőséget kínálhat arra, hogy észrevegyük, megfigyeljük önmagunkat (persze az is megeshet, hogy az érzelmek, gondolatok magukkal ragadnak, és az introspekció teljesen elmarad). Ráadásul, hogy mi erősödik fel, és hogyan az alighanem függ a saját személyiségünkötől, a karakterünkötől (a pozitív, vagy a negatív gondolatok vannak túlsúlyban, és mi azok tartalma, mikor milyen érzelmek jelennek meg...), ezért a mentális mozi megfigyelésével valamennyire a saját karakterünkre is rálátunk.

A karakterünk egyébként egy más formában is manifesztálódik, a küzdelmi stílusunkban. Küzdeni ugyanis sokféleképpen lehet, lehet rámenősen, félősen, rafináltan, kecsesen, egyszerűen, ravaszkodva, érzelmeket kimutatva, vagy visszafojtva, gonoszkodón, bátran és még rengetegféle módon. A saját küzdelmi stílusunk kialakulása persze eltart egy darabig, de miután kialakult, előbb-utóbb valószínűleg elkezdünk rálátni, és jó esély van arra is, hogy az eredményesség érdekében megpróbálunk majd kitörni a saját sémánkból, megpróbálunk más küzdelmi stílusokat is elsajátítani, vagy legalább a sajátunk gyengeségeit erősíteni. Nem lehetetlen, hogy ilyenkor részben már a saját karakterünk megváltoztatásán is dolgozunk.

### **III.2.2.6 Meditáció**

Számos harcművészetnek, és olykor némely küzdősportnak is része valamilyen meditációs gyakorlat. Van ahol a meditáció az edzés része, és van olyan is, ahol a résztvevőket rendszeres, hosszabb meditációra biztatják az edzés időn kívül is. A meditáció és a harcművészetek kapcsolatáról egy későbbi fejezetben részletesen írok (ahol a harcművészeteket mint misztikus utat tárgyalom). Itt csak annyit, számos kutatás bizonyítja a meditáció jótékony hatásait a személyiségfejlődésben.

### **III.2.2.7 Formagyakorlatok**

Érdeemes a formagyakorlatokról egy kicsit külön is eltöprengeni. Sok harcművészetnek, küzdősportnak része a formagyakorlat. A formagyakorlat általában egy rögzített mozdulatsor, amit a tanítványok megtanulnak, majd újból és újból gyakorolnak. Formagyakorlatból versenyt is szoktak szervezni, ilyenkor gyakran ugyanazokat a formagyakorlatokat adják elő a különböző versenyzők, a bírók pedig pontozzák az előadást. Formagyakorlatot gyakorolni kicsit olyan, mint mikor egy balett



táncos készül egy előadásra, vagy egy tornász egy versenygyakorlatra. A mozdulatok megtanulása még korántsem jelenti a formagyakorlat tudását. A formagyakorlat folyamatosan finomodik, csiszolódik. A mozdulatok egyre pontosabbak lesznek, lassan összeáll az egész gyakorlat sajátos ritmusa (egyes mozdulatok gyorsak, dinamikusak, mások lágyak, lassúak, esetleg lassúak de energiával teliek). A test egyre hatékonyabban működik, csak azok az izmok feszülnek, amik az éppen végzett mozdulathoz kellene, azok viszont erőteljesen. A mozdulatok és a légzés összehangolódik. A gyakorló egyre pontosabban tudatában van saját testének, és egyre finomabban tudja kontrollálni azt. Mennyiben lehet mármost ennek személyiségfejlesztő hatása? Hogy a koordinációs készséget, és a testtudatot fejleszti az, elég valószínű. De nem lehetetlen hogy van egyéb jelentősége is. Az egész gyakorlás a folyamatos, nagyon finom, de állandó tökéletesítés, csiszolás jegyében zajlik. A részletekben való elmélyedés, a minőség mennyiség helyett alapelvein nyugszik. Így aztán a formagyakorlatokon keresztül a tanuló megszerezheti, erősítheti ezeket a készségeit, megtanulja, hogy milyen az: elmélyedni valamiben, az apró részletekre figyelve kis lépésekben tökéletesíteni valamit. Ez olyan készség, aminek az élet számos területén lehet hasznát venni. Az elmélyedés és az aprólékos tökéletesítés sok helyütt a siker záloga, és a fő előmozdítója annak, hogy a tevékenység örömforrásává változzon.

### **III.2.3 Az optimális teljesítmény pszichés feltételei**

A másik téma amit a nyugati sportpszichológiában szeretnek kutatni, az hogy mik az optimális teljesítmény pszichés feltételei. Azaz milyen mentális állapotban kell lennünk ahhoz, hogy a maximumot nyújtsuk.

#### **III.2.3.1 Arousal és teljesítmény**

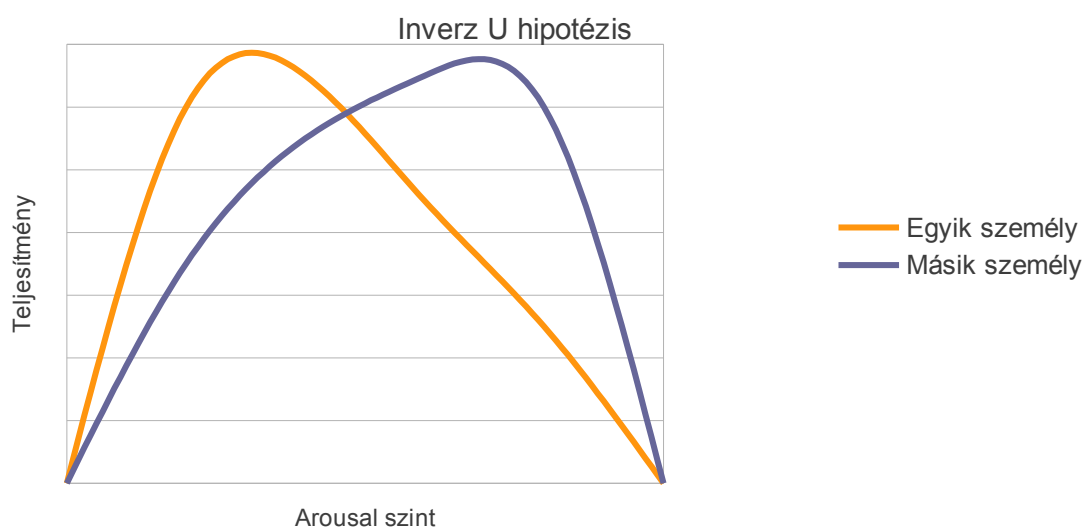
Az egyik kedvelt kérdés, hogy milyen összefüggés van az arousal szint, és az optimális teljesítmény között.

Az arousal a kísérleti pszichológiában igen gyakran használt fogalom. Általában úgy definiálják, mint az éberség, izgatottság, fizikai készenlét egy általános mutatóját. Az arousalt többféleképpen is mérik, vannak fiziológiai mérések, pl. mérik a szívritmust, a bőrhőmérsékletet, a bőr galvanos ellenállását, a légzés szaporaságát, esetleg agyi aktivitást EEG-vel. Máskor meg egyszerűen kérdőívvel mérik, olyan kérdésekkel mint mennyire érzi magát ébernek, elevennek, feszültnek, türelmetlennek, idegesnek (ezek pozitív arousalt jelentenek), mennyire álmosnak, nyugodtnak, relaxálnak, fáradtnak (negatív arousal). Hogy ezek a dolgok valóban ugyanazt mérik-e, az vitatott. Egyesek az arousal fogalmát tovább bontják, pl. energetizáló és feszültség-jellegű arousalra. Külön kutatási terület, hogy az arousal fiziológiai mintázatai kapcsolódnak-e érzelmekhez, s ha igen milyenekhez (pl. gyors szívdobogás és magas bőrhőmérséklet – harag, gyors szívdobogás, alacsony bőrhőmérséklet – félelem). És vannak akik szerint az arousal egyszerűen értelmetlen pszichológiai fogalom.

A legegyszerűbb elmélet szerint mármost minél magasabb az arousal szint, annál jobb a teljesítmény. Ez az elmélet első látásra is problematikusnak tűnik, nyilván van olyan, hogy valaki túl izgatott, túlságosan felpörgött, és emiatt nem tud jól teljesíteni.

Pont erre a meglátásra épít az inverz U hipotézis, avagy Yerkes-Dodson törvény[Yerkes-Dodson-1908] E szerint az arousal szint növekedése egy darabig növeli, majd egy idő után rontja a teljesítményt<sup>2</sup>. Ez tehát azt jelenti, hogy van az arousalnak egy optimális szintje, ami az optimális teljesítményhez tartozik. Ha az optimális arousal szint alatt vagyunk, akkor nem vagyunk elég energikusak, ha felette, akkor viszont túlságosan idegesek, szorongók leszünk, beszűkül a koncentrációnk, és a motoros készségeink is romlanak. Manapság általában úgy vélik, hogy az optimális arousal szint sportonként, és jó eséllyel egyénenként is változó.

## Arousal szint és teljesítmény összefüggése



4. ábra: Inverz U hipotézis

Számos vizsgálatban kutatták az inverz U hipotézist, és ezek a kutatások nem hoztak egyértelmű eredményt. Leginkább talán úgy tűnik, az arousal túlságosan általános fogalom. Van olyan komponense ami segít növelni a teljesítményt és van olyan is ami, legalábbis egy bizonyos szint felett csökkenti. A túl sok idegesség, feszültség pl. valószínűleg rontja a teljesítményt, bár egy bizonyos szintig még akár segíthet is. Ha viszont jó értelemben tele vagyunk energiával, fel vagyunk pörögve az kevésbé tud ártani (legalábbis a legtöbb küzdősportban, íjászatban mondjuk az is lehet káros). Erről szól pl. az energetizáló arousal és a feszültségjellegű arousal koncepciója [Schimmack, Reisenzein 2002]. Az energetizáló arousalt az olyan kérdésekre való válaszokkal mérik, hogy a személy mennyire éber, eleven, ill. álmos, fáradt. A feszültségjellegűt pedig a türelmetlen, feszült, nyugodt, relaxált jelzőkkel definiált skálán. A feltételezés szerint a feszültségjellegű arousal az, ami egy bizonyos szint felett rontja a teljesítményt, az energetizáló nem.

Egy másik elképzelés szerint, az, hogy az arousal növekedése rontja vagy javítja a teljesítményt elsősorban attól függ, hogy a személy hogyan értékeli a megnövekedett arousalt [Ruiz - Hanin 2003]. Ha pozitívan értékeli (pl. azt mondja, jó kis versenydrukk, kell is ez), akkor az igen magas arousal is segíteni tud, ha viszont negatívan értékeli (rettentően szorongok, nagyon ideges vagyok...), akkor rontja a teljesítményt.

Az is kérdés, hogy az arousal szint növekedése hogyan hat a figyelemre. Egy bizonyos szintig a növekedés nyilván javítja a figyelmet, a koncentrációt (elvégre mennél éberebbek vagyunk, annál erősebb a figyelmünk). Egy bizonyos szint után azonban be is szűkítheti, az ember hajlamos csak egy dologra koncentrálni. Ez alighanem oda-vissza működik, veszélyben az ember figyelve leszűkül a veszélyt okozó dolgokra, és ez a figyelem beszűkülés azután tovább erősíti a veszély, vagy a nyomás érzését. Az ilyen önserkentő körök pedig jó eséllyel a teljesítmény romlását okozzák.

### III.2.3.2 A figyelem

Ha már a figyelemnél tartunk, jó lenne tudni, milyen az ideális figyelem küzdősportokban. Azt is meg lehet kérdezni, hogy milyen az ideális figyelem a tanuláshoz (egy mozdulat, technika, forma-gyakorlat megtanulásához, elmélyítéséhez), és hogy milyen figyelem szükségeltetik küzdelem köz-

ben. Ez utóbbiról lesz itt most szó. Az igazság az, hogy a figyelemről meglehetősen keveset tud a nyugati pszichológia, és ennek megfelelően a küzdősportokban való ideális figyelemről még kevesebbet. Jobb híján ezért itt is a személyes tapasztalatra, józan észre hagyatkozom. Budavári az alábbi figyelemtípusokat írja le: külső, belső, szűk, tág[Budavári, 2007]. A belső a saját testünkre, önmagunkra irányuló, a külső az ellenfélre, külvilágra, a szűk a nagyon koncentrált, egy pontra fókuszáló, a tág az átfogóbb, periférikusabb jellegű figyelem. Úgy tűnik a küzdősportokban mindenképpen szükség van külső, tág figyelemre, tudnom kell, hogy hol van az ellenfelem, látnom kell egészében a mozgását, tudnom kell hogy milyen messze van tőlem és hogy épp milyen támadást indít vagy hogyan védekezik. Ezenkívül a legtöbb küzdősportban van valamilyen küzdőtér, és a küzdőknek azt is tudniuk kell, hogy a küzdőtéren épp hol helyezkednek el, pl. hogy ne lépjenek ki, vagy ne szoruljanak sarokba. Amikor az ellenfél támad, a figyelem általában leszűkül, magára a támadásra és annak kivédésére. Akkor is gyakran szűkül a figyelem, amikor én támadok, ilyenkor a saját támadásomra és az ellenfél megtámadott testrészére, ill. védekező mozdulatára. A japán kardvívásban pl. azt tanítják, hogy akkor kell támadni, amikor az ellenfél belélegez. Ahhoz, hogy ezt az ember észrevegye elég szűk, koncentrált figyelem szükséges (az arcra, ill. a mellkasra). A szűk és tág figyelem közti váltogatás képessége fontos, különösen az, hogy beszűkült figyelem mellett is megmaradjon valamennyi tág figyelem, ha ez nem történik meg az ember nagyon kiszolgáltatottá válik a közbetámadásoknak. Kezdőknél gyakran meg lehet figyelni, hogy támadás közben annyira koncentrálnak saját támadásukra, és az ellenfél megtámadott testrészére, hogy nem vesznek észre egy máshonnan induló közbetámadást. Haladó küzdőknél a mozdulatok (legyenek azok védekező vagy támadó mozdulatok) általában már automatikusak. Olykor azonban megesik, hogy a küzdelem hevében a mozgás szétesik, koordinálatlanná válik. Ilyenkor hasznos lehet visszahozni a figyelmet a saját testre, újból tudatosítani, hogy milyen a precíz, ergonomikus és szabályos mozdulat.

Az igazán hatékony küzdők a fenti figyelmi fókuszokon kívül azt hiszem fenntartanak egy távolabbi, általánosabb, hosszabb távú figyelmet, aminek az a lényege, hogy tudatosítják az ellenfél stratégiáját, harcmódorát, erősségeit, gyengéit és tudatosak a saját stratégiájukra is, amit adott esetben a megfigyeléseik alapján módosítanak.

Végezetül az igazán jó küzdők saját pszichikai állapotaikra is odafigyelnek, tudatosak, hamar észreveszik ha pl. erős indulatok ébrednek bennük, vagy ha negatív gondolatok hatalmasodnának el rajtuk. Sportpszichológia könyvek gyakran mondják, hogy ha negatív gondolatok merülnek fel benned, tereld el róluk a figyelmed, koncentrálj másra. De ahhoz, hogy az ember ezt megtehesse először tudatában kell lennie annak, hogy egyáltalán negatív gondolatok vannak benne. (És lehet, hogy az ilyesfajta tudatosság már elég is, tudom, hogy egy gondolat vagy egy érzés van bennem, és azáltal, hogy rálátok már nem azonosulok vele, nem belőle reagálok. Erről részletesebben is lesz szó abban a részben, ahol azt taglalom, hogy mit javasol a sportpszichológia a negatív gondolatokkal kapcsolatban.) A figyelemről részletesebben, illetve kicsit más szempöngöböl írok még a III.3.3 Konklúziók, reflexiók című fejezetben.

### **III.2.3.3 Agresszió, harag**

Az arousal mellett gyakran vizsgált kérdés, hogy hogyan hat a harag a küzdés közbeni teljesítményre. A vizsgálatok itt sem egyértelműek, bizonyos vizsgálatok azt mutatják, hogy a harag rontja, mások pedig azt, hogy javítja a teljesítményt[Vertonghen - Theeboom 2010]. Vannak olyan küzdősportok, ill. klubok, és itt elsörsorban a verseny-centrikus, kemény küzdősportokra gondolok, ahol azt vallják, hogy bizonyos mennyiségű harag jót tesz a versenyen, felpörgeti a versenyzöt, dinamikusabbá, rámenösebbé teszi, egyszöval fokozza a teljesítményt. Más küzdősportokban, más klubokban (a lágy harcművészetek eklatáns példái ennek) úgy tartják a harag megzavar, kibillent az egyensúlyi állapotból, és ezzel megakadályozza, hogy igazán hatékonyak legyünk. Az, hogy egy adott klubban a társak és az edző mit gondolnak a haragról, hogyan viszonyulnak hozzá nyilván befolyásolja, hogy a versenyzök, sportolók hogyan viszonyulnak hozzá. Ha azt tanulom, hogy valamennyi harag

verseny közben jó dolog, akkor nem csak hogy több haragot fogok megengedni magamnak, de valószínűleg hajlamosabb leszek haragként leírni egy olyan állapotot, amit egy más beállítódású küzdősportoló esetleg felpörgetettségnek, versenydrukknak, vagy kiélesedett koncentrációnak ítél. Összességében ezért azt gondolom, önmagában nem sok értelme van annak a kérdésnek, hogy a harag segíti, vagy rontja-e a teljesítményt. A kortárs kísérleti pszichológiában nagyjából ezt az álláspontot képviselik azok, akik az IZOF modell mellett teszik le a voksukat. Az IZOF, azaz Individual Zones of Optimal Functioning, vagyis az optimális működés egyéni zónái modell szerint, az optimális teljesítmény feltételei mindenki számára mások és mások[Ruiz - Hanin 2004]. Hogy pontosan mik, az függ az adott személy pszichológiai jellemzőitől, karakterétől, hiteitől, értékrendszerétől.

Ugyanakkor azt is gondolom, a haraggal való foglalkozás minden küzdősportoló számára fontos ügy. Amennyire én látom a harag küzdelem közben nem valami változatlan szinten lévő dolog, hanem egy nagyon is dinamikus érzelem, ami más érzelmekkel együtt felbukkan-eltűnik, jön-megy. Ha az emberen küzdelem közben hirtelen erős harag uralkodik el (és most nem a mesterségesen a küzdelemhez gerjesztett haragról beszélek, hanem olyan érzelmhullámról, ami küzdelem közben váratlanul és hevesen önt el) az ugyan fokozhatja a teljesítményét, de megvan az a veszélye is hogy nagyon könnyen átfordulhat kétségbeesésbe, mentális összeomlásba. Ha úgy tetszik a flight or fight állapotban gyors az átmenet fight-ból a flight-ba (azaz harcolj állapotból húzd be füled-farkad és menekülj állapotba). Ezért azt hiszem, a küzdősportolók számára fontos megtanulni észrevenni, tudatosítani a haragot, és esetleg a tudatosításon keresztül aztán megtanulni használni is oly módon, hogy immár nem a harag használja a küzdőt, hanem a küzdő a haragot.

### **III.2.3.4 Konklúzió**

A kísérleti pszichológiának az az igyekezete, hogy meghatározza a küzdelem számára optimális pszichológiai feltételeket hogy némi kívánni való maga után. Azt hiszem, ennek alapvetően három oka van. Az első fogalomhasználati kérdés, nem tudjuk pontosan mi az optimális teljesítmény. A második módszertani, nehéz megállapítani, hogy mi történik a pszichénkben küzdelem közben. A harmadik, hogy azok a módszerek, amiket a kísérleti pszichológia általában használ a küzdelem dinamikus, sokdimenziós pszichés valóságát mindig néhány tényezőre egyszerűsítik. Alábbiakban kicsit részletezem ezeket a meglátásokat.

Az egyik kérdés, hogy mi az hogy optimális teljesítmény. Nekem legalább három lehetséges válasz jut erről eszembe.

Tekinhetjük optimális teljesítménynek azt, amikor valaki a képességeihez, felkészültségéhez mérten jól szerepel, hozza azt a teljesítményt, amire általában (pl. az edzéseken) képes. Ebben az esetben az optimális pusztán annyit jelent, nem kiugróan rossz, nem a tudásszint alatt lévő.

Tekinhetjük optimális teljesítménynek azt is amikor valaki saját maga fölé emelkedve, a saját normál tudásnál jobban, önmagát meghaladva teljesít. Vannak sportolók akik pl. versenyen rendre az edzésen mutatott teljesítményüknél jobbat tudnak produkálni (és vannak persze akik éppen hogy rosszabbat).

És végül tekinthetjük optimális teljesítménynek azt, amikor valaki a teljesítmény közben különlegesen jól van, teljesítményét csúcsmérségre éli meg, esetleg (számára pozitív irányban) jelentősen megváltozik a tudatállapota. Lehet pl. hogy valaki az általában stresszesnek megélt versenyhelyzetet egyszer csak mélyen örömteliként éli meg, vagy lehet hogy gyakorlás vagy verseny közben a sportoló flowba kerül, a cselekedetei spontánná és automatikussá válnak, az én-érzése szertefoszlik, lehet, hogy lelassul az idő (megváltozik a tudatállapot), vagy az is megeshet, hogy egy harcok küzdelmi szituációban a személy hirtelen a mély és tökéletes béke állapotát éli meg. A következő fejezetben lesz szó ezekről az állapotokról. Ha így értjük az optimalitást, akkor ott nem a teljesítmé-

nyen, hanem a szubjektív élményen van a hangsúly. Valószínű persze, hogy ilyen állapotokban a teljesítmény is javul, de a priori ez mindenestre nem bizonyos.

A másik elméleti kérdés, hogy hogyan lehet kideríteni, hogy milyen mentális állapotban van a sportoló olyankor, amikor optimális teljesítményt nyújt. Elvileg két lehetőség van, a mentális állapot bizonyos megfigyelhető jeleit lehet mérni (azt hiszem ez az oka annak, hogy a legtöbb vizsgálat az arousal-szint és a teljesítmény közti összefüggéseket vizsgálja, az arousal ugyebár mérhető testi mutatók mérésével), illetve meg lehet kérdezni (szóban, vagy kérdőívvel) magát a sportolót. Az első módszer nyilván csak korlátozottan alkalmas, a mentális állapot árnyalatai csak introspektíven hozzáférhetőek. A második módszerrel is van azonban gond. A teljesítmény közben általában nem igen lehet megkérni a sportolót, hogy most részletesen írja le a saját pszichés állapotát (már csak azért sem, mert ezzel valószínűleg pont kizökkentenénk abból az optimális állapotból). A teljesítmény utáni beszámolókat viszont számos dolog torzíthatja, a teljesítmény értékelése után pl. lehet, hogy a mentális állapotából is más és más részekre fog emlékezni, az optimális mentális állapotról való tudása, vagy az erről vallott hitei, ideológiája is befolyásolhatja az emlékezést. Ráadásul minden olyan mérés ami a sportoló megkérdezésén alapul feltételez két dolgot, egyrészt, hogy a sportolónak jók az introspekciós készségei, másrészt, hogy ezeket legalább valamennyire működteti is akkor, amikor épp optimálisan teljesít.

Van itt még egy harmadik elméleti kérdés, problémakör is. Az optimális teljesítmény nem pillanat-szerű, hanem az időben elhúzódó dolog. Könnyen lehet, hogy az optimális teljesítményt nyújtó sportoló számos különböző tudatállapoton átmegy a teljesítmény közben. Én pl. így szoktam vele lenni, fontos versenyen számos különböző pszichikai állapotot megélek, szorongást, izgulást, feldobottságot, örömet, letisztult koncentrátságot, félelmet, haragot, stb. És akkor még csak az intenzív érzelmekről beszéltem, a fejemben cikázó gondolatok ezeknél is lényegesen nagyobb diverzitást mutatnak. Igaz ez azokra a versenyekre is amikor határozottan jól teljesítettem (abban az értelemben, hogy a saját tudásszintemnél valamivel jobbat nyújtottam). Lehet persze, hogy nálam rutinosabb versenyzőknek, sportolóknak ennél egyneműbb, letisztultabb a verseny közbeni mentális teprajza. Még az is lehet, hogy a sportban való mentális fejlődést épp ez a letisztulás jelenti. De mindenestre nem biztos, hogy ez így van. A kutatók gyakran egyneműnek feltételezik az optimális teljesítmény pszichológiai térképét, olyan kérdéseket tesznek fel a versenyzőknek, hogy mennyi haragot érzett amikor a legjobban teljesített, vagy mennyire volt feszült. Lehet, hogy sok ellentmondás annak köszönhető, hogy a kutató egy ilyen dinamikusan változó dolgot próbál kisimítani, egyneműsíteni. A sportoló bizonyosan válaszol valamit arra, ha megkérdik tízes skálán milyen mértékben volt feszült legutóbbi meccse alatt, de könnyen lehet, hogy ez a válasz egy dinamikusan változó bonyolult pszichés valóságot redukál egyetlen számra.

### ***III.3 A (küzdő)sportok a pozitív pszichológia tükrében, flow-elmélet, belső játék***

Az előző fejezetben bemutatott elméleteknek van néhány közös sajátossága. Ezek az elméletek általában statisztikákkal alátámasztottak, ennek megfelelően arról tudnak beszélni, ami átlagos, és kevesebbet mondanak arról, ami különleges, ritka, kiemelkedő. Ami a pszichológiai állapotokat illeti, inkább a negatívakra, mint a pozitívakra koncentrálnak. Számos tanulmány szól pl. az agresszió és a küzdősportok, vagy a szorongás és a sportok viszonyáról, ám jóval kevesebb a sport és az örömkészség, vagy netán a szeretetkészség összefüggéseiről. A nyugati kísérleti pszichológiában ennek jelentős hagyománya van, a betegségeket, a nem-jól-létet sokkal gyakrabban kutatják, mint az egészséget, a jól-létet. A pozitív pszichológiaként emlegetett irányzat pont ezt az egyoldalúságot próbálja kiküszöbölni. Olyan kutatók és kutatások tartoznak ide, amik a lehető legjobb emberi állapotokat vizsgálják, azt hogy mi történik akkor, amikor az ember jól, sőt az átlagos jónál is jobban érzi magát. Az élet csúcspillanatait, a legkiteljesedettebb emberek pszichikumát. Ezen pszichológu-

sok krédója szerint az ember lehetőségei nem érnek véget ott, hogy megszabadul patológiái többségétől. A patológia-mentes élet még lehet szürke, üres, értelmetlen, hiányozhat belőle a mélyebb tartalom, a kiteljesedés minősége. Még az sem bizonyos, hogy az örömteli, értelmes, zamatos élethez minden patológiától teljesen meg kell szabadulni. A pozitív pszichológia a sportra is másképp néz. Pont annak a lehetőségét látja a sportban, hogy egy teljesebb, ízesebb, tartalmasabb életet éljünk. Azzal foglalkozik, hogy milyenek a sportolók csúcstéményei, legjobb pillanatai, hogy hogyan tud a sport ilyenek eléréséhez segíteni. Hogy hogyan lehet a sportokat nem pusztán jól csinálni, de mélyen örömtelien is megélni. Hogy hogyan lehet sport közben egy a hétköznapitól merőben elütő működésmódot megtapasztalni. A pozitív pszichológia nem annyira a teljesítményre koncentrálna. Bár általában feltételezik, hogy ha az ember képessé válik mélyen pozitív élményként megélni a sportot, az a teljesítményét is javítja, a hangsúly ez esetben nem a teljesítményen, hanem (az immár teljesítmény nélkül is értékes) élményen van.

Két olyan témát fogok ismertetni ebben a fejezetben, amiket a pozitív pszichológia körébe sorolok. Csíkszentmihályi Mihály (sportra alkalmazott) flow elméletét, és Timothy Gallwey némileg már buddhista-ízű sporttanulás és versenyzés elméletét.

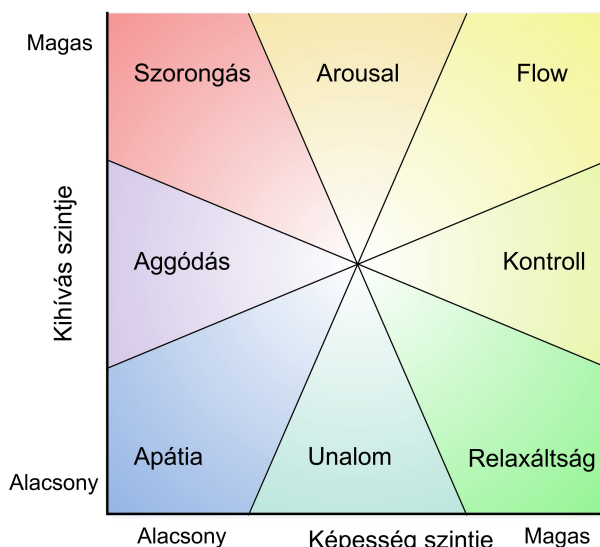
### III.3.1 Flow és sport

Csíkszentmihályi Mihály kutatásaiban [Susan A. J., Csíkszentmihályi M. 2001], [Csíkszentmihályi, 1997] az ember számára elérhető egyik legjobb állapot nevezi flow állapotnak. A flow állapot gyakran csúcsteljesítményhez kapcsolódik, és az átélői szinte mindig csúcstéménynek, életük egyik legjelentékenyebb, legfontosabb élményének tartják. Amikor az ember flowban van, akkor cselekedet és gondolkodás nem válik ketté, a cselekvés automatikus és ugyanakkor tisztán tudatos. A flow élmény átélése közben eltűnik az éntudat, gyakran megváltozik az érzékelés, és másképp viselkedik az idő. A flow állapotot különösen gyakran érik el sportolók, úgy tűnik a sport különösen jó terep arra, hogy flowba kerüljünk. Hogy mikor kerülünk flowba, azt nem lehet biztosan megjósolni. A flow állapot nem teljességgel előre jelezhető, vagy kontrollálható. Mégis, vannak bizonyos feltételek, amik hozzásegíthetnek a flow eléréséhez. Csíkszentmihályi az alábbiakat sorolja fel:

#### III.3.1.1 A flow feltételei

##### III.3.1.1.1 Kihívások és készségek egyensúlya

Flowba akkor tudunk a legnagyobb valószínűséggel kerülni, ha olyan feladatot végzünk, amit nehéznek érzünk, de nem megoldhatatlanul nehéznek. Az az ideális, ha úgy érezzük, a feladat elvégzéséhez túl kell lépnünk önmagunkon, meg kell haladjuk saját képességeinket, ki kell mozdulnunk a komfort zónánkból, de ugyanakkor azt is érezzük, hogy ezt képesek vagyunk megtenni, a feladatot nem találjuk megoldhatatlanul nehéznek. A kutatások szerint továbbá nagyobb az esélyünk flowba kerülni, ha a képességeink magasak, ha valamiben többé-kevésbé szakértők vagyunk (vagy legalábbis annak éljük meg magunkat). Mind a képességek, mind a készségek szempontjából nem is annyira az objektív, mint inkább a szub-



5. ábra: Kihívások és képességek összefüggése [en.wikipedia.org/wiki/Flow\\_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)) alapján

jektív mérték számít. Lehet, hogy az egyik sportoló reménytelenül bénának érzi magát egy feladatban, amiben egy másik határozottan kompetensnek éli meg magát, miközben kívülről esetleg mindkettőn nagyjából ugyanolyan szinten teljesítenek. A második sportolónak azonban ez esetben nagyobb esélye lesz flowba kerülni, míg az első valószínűleg szorongani fog.

### **III.3.1.1.2 Világos célok**

A flowba kerülést az is segíti, ha világos céljaink vannak. A legjobb célok azok, amik felette vannak a normál képességszintünknek de nem elérhetetlen messzeségben (ahogy ezt már a kihívásoknál is láttuk). Úgy tűnik könnyebb flowba kerülni, ha az ember feladatcélokat, és nem eredménycélokat tűz ki maga elé. Ez nem túl meglepő, ha az a célom hogy nyerjek, könnyen lehet, hogy ez a cél irróálisan nehéz, vagy épp túlságosan könnyű lesz. A feladatcélokat viszont általában magam tudom úgy szabályozni hogy épp a megfelelő nehézségűek legyenek. Csíkszentmihályi szerint egyébként a célok elsődleges szerepe, hogy segítenek a koncentrációban, a teljes bevonódásban. Ha ugyanis világosak a célok, akkor általában azt is tudjuk, hogy mire kell koncentrálnunk. Ha viszont nincs egyértelmű célunk, akkor a figyelmünk könnyen elkalandozik, jó eséllyel negatív gondolatok, érzelmek, szorongás, aggodás, félelmek bukkannak fel a tudatunkba, vagy egyszerűen csak olyasmire koncentrálnunk, ami nem tartozik a feladathoz (pl. a másnapi feladatainkra, vagy a vacsorára).

### **III.3.1.1.3 Egyértelmű visszacsatolás**

A flow szempontjából azok a tevékenységek a legszerencsésebbek, ahol a az egyértelmű célok eléréséről folyamatos, gyors és világos visszajelzést kapunk. Ahol szinte minden pillanatban tudjuk, hogy most közeledtünk, vagy távolodtunk a célunktól. Iskolapéldája ennek a sziklamászás, amikor úgyszólván minden mozdulattal közelebb és közelebb kerülünk a célunkhoz.

### **III.3.1.1.4 A flow és a küzdősportok az eddigiek fényében**

A fenti három körülmény, kihívások és képességek egyensúlya, világos célok, egyértelmű visszacsatolás persze sorosan összefüggenek. Ha a célom nehéz, de nem megoldhatatlan, akkor a kihívás is az lesz, ha egyértelműek a visszajelzések, könnyebben tudom szem előtt tartani a célt, és a képesség-kihívás egyensúlyt szükség esetén újrhangolni. Azért is fontos ez a három körülmény, mert ezek azok, amikre a legkönnyebben tudunk hatással lenni. Hogy az ember mit tekint kihívásnak egy feladatban, hogy milyen célokat tűz ki maga elé, és hogyan ellenőrzi azokat, az – legalábbis részben – rajta múlik. Érdemes ezért kicsit elgondolkodni azon, hogy mi a helyzet ezekkel a körülményekkel a küzdősportokban. Edzésen, egy-egy feladatot gyakorolva azt hiszem elég könnyű ezeket a felteteleket megteremteni. A legjobb módszer szerintem, ha olyan feladatokat csinálunk ahol a nehézséget mindenki aki gyakorolja, maga tudja szabályozni (pl. egy páros gyakorlatnál azzal, hogy megkéri a párját, hogy csinálják gyorsabban, vagy lassabban, kisebb, vagy nagyobb változékonysággal, stb...). A formagyakorlatok sokszor eleve ilyenek, mindenki a maga szintjének megfelelő kihívásokat tud bennük találni, kezdőként a cél a mozdulatok megtanulása, később a mind nagyobb pontosság, majd a dinamika, vagy az előadásmód tökéletesítése.

A küzdelemben viszont valamivel nehezebb a helyzet. Ha az ember nálánál sokkal jobb vagy éppen sokkal alacsonyabb szintű ellenféllel küzd, akkor bölcs dolog lehet a győzelem helyett valamilyen feladatcél kitzúzni (pl. kivédem az összes fejre támadását, legalább egyszer eltalálom közbetámadással, vagy a másik esetben: csak valamilyen speciális technikát használva fogok nyerni). Ha azonban a tudásszint nagyjából kiegyenlített, akkor nem könnyű őszintén elengedni azt a célt, hogy az ember győzni akar. Futásban vagy szertornában ez sokkal könnyebb, itt teljesen értelmes törekvés, hogy az ember megjavítsa a saját idejét, vagy tökéletesen kivitelezze a gyakorlatát. Am a legtöbb küzdősportolónak kevés kielégülést adna az, hogy hurrá csináltam egy pontot szabályos fordulórúgásból, viszont simán elvesztettem a mérkőzést, amit amúgy akár meg is nyerhettem volna. Úgyis

megfogalmazhatjuk ezt, az elsődleges cél küzdelemben általában a győzelem, és hogy ehhez milyen további célokat érdemes kitűzni, az akár egy küzdelemben belül is igen dinamikusán változhat. A másik nehézség, hogy a visszacsatolás sok küzdősportban egyáltalán nem azonnali. Gyakran csak a meccs legvégén tudják meg a küzdő felek a végeredményt. Ráadásul küzdelem közben a felek gyakran torzán értékelik a saját teljesítményüket (van aki következetesen fölé, van aki alá lő). A saját teljesítmény objektív értékelésének megtanulása, épp ezért, lehet, hogy elősegíti a küzdelem közbeni flow állapotot.

### **III.3.1.1.5 Koncentrálás**

A flowba kerülés egyik legfontosabb feltétele a teljes bevonódás, a jelenre való erőteljes, tiszta koncentráció. Ha az ember képes csak a feladatra koncentrálni, és a tudatában nincs semmi más csak a tevékenység szempontjából fontos dolgok, akkor már meg is tette a legfontosabb lépést a flow felé. A sportokban viszonylag könnyű ezt a tiszta koncentrátságot megtapasztalni, sok sport úgy van kialakítva, hogy egy pillanatra se kalandozhasson el a figyelmünk attól, amit épp csinálunk. A küzdősportok ilyenek, ha az ember nem koncentrálni folyamatosan az ellenfelére annak azonnali következménye lehet, a legrövidebb figyelmi rés is megbosszulhatja magát. Sok bokszolóval fordul elő, hogy szinte megnyert meccset veszít el az utolsó menetben, amikor figyelme elkalandozik (pl. a várva várt eredményhirdetésre) és ellenfele kiüti. Ez persze nem jelenti azt, hogy a küzdősportokban ne tudna elkalandozni az elme. Az elkalandozás legjellemzőbb módja itt az erős negatív érzelmek és a negatív gondolatok megjelenése (ha az ember találatot kapott, vagy vesztesre áll), illetve az elbizakodott mámoros érzések, és a jövőre vonatkozó gondolatok (ha az ember nyeregben érzi magát). Ha ezeket sikerül tudatosítani, és ezzel az erejüket csökkenteni, azzal fontos lépést tettünk a flow felé.

### **III.3.1.2 A flow további jellemzői**

Csikszentmihályi felsorolja még a flow néhány jellemzőjét. Ezek olyan tulajdonságai a flownak, amik kevésbé szabályozhatók. A k-k egyensúly beállítható, világos célok megfogalmazhatók, a koncentráció (többé-kevésbé) gyakorolható, az időélmény módosulása viszont, vagy cselekvés és tudat egygyé válása inkább következménye, mint oka a flownak.

#### **III.3.1.2.1 Tudatállapot módosulás**

A flow állapota egyfajta tudatállapot módosulás. Csikszentmihályi három, vagy négy dolgot sorol fel, amik a tudatállapot megváltozását jelzik flowban.

Az első cselekvés és tudat egygyé válása.

A flow állapotában az ember teljesen feloldódik abban, amit csinál. A tudatos megfontolás és a cselekvés nem válik el egymástól, az ember nem elhatározza, és aztán csinálja, hanem elhatározás és cselekvés egyek. Az tudatosság nem kívülről szemléli a cselekedetet, hanem egygyé válik vele. A tudat nem kívül van, nem kontrollál, hanem egy a cselekedettel. Sokan úgy jellemzik ezt az állapotot, hogy a cselekvés automatikussá válik, az ember robotpilótára vált, van aki egyenesen azt mondja, olyan mintha távirányítanak.

Csikszentmihályi cselekvés és tudat egygyé válása címén említi meg, de ha akarjuk külön tudatállapot módosulásnak is tekinthetjük, a testtudat megváltozását, és a külvilágról való tudatosság átalakulását. Akik valamilyen eszközzel sportolnak, azok gyakran úgy érzik, hogy az eszköz és ők egygyé válnak, pl. az evezős úgy érzi az evező saját karja meghosszabbítása, vagy a vívó érzi ugyanezt a kardról. Egy biciklista így számol be erről az élményről:



Egyáltalán nem úgy tűnik a dolog, mintha egy biciklin ülnek. Ilyenkor olyan érzésem van, mint a bicikli és én ugyanannak a gépezetnek az együttműködő részei lennének... mint a gépnek a része lennék, vagy mint a én bicikkel születtem volna, és ha mozgok, hát persze hogy bicikkel mozogok.

[Susan A. J., Csíkszentmihályi M. 2001]

Egyesek arról számolnak be, hogy ebben a feloldódásban a külvilág teljesen megszűnik számukra, csak a helyzet szempontjából releváns dolgokat érzékelik, mások meg arról, hogy mintha a külvilág belsővé válna, pl. a szurkoló tömeg zaja és látványa.

Csíkszentmihályi nem ír erről, de eszünkbe juthat, cselekvés és tudat összeolvadása könnyebben következik be azokban a sportokban ahol a mozgás döntően begyakorolt, repetitív, ahol a tudatos elhatározásokra, megfontolásra eleve kevésbé van szükség. A küzdősportok nem tartoznak ebbe a kategóriába, és ez megint nehezíti (vagy ha úgy tetszik nemesebbé teszi), a küzdősport közbeni flow elérését.

A második amit Csíkszentmihályi említ, az önmagunkra való tudatosság elhalványulása.

A flowban megszűnik az önmagunkkal való foglalkozás. Az ember nem aggódik önmaga miatt, nincsenek negatív gondolatok, nincs szorongás. Nincs kétely, és nem számít hogy mások milyennek látnak, mit gondolnak rólunk. Olyan ez mintha időlegesen feloldódna az egó. Csíkszentmihályi elmondja, a flow állapot után az én-érzés visszatér, és az ember erősebbnek, pozitívabbnak éli meg magát. Szerinte az éntudat elhalványulása jelentős részben szintén a koncentrációnak köszönhető, egyszerűen annyira belevonódunk a feladatba, hogy nem marad pszichés energiánk önmagunkkal foglalkozni.

A harmadik jele a tudatállapot módosulásnak, hogy flowban megváltozik az időélmény. Általában lerövidül (órák elmúlását úgy érezzük, mintha csak percek teltek volna el) és néha meghosszabbodik, percek válnak hosszú órákká, olyan érzést adva, hogy rengeteg időnk van a feladat elvégzésére. Úgy tűnik hosszú, monoton sporttevékenységeknél felgyorsul az idő, gyors lefolyású, pörgős sportoknál pedig lelassul. És néha annyira megváltozik, hogy már azt sem lehet megmondani gyorsul-e vagy lassul. Csíkszentmihályi egyik kedvenc interjúalánya, Simon a biciklista (akit fentebb is már megidéztem) így számol erről be:

Olyan érzés volt, mintha mindent lelassítottam volna, hogy alaposan meg tudjak győződni róla, minden rendben megy... Egy pillanatnak éreztem mégis az egészet, de az a pillanat viszont nagyon lassan telt el.

[Susan A. J., Csíkszentmihályi M. 2001]

Csíkszentmihályi az időélmény változását is az erős koncentrációnak tudja be, az intenzív figyelem több dologra terjed ki mint normálisan, és ezzel lelassítja a pillanatot, a teljes bevonódás miatt pedig kevésbé figyeljük az idő múlását.

### III.3.1.2.2 Autotelikus élmény

A flow autotelikus élmény, azaz egyszerűen önmagában élvezetes. A flow nem valaminek az eszköze, nem egy módszer, hogy megszerezzünk valami mást (pl. a győzelmet, vagy a testi egészséget), hanem önértékű, önmagában, önmagának elégséges dolog. Aki volt már flowban, az magáért az élményért keresi a további flow élményeket. A flow öröm.

### III.3.2 Belső játék

A belső játék (the inner game) Timothy Gallwey fogalma. Gallwey a Harvard egyetem teniszcsapatának az edzője volt, és mellette aktív meditáló (Prem Rawat Maharaji lelkes követője). A tenisz-edzéseken kezdte észrevenni, hogy van a tenisz tanításának, tanulásának, és egyáltalán gyakorlásának egy olyan módja, ami nagyban különbözik a megszokottól, hatékonyabb és örömtelibb. A felismerések idővel egyfajta tanítási, vagy edzőmódszerré értek, és ezeket a módszereket, illetve a mögöttük meghúzódó alapideológiát írta meg *The Inner Game of Tennis* (Tenisz – a belső játék) c. könyvében [Gallwey T. 1974]. Később azután több hasonló könyvet is írt, az alapelveket más sportokra pl. a síelésre, a golfra, sőt az üzleti életre is alkalmazva.

Gallwey nem írt konkrétan a küzdősportokról, de sok minden, amit ír általánosítható és a küzdősport tanulásban is jól alkalmazható.

Gallwey abból a felismerésből indul ki, hogy a legtöbb teniszező gyakorlás, és gyakran meccs közben is állandóan instruálja magát. Folyamatosan tudatosan próbálja kontrollálni a játékát. Szinte minden ütését minősíti, és azután tudatos erőfeszítést tesz arra, hogy a hibáit kijavítsa. Mondjuk valahogy így: Már megint nem lendítetted eléggé hátra az ütődöt, fordítsd el a csípőd rendesen, vidd le az ütőd fejét lendítéskor, a végén túlságosan ráborítod az ütőt, stb. Egy bokszedzésen ugyanez így hangozhat: Lent legyen a könyök, nem fordítottad rá az öklöd az ütés végén, több dinamikát bele. Ezek az önmagunknak adott belső szuggesztiók (amik persze gyakran az edzőtől kapott külső instrukciókat visszhangozzák) mármint, Gallwey szerint éppen annyira hatásosak, mintha egy tíz centes zsebszámológép próbálna instruálni egy milliárd dolláros szuper-komputert. A szuper-komputer ebben az összehasonlításban agyunknak, tudatosságunknak az a része, ami a mozgásunkat irányítja, aminek segítségével teniszezni vagy épp karatézni tudunk. Gallwey rámutat, hogy a testünket nem tudatos gondolatokkal irányítjuk, nem az történik, hogy elhatározzuk, hogy mely izmokat fogjuk megfeszíteni mikor és mennyire. Ez még egy olyan egyszerű mozdulat esetén is mint mondjuk egy villanykapcsoló felkapcsolása meghaladná tudatos elménk (a tízcentes zsebszámológép) képességeit. A testünket egy másféle tudatosság irányítja, ez nem verbalizált és nem is logikus gondolatok egymástutánjára épül viszont, legalábbis a test irányítására sokkal-sokkal hatékonyabb. Gallwey szerint ezért a fő dolgunk az, hogy hagyjuk hogy ez a háttérben lévő, nem beszéd alapú tudatosság tegye a dolgát, és ne zavarjuk meg folyton a tízcentes zsebszámológép bizalmatlan és hatalmaskodó instrukcióival. Gallwey így ír erről (az idézetben Én1 az tanácsokat adó, kontrolláló, utasító énrész, Én2 pedig a nem verbális, nem ítélező, nem analitikus testtudat, ami a testünket valójában irányítani tudja)

Nem sok esély van Én1 és Én2 összehozására míg nem fejlődik ki köztük a bizalom. Mindaddig míg Én1 nincs tisztában Én2 valós képességeivel jó esély van rá, hogy nem fog bízni benne. E bizalmatlanság okozza mind a "túl keményen akarni" zavaró hatását, mind az állandó ön-utasítgatást. Az első eredménye, hogy túl sok izmot próbálunk használni, a másodiké a figyelem elterelődése és a koncentráció kihagyása. Annak az újfajta kapcsolatnak tehát amit önmagunkkal kialakítunk a "Bízz önmagadban" maximáján kell alapulnia. De mit jelent bízni önmagunkban a tenispályán? Nem pozitív gondolkodást jelent, nem azt például, hogy arra számítunk, hogy minden szervünkkel ászt ütünk. Bízni a testedben teniszben annyit tesz, hagyod, hogy a tested üsse meg a labdát. A kulcsszó hagyni. Megbízol tested és agyad alkalmasságában, s hagyod hogy ő lendítse az ütőt. Én1 kimarad a játékból. S bár ezt egyszerű mondani, ez még nem jelenti azt hogy könnyű is megcsinálni.

Bizonyos értelemben az Én1 és Én2 közötti viszony hasonlít a szülő-gyermek viszonyhoz. Vannak szülők akiknek nehezebbre esik, hogy hagyják hogy a gyerekük csináljon meg valamit amikor úgy érzik, hogy ők jobban tudják, hogy kell csinálni. A bizalommal teli, szerető szülők hagyják, hogy a gyerek a maga útját járja, még akkor is ha közben hibákat követ el, mert bíznak abban, hogy a gyerek tanul a hibáiból.

Ha hagyom, hogy megtörténjen, akkor nem erőlködöm, hogy megtörténjen, nem próbálkozom keményen, nem ellenőrzöm az ütéseimet. Ezek mind Én1 cselekedetei, aki, ha nem bízik Én2-ben, a saját kezébe szeretné venni a dolgokat. Ez okoz megfeszült izmokat, merev ütőlendítést, bizonytalan mozgást, fogcsikorgatást, feszülő arcizmokat, s ezek azután rosszul megütött labdákat és egy csomó frusztrációt. Gyakran vagyunk úgy vele, hogy gyakorlás közben bíznunk a testünkben és hagyjuk hogy a dolgok maguktól menjenek, mert egonk azt mondja magának: ez most nem fontos. De mihelyst meccset kezdünk játszani Én1 átveszi az irányítást, a döntő pillanatban kételkedni kezd benne, hogy Én2 jól fogja csinálni a dolgát. S mennél fontosabb a pont annál jobban próbálja Én1 irányítani az ütest, s persze ilyenkor jelenik meg leginkább a feszültség. Az eredmény majd midig frusztráló.

(...)

Szerencsére a legtöbb gyerek még azelőtt megtanul járni, hogy a szülei elmagyarázhatnák neki hogy hogyan is kell azt csinálni. Így aztán a gyerekek nem csak hogy nagyszerűen megtanulnak járni, de azt is megtanulják, hogy megbízzanak a bennük működő természetes tanulási folyamatban. Az anyák gyermekük próbálkozásait szeretettel és érdeklődéssel figyelik, s ha elég bölcsék, csak ritkán avatkoznak be. Ha a teniszjátékunkra is úgy tudnánk tekinteni mint egy járni tanuló gyerekre

megdöbentő haladást érhetnék el. Amikor a gyerek elveszti az egyensúlyát és elesik, anyja nem ítéli ügyetlennek. Még csak nem is zavarja, észleli és esetleg egy biztató szóval, mozdulattal reagál. Ezért aztán a gyerek jámi tanulását percig se akadályozza olyasféle képzet hogy ő ügyetlen lenne.

[Gallwey T. 1974]

A bizalom kiépítésének első módja az, hogy gyakorlás közben, sőt általában sport közben szüntessük be az ítélkezést. Engedjük meg magunknak a hibázást, sőt vegyünk észre a hibázás a tanulási folyamat természetes része. Ezt persze könnyebb mondani, mit megtenni, az ítélkezés általában automatikus és mélyen belénk ivódott szokás, ezért általában nem elég egyszer elhatározni, hogy nem fogunk ítélkezni, finoman újra és újra emlékeztetni kell magunkat (vagy tanítványainkat, edzőpartnereinket) erre. Gallwey (a buddhista pszichológiával összhangban) így írja le, az ítélkezés hatását:

A játékos először az ütését jónak, vagy rossznak ítéli. Ha rossznak ítéli, elkezd töprengeni azon, hogy mi volt vele a baj. Aztán megmondja magának, hogy hogyan kéne kijavítani. Aztán erősen próbálkozik folyamatosan utasításokat adva magamagának. Végül ismét értékkel. Láthatóan az elme minden csak nem nyugodt és csendes, a test pedig valósággal megfeszül a nagy próbálkozásban. Ha ellenben az ütést jónak ítéli, Én! azonnal elkezd rajta gondolkodni, hogy vajon hogyan sikerült ilyen nagyszerűt ütnie, aztán utasításokat adva magának és keményen próbálkozva megpróbálja elérni, hogy a teste megismételje az előző produkciót. Mindkét ítélkezés további mérlegelést szül, az pedig a gondolatok újabb áramát indítja el, és az én-tudatos viselkedést. Következésképp a játékos izmai megfeszülnek ott, és amikor elernyedniük kéne, az ütések bizonytalanabbak lesznek, kevésbé folyamatosak, ez pedig jó eséllyel vezet egyre több negatív értékeléshez.

[Gallwey T. 1974]

Ahelyett hogy ítélkezünk, hogy azon agyalunk, hogyan kellett volna egy adott mozdulatot csinálni, egyszerűen csak növeljük meg a tudatosságunkat a mozdulatra, vagy annak egy elemére. Gallwey-nak pl. szokásává vált, hogy arra kérte tanítványait, figyeljék meg, hol van a teniszütőjük feje abban a pillanatban, amikor a labda lepattan a térfelükön. Mivel a teniszedzők általában nem adnak utasítást arra, hogy hol is kéne legyen az ütő ebben a pillanatban néhány kell-kellene kör után (Tanítvány: „Óh igen, túl hamar indítom el a lendítést” Edző (Gallwey): „Hmm, csak figyelje meg, hogy hol van az ütő. Nem számít, hogy jó, vagy rossz helyen van, csak figyelje” T: „Aha, igen, most már kezd jobb lenni” E: „Ühüm, lehetséges. No de hol is van az ütő a lepattanás pillanatában?”) a tanítvány általában tényleg képes ítélkezés mentesen megfigyelni azt, ami történik. S miután ez sikerül, az ütés általában automatikusan, mindenféle instrukció nélkül jobbra válik.

A tudatosság növelésén kívül Gallwey tapasztalata szerint a világos célok elképzelése tudja serkenteni a tanulási folyamatot. Elképzelem, pl. ahogy a teniszlabda bevágódik az adogatóudvarba, vagy ahogy a lábam nekicsapódik a boxsáknak, és azután csak hagyom, hogy a testem tegye a dolgát, és figyelem, hogy a valóság mennyire hasonlít az elképzelt képre.

A flow állapot leírásánál láttuk, a flow egyik fontos jellemzője, hogy a tudat és a cselekvés eggyé válik. Gallwey fő mondanivalóját felfoghatjuk úgy, mint ennek az állapotnak különösen részletes jellemzését. Amikor a tanácsadó, ítélkező, analitikus én-rész elcsendesül, és elkezd megbízni a test-tudatos én-részben, az lényegében ugyanaz, mint amikor tudat és cselekvés eggyé válik. A gondolkodás ilyenkor nem megelőzi a cselekvést, vagy nem utólagosan bírálja, a kettő együtt történik. Nem az elménk dönt, hanem úgyszólván a testünk, elhatározás és megvalósítás között nincs távolság.

A magam részéről Gallwey praktikus tanácsait is igen hasznosnak találom. Edzőként a legfontosabb dolog, amit megtanultam tőle, hogy ne adjak állandóan instrukciókat. Gyakran előfordul, hogy észreveszek egy hibát, de megtartóztatom magam attól, hogy egyből a tanítvány orrára kössem, és azután azt látom, hogy a hiba magától kijavul. Ha adok is instrukciót, próbálom ítélkezés mentesen, tárgyilagosan csinálni, és figyelek rá, hogy ne csak és ne elsősorban verbális instrukciókat adjak, hanem mutassak is. Azokatnál a tanítványoknál, akiknél úgy látom, hogy nagyon ítélkezően bánnak magukkal, próbálom biztatni, elmondom, hogy kezdőként mindenki így csinálja, hogy ez nem rossz csak fejlődésben van, meg hasonlók. Gallwey így ír az edzői szerepről (miután elmesél egy történe-

tet arról, hogy megfigyelte az állatkertben, hogy az anyaorrzarvú hogyan tanította meg kicsinyét a medencében való fürdőzésre).

Az az érzésem volt, az anya tudta, hogy a gyerek már eleve tudja azt, amit tanít neki s az ő szerepe csupán a biztató noszogatás, hogy a kicsi viselkedése kövesse azt a mintát, amely eleve belé volt kódolva.

Szeretem azt hinni, ugyanez igaz a teniszezőkkel kapcsolatban is, hogy a tökéletes ütések eleve ott szunnyadnak bennünk felfedezésre várva, s hogy az edző szerepe csupán a biztató noszogatás. Az egyik ok amiért ezt gondolom, az, hogy amikor én is és a tanítványaim is úgy gondolunk az ütésre, mint amit felfedezni, nem pedig megalkotni kell, olyankor sokkal gyorsabban és sokkal kevesebb frusztrációval sikerül megtanulni az ütések.

Megfelelően adott és felhasznált instrukciók segíthetik a teniszezőt, hogy gyorsabban rátaláljon a maga ösvényére, mintha teljes egészében magára hagynánk. De óvakodjunk a túl sok instrukciótól, és óvakodjunk attól is, hogy összekeverjük őket magával az ösvénnyel. Egy egész fejezet se volna elég arra, hogy csak a három alapütés minden elemét elmagyarázza. Az előbb egy papírcetlire feljegyeztem az állásból ütött tenyeres néhány fontos komponensét, volt belőlük ötven. Ha hozzávettem volna a szokásos instrukciókat is arról, hogy mit ne csináljunk, a lista legalább kétszáz eleműre nőtt volna. A legjobb tanács, amit az ütések tanulói tanítványnak adni tudok az, hogy próbálja meg a technikát olyan egyszerűen és természetesen csinálni, ahogy csak tudja.

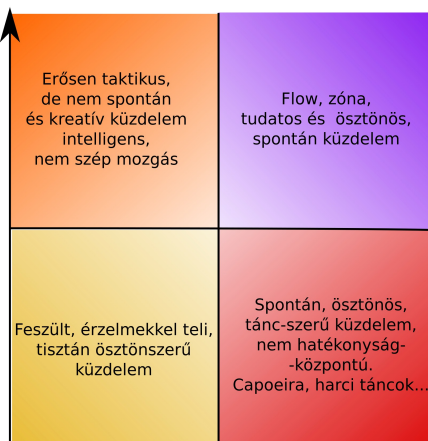
[Gallwey T. 1974]

### III.3.3 Konklúziók, reflexiók

Ebben az alfejezetben megpróbálom a pozitív pszichológia által megfogalmazott felismeréseket a küzdősportokra vonatkoztatva összegezni, továbbgondolni.

Azt nagyjából minden küzdősportoló tudja, hogy a tudatosság növelése valamennyire javítja a teljesítményt. Kezdeként, vagy nagy nyomás alatt küzdelem közben az ember hajlamos teljesen elveszíteni a tudatosságát. Ilyenkor a tudaton gyakran eluralkodnak az érzelmek, a cselekvési repertoár alaposan beszűkül, csak a legjobban begyakorolt, már reflexszerűvé vált dolgok működnek, nincsenek elegáns, vagy kreatív megoldások. Általában a figyelem is túlságosan szűkké válik. Az ember utólag alig emlékszik arra, hogy mi történt küzdelem közben. Egyáltalán nincs taktikai tudatosság, azaz a küzdő nem tudja felmérni, hogy ellenfelének mik az erősségei, mik a gyengéi, és saját maga sem tud taktikát kialakítani. Szélsőséges esetben a technika is szétesik, a mozgás ösztönyszerű, gyengén koordinált lesz. Ha ebből az állapotból sikerül kijönni, és a tudatosság egy magasabb szintjére emelkedni, az általában javítja a teljesítményt. A tudatosság mindenféle növelése segít, az önmagunkra (testünkre, érzelmeinkre, gondolatainkra) vonatkozó, a különféle érzékszervi ingerekre (nem csak a látványra, hanem hangokra, testérzetekre), vagy a taktikára vonatkozó is. Csakhogy a dolog nem ilyen egyszerű. A tudatosság növelése ugyanis gyakran test és tudat egyre élesebb szétválásához vezet. Mi, modern nyugati emberek hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy tudatosnak lenni annyit jelent, mint verbális gondolatokat megfogalmazni. Hogy a jó döntések a fejben születnek, és hogy szükségképpen megelőzik, modellezik a cselekvést. Hogy az embernek először analizálnia kell a helyzetet, majd értékelnie, megkeresni a problémát, megtalálni rá a megoldást, majd végül, ha az elméleti megoldás már megszületett, akkor alkalmazni is azt a gyakorlatban. Ezért aztán, amikor küzdősportolóként

Tudatosság mértéke  
(mennyi mindent engedek be a tudatomba)



Test és elme összeérésének mértéke

6. ábra: Tudatosság és test-elme összeérésének összefüggése

megpróbáljuk növelni a tudatosságunkat, ilyesmiket teszünk, sokat agyalunk küzdelem közben, utasításokat adunk magunknak, próbáljuk kisakkozni a legjobb megoldást, magunkra pirítunk, ha elragadnak az érzelmeink, stb. Ez azonban, legalábbis egy küzdelem közben nem túl praktikus módszer. Egyszerűen túl lassú, túl körülményes, a logikai analízis ilyenkor inkább zavar, mint segít. Faramuci módon ebben a tudatállapotban is inkább beszűkülnek, mint tágulnak a cselekvési lehetőségeink, az igazi kreativitás és spontaneitás ilyenkor nem elérhető.

Ez az, amire Gallwey azt mondja, a tíz centes zsebszámológép próbál instruálni egy millió dolláros szuper-komputert. És ez az, aminek ellentétét (a flow állapotban) Csíkszentmihályi úgy jellemezi, hogy cselekvés és tudat összeolvad. A másik dolog, amit meg kell tanulnunk ezért az, hogy miközben növeljük a tudatosságunkat, ne kerüljünk túlságosan az elménkbe, ne ássunk árkot elménk és testünk között. Hogy ne úgy legyünk tudatosak, hogy az elménk tevékenységét megnöveljük, a szélesebb, testi tudatosságunkat viszont közben csökkentjük. Ez a széles, spontán, testi tudatosság (amit a tudatos küzdősportolók hajlamosak elveszíteni) a mi kultúránkban talán leggyakrabban a szabad táncban jelenik meg. Amikor az ember elengedi magát, hagyja, hogy a teste azt csinálja, amit akar, hogy kontroll nélkül, magától mozogjon a zene ütemére. A küzdelem azonban nem szabad tánc, vagy ha úgy tetszik, egy nagyon speciális tánc, olyan páros tánc, amiben a partnerünk nem segít, hanem akadályoz. Ezért aztán küzdelem közben a testi spontaneitás az ellenfelemre (és önmagára) való erős tudatossággal kell párosuljon.

### **III.4 A küzdősportok (avagy harcművészetek) még tágabb elméletei, küzdősportok és misztikus hagyományok**

Keleten a harcművészetek gyakran egy misztikus hagyomány részét képezik. A japán kardvívás vagy íjászat pl. szorosan összefonódik a zennel, az aikidó a lét egyetemes törvényeit kutatja, a hagyomány szerint a kungfut kínában Boddhidarma, egy buddhista szerzetes alapította meg, és a híres Shaloin kolostor egy chen buddhista templom.

Taishen Deshimaru japán zen szerzetes, akit a zen egyik első európai elterjesztőjeként is tartanak számon, így ír a harcművészetekről:

A budo, a harcosok ösvénye, az összes japán harcművészetet magában foglalja. Közvetlenül tapasztalva, alapjaiban vizsgálja az etika, a vallás és a filozófia között lévő kapcsolatot. Csak a legutóbbi években társították a sportokkal. Az ősi iratok lényegében tudatunk egy sajátos művelésével és az énség természetén való elmélkedéssel foglalkoznak: Ki vagyok én? Micsoda az én?

(...)

A budo lényege nemcsak a küzdelem, hanem az énség megbékélése és megfékezése.

A do az út, az a módszer vagy tanítás, mely lehetővé teszi, hogy tökéletesen megértsd tudatod természetét és saját magad. A Buddha útja, a butsudo felébreszt alvó egód (korlátok közé szorított éned) dermedtségéből, eredeti természeted fölfedezéséhez és egy magasabb, teljesebb személyiség megvalósításához vezet.

(...)

Mit jelent ez? Azt, hogy megfeledekel saját testedről és tudatodról, és megvalósítod az abszolút szellemet, a nem-egót.

[Deshimaru, 1994]

Deshimaru tehát, számos más keleti mesterrel egyetemben, azt állítja, hogy a harcművészetek (ahogy ő fogalmaz a budo) misztikus utak. Az a lényegük, hogy segítsenek meghaladni az egónkat, segítsenek abban, hogy saját magunkban megtapasztaljunk, felébresszünk egy olyan magasabb tudatosságot ami megelőzi az elmét, és minden egyéb keletkező és elmúló dolgot. Hogy ráébredjünk saját valódi, magasabb természetünkre, az egótól mentes tiszta tudatosságra.

De vajon miért és hogyan alkalmasak a harcművészetek arra, hogy a végső felébredés eszközei lehessenek? A válasz erre a kérdésre egyfelől az, hogy a keleti hagyományok szerint lényegében min-

den válhat a felébredés eszközévé, a misztikus utat járó bármivel gyakorolhat, ahogy a zenben mondják, „fát vágni és vizet hordani, ez a zen”. De vajon csak erről van szó? Vagy a harcművészek valamilyen oknál fogva különösen alkalmas „gyakorlóterep” a felébredéshez? Úgy tűnik ez a helyzet, bizonyos hagyományok a harcművészeteket a misztikus út kiemelten fontos eszközének tekintik. Az alábbiakban ezt próbálom összeszedni, azt, hogy mik a harcművészeteknek azok a jellemzői, amik révén misztikus gyakorlattá válhatnak. Arról is fogok majd beszélni, hogy vajon lehet-e misztikus úton járni úgy, hogy valaki csak harcművészetet gyakorol (és más misztikus gyakorlatot nem végez).

### III.4.1 Versengés, győzelem és vesztes kérdés

Amikor az ember kiáll a pástra küzdeni, akkor természetesen győzni akar. Minden egyes küzdelem egy versengés, ahol mindkét fél győzni akar, de csak az egyik fog. A nyugati küzdősportokban (csakúgy mint általában a sportokban) a győzni akarás olyan szentsége, sarokköve a sportnak, amit lényegileg nem kérdőjeleznek meg. A sportpszichológusok ugyan tudják, hogy a versenyző jobban jár, ha verseny közben nem az eredményre, hanem a pillanatra koncentrálnak, de ez csak praktikus felismerés, végső soron azért javasolják a jelenre való koncentrációt, hogy ezáltal jobb legyen a végeredmény. A keleti harcművészetekben azonban a versengés, a győzelem és a vesztes kérdés, *probléma*, amiről a mesterek rafinált parabolákat fogalmaznak meg, és a tanítványt folyamatosan biztatják arra, hogy maga is töprengjen ezeken a kérdéseken. Vagyis azon, hogy miért is akarunk mindenáron győzni. Meg azon, hogy milyen abszurd, hogy egy olyan rendszert teremtünk meg, ahol két ember közül szükségképpen csak az egyik lehet boldog, csak az egyik járhat igazán jól. Deshimaru így nyilatkozik erről: „Nincs kifogásom a sportok ellen, hiszen edzik a testet és fejlesztik az állóképességet. De a versengés és a hatalomra törés szelleme, amely fölébük kerekedik, nem jó, az életről alkotott torz elképzelést tükrözi. A harcművészetek gyökerét máshol kell keresni...”.

A Shaolin kungfuban az alábbi rövid kérdés-választ szokták megismertetni a tanítványokkal: „Miért tisztelem az ellenfelemet? Mert nélküle nem győzhetek”. Ez a rövid, de velős tanítás világosan elmondja, ahhoz hogy valaki győzzön, a másiknak veszítenie kell, ahhoz hogy küzdjünk ellenfélre van szükség, a harcos csak ellenfelével együtt lehet egész. Az aikidóban, ha lehet, még központibb elem az a tanítás, mi szerint nincs ellenség, az ember egyetlen ellensége saját maga.

George Leonard (humanisztikus pszichológus és Aikido oktató) egy interjúban így nyilatkozik arról, hogy hogyan alakítja át az Aikido a győzelem és a vesztes konfliktusát:

*LEONARD:* Igen, erről van szó. Meglöknek és visszalöksz, ennek a műfajnak három lehetséges kimenetele van. Ha én megütlek téged és te visszaütsz, akkor nyerhetek én, vagy veszthetek, vagy lehet az eredmény döntetlen. Van egy neokortexünk, ami a legkomplexebb dolog az egész ismert univerzumban, és egy ilyen egyszerű módszerrel bírunk csak előállni a problémák kezelésére, amiben mindössze három lehetséges eredmény van, és ezek közül egyik se jó. Amikor idomulsz a másikhoz akkor megmarad ez a három kimenetel, csak hozzájön még kb. tízezer másik. És ez nem csak fizikailag igaz, hanem pszichológiailag, szociálisan, a szexben, és még egy csomó dologban.

*MISHLOVE:* Más szavakkal, az egység koncepciójával dolgozol.

*LEONARD:* Pontosan. Szó szerint. Az Aikidóban, ha én megtámadlak téged, akkor te bekapcsolod az intuíciódat, rám hangolódsz, megérzed, megérted, majdhogynem természetfeletti módon azt, hogy mik a szándékaim. Úgy mozdulsz, hogy idomulsz hozzám, csatlakozol hozzám, ahogy két folyó csatlakozik egymáshoz, amikor találkoznak, megnézed a világot az én nézőpontomból, és aztán már rengetegféle módon kezelhetsz engem. Válaszok egy egész spektruma áll rendelkezésedre, kezdve azon, hogy kontrollálsz a másikat egy csukló lefogással, odáig hogy átöleled a másikat, vagy egyszerűen lelépsz a küzdelemből és hazamész. Az egy gyönyörű megoldás, igazi fekete öves megoldás, otthagyni a küzdelmet.

[Leonard interview]

A harcművészetek így végül azt az alapvető keretrendszert feszegetik, amiből kinőttek. És miközben ezt feszegetik egy tágabb, a misztikus hagyományokban jól ismert kérdést is feltesznek, miért akarunk mi emberek mások fölé kerekedni, miért akarunk mindig jól járni. Miért akarunk másokat lenyomni. Miért működik (így) az egónk? És a harcművészetekben ez a kérdés nem pusztán intellektuális ügy. Az ember újra és újra kimegy a pástra, újra és újra versengésbe kezd, győzni akar. És

közben, a hagyomány nyomán újra és újra felteszi magának a kérdést, miért csinálom ezt, mire való mindez. Hogy nem fogadjuk el vakon a versengés keretrendszerét, az azt is jelenti, ráébredünk, a győzelem vágya nem valami egyetemes törvény, hanem a saját elménk terméke. Időnként ráébredünk, hogy mindez az egó illúziója.

### III.4.2A küzdelem mint egzisztenciális határhelyzet, élet és halál

Fentebb, amikor arról volt szó, hogy miképp eredményezhetik a küzdősportok a személyiség fejlődését, már írtam arról, hogy küzdelem közben felerősödnek az érzelmek, a gondolatok és az önvédő reakciók. Hogy felnagyítódik, felerősödik a karakter, vagy legalábbis annak egy része. A misztikus út szempontjából is fontos ez, ahogy az én felerősödik a rálátás is könnyebbé válik. Azt mondják, néha megtörténik, hogy nagy veszélyben lévő embereknek időlegesen szertefoszlik az egójuk. Olyan ez mintha az intenzíven meggyötört, túlterhelt egó a túlterheléstől egyszer csak kipukkadna. A fenyegetettség közvetlen megtapasztalása talán hozzásegíthet ahhoz, hogy időnként rövid időre átbillenjünk az egóhoz való ragaszkodásunkon. A küzdelem helyzete felerősíti az elme tevékenységét, anyagot ad, amit aztán a tudatosság tüzeiben el lehet égetni. Ha egy illúziót le akarunk leplezni elgyengíthetjük, hogy szinte áttetsző legyen, vagy felerősíthetjük, hogy olyan erős legyen, szinte tapintható, hogy egyszer csak elkezdjük annak látni ami, illúziónak.

Saotome Mitsugi japán aikido mester így ír erről:

Ez az Aikido legvégső célja. Nem pusztán lelki gyakorlat, se nem logikai játék. Nevelés, amely meghaladja az elmét. Mélyen belehasít az emberi tudat magjába, és megérinti a hajlamokat. Az ember hajlamai az igazi „központ”.

A hajlamok képzési folyamata nem olyan egyszerű, és a fizikai szinten kell kezdeni. Az összes ismert, önző önvédelmi mechanizmust durván le kell fejteni, mielőtt a tudat képes lenne arra, hogy megnyíljon és erőssé váljon. Újra és újra szembe kell nézni azzal a félelemmel, amely gátolja a gondolkodás képességét és a magasabb szintű tudatosságot pánikká szórja szét. Meg kell tanulnunk, hogy nincs menekvés. A test és a szellem reakcióinak irányításához, természetessé és ösztönössé tételéhez találkozunk a stressz-szel és a pánikkal, szembe kell néznünk velük, és le kell őket győznünk. Mikor az élet és halál közti keskeny határt tanulmányozod, érzékeid kitágulnak és élesebbé válnak. Tüdőd megtelik a kihívás hihetetlenül édes lélegzetével, növekvő függetlenséged és önismereted intenzitása borotvaéles tisztasággal fogja beléd vésni a valóságot.

[Saotome, 1999]

Az énünkhöz való ragaszkodás végső határhelyzete az élet és halál határa. Bár a modern harcművészetekben, legalábbis gyakorlás során, természetesen sosem veszélyben a küzdő felek élete, a harcművészetek eredetileg erről is szóltak. Szamurájok közti küzdelemben az egyik fél általában meghalt. A halállal való szembenézés, ezen legvégső határhelyzet tudatosítása természetesen maga is misztikus tapasztalás, misztikus gyakorlat.

Korunkban a versenyeken természetesen nem élet-halál küzdelem folyik, hanem pontokért harcolnak a résztvevők, így számukra elég a testi erőnlét és a technika. De régen az emberi élet forgott kockán, és végül a megérzés döntötte el az eredményt. Ma is így kellene lennie: minden harcban úgy kellene küzdeni, mintha az emberi élet forogna kockán, még akkor is, ha csak fakardokkal harcolsz. A harcművészetek így újból az őket megillető helyre kerülnének, és az út gyakorlását jelentenék. Különböző nem különböznek az egyszerű játéktól.

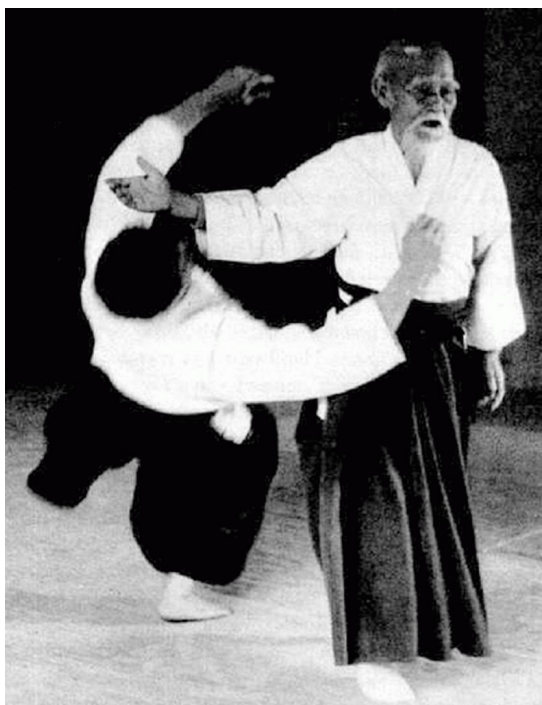
[Deshimaru, 1994]

A legnagyobb tisztelettel mindig a kendónak, a kardforgatás művészetének adóztak, a legnemesebbnek, a zen szelleméhez legközelebb állónak tartották. Miért? Mert a japán samurájok és mesterek tudták, hogy mielőtt valaki méltó lesz arra, hogy egy másik embert megöljön, képesnek kell lennie saját magát megölni. Nemcsak azt tanulták meg, hogy ellenségüket hogyan vágják ketté kardjukkal, hanem azt is, hogy tudatosságukat miképp hasítsák kétfelé. Ha ez utóbbit nem tudták megtenni, a küzdelemből sem kerülhettek ki győztesen.

Hogyan haljunk meg, hogyan éljünk? Újra és újra ezt a kérdést teszi fel a kendo: és ebben az értelemben van közel az úthoz, a zen szelleméhez.

[Deshimaru, 1994]

### III.4.3A mozgás közbeni nyugalom, egy nonduális út



7. ábra: O'sensei az Aikido alapítója eldobja egyik tanítványát. Forrás: <http://japanesesymbolsofpresence.com/aikido.html>

A meditációban a felébredt tudat kiművelése csöndben, mozdulatlanságban, nyugodt külső környezetben történik. A harcművészetekben viszont intenzív mozgás van, és látszólag egyáltalán nincs nyugalom. A harcművészetek épp ezért nonduális hagyományokban jöttek létre. Vagyis olyan hagyományokban, ahol azt gondolják, hogy a megvilágosodás és a megvilágosodott állapot egész életre, a normál, hétköznapi cselekvésekre való kiterjesztése, nem egymástól elválasztható két külön folyamat. Nem előbb van a teljes felébredés (nirávna élmény), és utána annak behozatala a hétköznapi valóságba (nonduális megvilágosodás). Ha nem ez a kettő egymás mellett történik, minden kis felébredést annak valamilyen az életbe való behatolása követ.

A mozgás közben megtalált középpont, a harc közben megtalált nyugalom, a mozgás közben megtapasztalt végső mozdulatlanság, ezek jellemzik a harcművészet misztikus útját.

„A kendo, valamint a budo és a zen titka egyaránt a mozgás közbeni nyugalomban rejlik. Ez minden harcművészet alap gondolata, függetlenül a taktikai és technikai különbségektől.” [Deshimaru, 1994]

### III.4.4 Koncentráció

A spirituális gyakorlatokban általában kiemelt szerepe van a koncentrációs képesség kiművelésének. Az egyhegyű (egyetlen pontra irányuló) koncentráció segítségével csitítjuk el az általában szétosztott, ezerfelé kalandozó elmét. Koncentrálni viszont jóval könnyebb küzdelem közben egyszerűen azért, mert ilyenkor az ember természetes reakciója is a koncentráció élesítése. Ez egyébként nem a harcművészetek specifikuma, lényegében minden sportban így van. Ha a feladat világos és az ember motivált (sportok esetében általában mindkettő fennáll), akkor a másfelé tartó, elkalandozó gondolatok eleve sokkal gyengébbek. Küzdelem közben valójában könnyebb megérkezni a jelenbe, mint mondjuk egy csendes meditáció közben, ha ugyanis az ember kikerül a jelenből a büntetés könnyen és gyorsan érkezik, egy pofon, vagy egy találat formájában.

Ez persze csak a dolog egyik oldala. Fentebb láttuk, hogy a küzdelem helyzete igenis fel tud erősíteni bizonyos a tiszta koncentrációt rontó mentális folyamatokat, heves érzelmeket és erőteljes gondolatokat tud szülni. Ám ezt tekintetbe véve is, úgy tűnik, a küzdősportokban jó esély van arra, hogy időről időre egy erős, intenzív, tiszta koncentráció álljon be.

Deshimaru így ír erről a fajta koncentrációról, jelenben levésről:

De manapság mindenki energiát akar megtakarítani, és csak félig él. Mindig félig, soha nem teljesen. Félig élnek az emberek, olyanok, mint egy langyos fürdő. Meg kell tanulnod behatolni az életbe!

(...)

Mindig azt mondom, hogy az „itt és most”-ra kell koncentrálok és megteremtem az „itt és most” -ot. Így mindig frissek s újak maradunk. A tegnapi zazen nem olyan, mint a mai. A zazennek mindig frissnek kell lenni, mint az „itt és most” Nem szabad lazítani sem a zazen, sem a harcművészetek gyakorlása közben. Félgőzzel nem lehet csinálni: mindenedet teljesen bele kell adnod. Egy cseppnyi



energiádnak sem szabad maradnia.

(...)

Az összpontosítás azt jelenti: „teljes gözzel”; az energia teljes felszabadítása. Életünk minden cselekedetének ilyennek kell lennie.

(...)

De ha felhasználod az összes energiádat, frissel tudsz feltöltődni. Mindig rendelkezésre fog állni, mint patakban a Vízzel.

Nem nyerhetsz, ha harc közben megpróbálsz visszafogni az energiádat. Ez a harcművészetek egyik titka. Nem számíthat egyedül a wasa-ra, a technikára.

Teremtened kell. Ha egy gazdag ember pénzt ad fiának, az soha nem fog megtanulni pénzt keresni, míg a Szegény ember fia kitalálhat valamit saját maga fenntartására.

[Deshimaru, 1994]

### III.4.5 Technika és a technikán túli spontaneitás

Akik a küzdősportokat misztikus útnak fogják fel általában egyetértenek abban, hogy a végső cél a küzdelem közbeni teljes spontaneitás. Egy olyan állapot, amikor az elme és a cselekedet egy, és a cselekedet nem előre begyakorolt sémák szerint történik, hanem tökéletesen az adott pillanathoz igazodik. Ugyanakkor az is világos, hogy ez az állapot nem érhető el pusztán a tudat megfelelő ki-művelésével. Ahhoz, hogy küzdeni tudjunk szükség van valamilyen technikai tudásra. Először meg kell szerezni egy technikai tudást, majd meg kell szabadulni a tanult mozdulatok kötöttségétől.

Deshimaru szerint a harcművészetek és a zazen gyakorlásában is három szint van.

Az első szint a shojin, amikor a gyakorláshoz szükség van akaratra és tudatosságra. A budóban, akárcsak a zenben, három-öt évig tart ez a szint, de régebben tíz évig is eltarthatott.

(...)

A shiho után a második szakasz a tudatosság nélküli koncentráció időszaka. A tanítvány nyugalomban időzik. A mesternek valódi segítője lehet, később maga is mesterré válhat, és ha elérkezik az ideje, taníthat másokat.

A harmadik szakaszban a szellem eléri a valódi szabadságot. „A szabad szellem szabad világa.”

[Deshimaru, 1994]

Bruce Lee sokat írt erről, arról, hogy mi hagyomány és spontaneitás egészséges viszonya a küzdő-sportokban.

Ha így nézzük, a harcművészetek klasszikus gyakorlása, a mozdulatok, ütések, rúgások, technikák folyamatos ismétlése, tökéletesítése egy tágasabb spontaneitás előkészítése, megalapozása. Anyagot ad ahhoz, hogy a középpontba visszatért elme majd kreatív lehessen, megteremti azt a hordozót, amiben a mélyből jövő kreatív energia formát ölthet.

### III.4.6 Konklúzió

Úgy gondolom az, hogy a harcművészeteket számos hagyományban a misztikus út fontos részének tekintették tisztán rávilágít arra, hogy a harcművészetekben több rejlik, mint a test egészségessé tétele, vagy az önvédelem elsajátítása, vagy versenyzői karrier kiépítése. Azt is hiszem, hogy ha meg-értjük, hogy mitől alkalmasak a harcművészetek arra, hogy misztikus úttá váljanak, az nagyban tud segíteni a saját küzdősport, harcművészet tanulásunkban. Ugyanakkor azt is gondolom, hogy nem árt ez ügyben némi óvatosság sem. Egyrészt jó ha nem felejtjük el, a legtöbb misztikus hagyomány-ban bármilyen hasznosnak is találják a harcművészeteket, mégsem ezt tekintik a gyakorlás legfonto-sabb elemének, hanem általában valamilyen meditációs technikát. Rendszeres meditációs gyakorlás nélkül, hacsak nem vagyunk spontán megvilágosodott mesterek, kevés esélyünk van rá, hogy küz-dősport edzésen a forma nélküli tiszta tudatosság állapotában időzzünk. S még ha végzünk is rend-szeres meditációs gyakorlást, akkor sem érdemes azt várni, hogy minden küzdelemben folyamato-san felébredettek leszünk. George Leonard aikidó edző és humanisztikus pszichológus (a Huma-nisztikus Pszichológiai Társaság elnöke) így ír arról, hogy mi jutott eszébe akkor amikor egy olyan tanítványát szemlélte, aki görcsösen kijelentette, hogy addig haza nem megy míg azt a mozdulatot tökéletesen meg nem tudja csinálni:

Mégis Újra és Újra előbukkan nyugati türelmetlenségünk. Azonnali eredményre törekszünk, és rögtön jutalmat várunk. A tv-hirdetések azt ígérik, hogy elég felmutatni egy hitelkártyát, és valóra válnak álmaid utazásai. Nemrégiben az egyik esti edzésen egy vörös arcú, dühös tekintetű új növendékre figyeltem fel. „Akkor is megcsinálom jól ezt a mozdulatot” -mondta az izmos fiatalember - „ha egész éjjel itt kell maradnom.” Amilyen gyengéden csak tudtam, azt mondtam neki, hogy jobban tenné, ha nem törekedne így a gyors tökéletesedésre. Megpróbáltam emlékezetembe idézni egyetlen mozdulatot, amelyet valaha is tökéletesen csináltam. Felidéztem méltóságteli pillanatokot, néhány dobást, amely mintha az óceán hullámzásával összhangban tarajosodott volna föl és simult volna el, így fedve fel minden mozgás, az egész létezés belső tökéletességét. De a csak technikán alapuló, erőszakolt, külső „tökéletességre” nem tudtam visszaemlékezni.

[Deshimaru, 1994]

Tehát egy nyugati több danos aikidó mester, akinek meditációs tapasztalata is van, azt mondja, a tökéletesség egy-két méltóságteli pillanatát tudja felidézni a gyakorlásából.

Azért is tartom fontosnak ezt megemlíteni, mert több olyan harcművész edzést is láttam, ahol a misztikus *ideológia* jelen volt, az edző sokat *beszélt* erről, a tanítványok áhítattal *hallgatták*, de a legtöbben az edzésen sokkal inkább zavarosnak mint felébredettnek tündek. Ha olyan szerencsénk van, hogy valódi, felébredt mester irányítása alatt tanulhatunk valamilyen harcművészetet, örüljünk neki. Ha viszont nem ez a helyzet, akkor nem biztos hogy jól tesszük, ha a harcművészetekben állandóan a végső felébredés eszközét keressük. A nagy, emberfeletti célok kitűzése könnyen agyonnyomhatja az embert, könnyen zavarodottságba, elégedetlenségbe, csalódottságba sodorhat. Lehet, jobban járunk, ha csak szimplán küzdelem közben olykor megnöveljük a tudatosságunkat a saját belső állapotunkra, ha néha elmerengünk arról, hogy miért is akarunk győzni, és ha próbálunk minél teljesebb koncentrációval gyakorolni. Lehet, hogy ha a harcművészetben nem görcsölünk rá a megvilágosodás magasztos céljára, még közelebb is jutunk hozzá.

### **III.5 A küzdősportok integratív elmélete felé, küzdősportok és a létra**

Ebben a fejezetben megpróbálom a küzdősportok világát a wilberli létra mentén elhelyezni. Megnézem, hogy hogyan néz ki az egyes wilberli szinteken az küzdősportot űző, gyakorló egyén belülről, milyen hitek, motivációk, jellemzik, milyen értékrendje van, illetve hogyan néz ki kívülről, hogy milyen jellegű küzdősportot űz a legvalószínűbben. És megnézem, hogy hogyan épül fel az egyes szinteken az a csoport (legyen az baráti társaság, klub, egyesület, sportszövetség) ami a küzdősportot űzi, mik a csoport külsődleges (intézményi), és mik a belső (kultúra jellegű) jegyei. Az ismertetést a wilberli 3-mas szintről kezdem egyszerűen azért, mert az első két szinten nem igen jellemzőek a küzdősportok. A transzperszonális szinteket (7-től 10-ig) együtt tárgyalom. Egyrészt azért, mert nem rendelkezem elég információval a küzdősportoknak ezekről a magas szintjeiről ahhoz, hogy ott differenciálni tudjak. Másrészt, ahogy a harcművészetek és a misztika összefüggéseiről szóló fejezetben már írtam, a harcművészetek általában nonduális misztikus utak, ezért nehezen illeszthetők a wilberli létra transzperszonális lépcsőire.

#### **III.5.1 W3**

A wilberli 3-mas szinten a küzdősportolók elsődleges célja a fizikai erő növelése, impulzív, agresszív késztetések kiélése, illetve azokhoz muníció gyűjtés. Ezen a szinten az ember azért tanul küzdősportot, hogy hatékonyan tudjon megverni másokat, hogy a megtanult készségeket utána valóban, élesen kamatoztassa. W3-mas szinten működnek pl. azok a kigyúrt, tetkós fél vagy teljesen alvilági figurák, akiknek az életéhez hozzá tartozik a fizikai agresszió, és mondjuk bokszt, vagy thaibox, vagy utcai



8. ábra: Bokszt. Forrás: <http://fotozz.hu/>

önvédelem edzésre járnak. Akik erről a szintről küzdő-sportolnak gyakran nem is integrálódnak semmilyen formális oktatásba (vagy csak rövid időkre próbálnak ki egy-egy edzést), hanem magukat képzik, pl. a haverral lejárnak a kertbe késharc technikákat tanulni, vagy gyúrás után lemennek a terembe, és darabos mozgással nagyokat rúgnak a bokszsákba. Edzésen időről időre felbukkannak olyan fiatalok, akik „otthon már valamit gyakoroltak”, az ilyen otthon gyakorlósok sokszor fantáziálnak arról, hogy ők milyen remekek is már a küzdősportban. Ez a valóságtól elszakadt kissé nárcisztikus fantáziálás is része ennek a szintnek. Ha az egyén mégis valamilyen formális keretben edz, akkor ezen a szinten általában valamilyen erősen hatékonyság centrikus küzdősportot választ, pl. krav maga, utcai önvédelem, thai-boksz, boksz, MMA. Ha egy teljes klub (vagyis az edző és a gyakorlók zöme) van ezen a szinten, akkor abban a klubban roppant erős lesz az edzői tekintély (amit az edző újra és újra tanítványai legyőzésével erősít meg), jellemzőek lesznek a machós beavatási szertartások (pl. első edzésen jól elverik a gyanútlan jelentkezőt), és a folyamatos kakaskodás. Intézményesült szinten részben ide tartozik az MMA és a ketteharc és talán ide tartozik a pankráció világa, ahol kifejezetten 3-mas szintű hatalmasra gyúrt herkulesek ütlegelik egymást a zömében férfi közönség legnagyobb örömeire. Ez utóbbi azért kérdéses, mivel a pankrációk nyilvánvaló megrendezettsége némi posztmodern játékossággal fűszerezi a machós agressziót.

A 3-mas szint pozitív oldala, hogy az egyén itt korlátlanul és szabadon tudja kiélni az impulzív energiáit. Amikor egy pörgős zenére addig ütjük a zsákot, míg már alig kapunk levegőt, vagy amikor edzésen belemelegedve a küzdelembe kicsit lazítunk a szabályokon, felpörgünk, és úgy „bunyóozunk”, hogy mindketten nagyon élvezzük, hogy milyen tökös gyerekek vagyunk, akkor is a 3-mas szint energiáját mozgósítjuk. A küzdősportok nagyon alkalmasak erre, a 3-mas energia felébredésére, megélésére, és ez pszichológiai szempontból fontos oldaluk. A mi társadalmunkban sokaknak van gondja a testi, impulzív energiák megélésével és talán még többeknek a harag, az agresszió kezelésével. Gyakran látom, hogy edzésen az emberek nem merik beleadni magukat a küzdelembe, mert félnek a talán destruktív energiáik szabadon engedésétől. A küzdősportok tudnak ezen valamennyire segíteni.

Végül ne feledjük, a 3-mas szinten hatalmas energiák vannak, amikből erős motiváció származhat. Alighanem ezen a szinten kezdett küzdősportot tanulni Bruce Lee is, amikor Hong Kong-i gang tagként wingsung edzésre kezdett járni, hogy verekedési készségeit tökéletesítse. Messzire jutott, a Tao of Jeet Kune Do-ban lényegében misztikus útként beszél a Jeet Kune Do-ról.

### III.5.2W4

A wilber 4-es szinten (a szerepszabály szinten) jelennek meg a formalizált küzdősportok. Bonyolult stílusok keletkeznek nagyon pontosan definiált technikákkal. Itt jelennek meg a formagyakorlatok, a tanítás itt gyakran formagyakorlatok és technikák minél pontosabb átadását jelenti. Az edzéseken sok az együttmozgás, pl. az egész csapat együtt, egy ütemre csinálja a formagyakorlatot, vagy gyakorol egy mozdulatot.



9. ábra: kungfu. Forrás: <http://i.dailymail.co.uk/>

Az egyén elsődleges célja ezen a szinten megtanulni valamilyen technikát, elsajátítani egy bizonyos stílust, alkalmazkodni egy hagyományvonalhoz. Az emberek itt általában mélységesen hisznek abban, hogy ha jó küzdők akarnak lenni, a legfontosabb, hogy megtalálják a legjobb iskolát, ami a legjobb, leghatékonyabb technikákat tanítja. Az egyes iskolák hívei épp ezért általában meg vannak róla győződve, hogy az ő iskolájuk a legjobb, vagy az egyedül üdvözítő, és lenézik a többi iskolát



10. ábra: Kibírom... Forrás: <http://www.cctsbeijing.com/china-travel-guide>

(ingroup-outgroup szemlélet). A négyes szinten működő klubokban erős a fegyelem és a hierarchizáltság, ugyanakkor a hierarchia itt már bonyolult szabályokon alapul, nem feltétlen az lesz magasabb, aki jobban küzd, hanem aki régebb óta jár, magasabb övfokozata van, stb. Az egyén a küzdősportot többek között az önfegyelem, önszabályozás eszközének tekinti. Kőkemény csoportos fizikai gyakorlatok vannak itt, amik kitolják a teljesítőképesség, vagy a fájdalomtűrés határait. Edzőtáborokban hajnali ötkor vezényszóra közösen nyomott fekvőtámaszok a kifulladásig és azon is túl... A szabályok követése itt viszonylag merev, rugalmatlan, ha nem pont úgy csinálod a technikát, ahogy az elő van ír-

va az már nem jó. A versenyszellem ezen a szinten nem erős, sokszor a küzdősportok, harcművészetek gyakorlói itt egyáltalán nem (vagy csak alig) küzdenek, helyette ritualizált páros gyakorlatokat és formagyakorlatokat tanulnak. A formaruha és az ahhoz való merev ragaszkodás (csak abban lehet, már második edzésre legyen...) különösen jellemző ezen a szinten. A klubok itt általában nagy létszámúak, gyakran bonyolultan hierarchizáltak, és erősen magukra zártak, mereven elzárkóznak más stílus klubjaitól. Az egyének ezen a szinten meg vannak győződve a technika mindenhatóságáról, megfeledkezve az egyénről aki a technikát végzi, és arról, hogy a küzdelem sohasem lehet teljesen ritualizált, mindig történhet benne valami váratlan, nem kiszámítható. Gyakoriak a titkos technikák, amiket csak az arra érdemes már bizonyított tanítványok kaphatnak meg.

A 4-es szintnek több pozitív oldala is van. A hagyományhoz való tartozás biztonságot ad, és ez gyakran megtartó, fejlesztő erőként tud hatni erősen impulzív, zömében 3-mas karakterű emberek számára. A fegyelem és szabályozottság légkörében megtanulhatunk türelmesen, céltudatosan figyelni az apró dolgokra, lépésről lépésre csiszolgatni tudásunkat, haladni az úton (ahogy egy korábbi fejezetben már értekeztem a formagyakorlatok előnyeiről). És önfegyelemre is szert tehetünk, megtanulhatjuk elviselni a fájdalmat, nyugodtak maradni stresszhelyzetben, katonás fegyellemmel tűrni mindenféle viszontagságokat. A kibírom érzése ez, ha tudom, hogy kibírtam amikor száz kilós alakok lépkedtek a hasamon, az biztonságot ad, hogy más nehéz helyzeteket is ki fogok bírni. Ezen a szinten ez persze elnyomást jelent (nem megengedjük magunknak a fájdalmat, hanem elnyomjuk, tűrjük), de ne feledjük, számos helyzetben ez is fontos pszichológiai készség.

### III.5.3 W5

A wilber 5-ös szint egyrészt a verseny-centrikus küzdősportok világa. Az egyén itt megint győzni akar, de már nem az utcai verekedésekben, hanem egy küzdősport szabályrendszerén belül. Vannak szülők, akik, amikor küzdősportot keresnek a gyereküknek, elsőként azt kérdik vannak-e a sportból versenyek, lehet-e nemzetközi versenyeken indulni. Ez az eredménycentrikusság tipikus 5-ös szemlélet. Az ezen a szinten működő klubokra a formalizáltság kevésbé jellemző, az edző csak edző (nem sifu, sensei, vagy mester), a hierarchia a versenyeredmények alapján alakul ki (fú, az a srác, az vb bronzérmes volt, az tud valamit). Számos kick-box, boks, judo, k1, vagy karate klub műkö-

dik ezen a szinten. Itt válnak a küzdősportok leginkább sport-jellegűvé, nincs misztika (a sportolók gyakran határozottan idegenkednek is tőle), legfeljebb kis sportpszichológia. A mozgás szemlátó-mást leegyszerűsödik, és praktikussá válik. Míg egyetlen kungfu ágazatban több százféle ütés van, a bokszban lényegében csak négyféle: egyenes, horog, felütés, csapott. Ugyanakkor a versenysportokban gyakran az önvédelmi jelleg is háttérbe szorul, Kokót rengeteg bokszoló tekinti (abszolút joggal) példaképének, annak ellenére, hogy a rá jellemző őszinte öniróniával bármikor beismeri, hogy természeténél fogva nem sok esélye lenne egy utcai verekedésben. Intézményi szinten itt jelenik meg a versenysport világa, itt lehet a sportolóból sztár, itt vannak néha jelentős állami támogatások, vagy nagy pénzek (főként a profi bokszban).

Másrészt az 5-ös szinthez tartoznak némely erősen hatékonyság központú önvédelmi rendszerek is. Számos 5-ös értékrendű, gondolkodású ember jár ilyen edzésekre (krav-magára, utcai önvédelemre, defendóra stb.). Ők ezeknek a rendszereknek a praktikusságát szeretik. És persze az önvédelmi jelleget. Az önvédelem vallása részben 5-ös (és részben 3-mas) szintű hitvallás. Vannak emberek, akik valósággal megszállottjaivá válnak ennek, t.i. annak, hogy egy esetleges veszélyhelyzetben meg tudják védeni magukat. Az ilyesmi persze lehet érthető reakció egy egyszer elszenvedett támadásra. De gyakran nem erről van szó, az önvédelem kényszere reális ok nélkül szállja meg az egyént. Ha meggondoljuk, hogy egy valódi fenyegetettség esetén milyen sok esély van rá, hogy a legtutibb önvédelmi készség is csődöt mond (pl, mert az ellenfélnél pisztoly van, vagy mert többen vannak, vagy hátulról támadnak...) megsejthetjük, az önvédelem kényszere pszichés ügy. A különálló, önmagát éles határokkal elrekesztő én az, ami ezt az állandó félelmet generálja. Ha a paranoia erős, és elemi impulzivitással, erős agresszióval párosul akkor 3-mas szintű személyiséggel van dolgunk, ha inkább a racionalizáció formáját ölti („ha már úgyis mozogok valami, legjobb lenne valami olyat választani, amivel meg is tudom védeni magamat, a mai világban az ember sose tudhatja”), akkor 5-ös szintűvel.

A legnagyobb pozitív hozadéka az ötös szintnek a versenyen keresztüli reális önmegmértetés. Az előző szinteken ilyen nem volt. A 3-mas szinten némelyek teljesen irreális álmokat szönek arról, hogy ők milyen nagyszerűek is, miközben soha nem mérték össze senkivel az erejüket, tudásukat. A 4-es szinten is gyakran előfordul, hogy aki sok éve gyakorol, és megtanulta a tutibiztos technikákat, az komoly küzdelmi képességeket tulajdonít magának, miközben esetleg sosem, vagy alig vett részt valódi küzdelemben. Mihelyt az ember küzdeni kezd, és mihelyt a küzdelem eredményét egy harmadik fél méri, az ilyen elszállások lehetősége drasztikusan csökken. Egy nagy versenyen az ember egészen precíz visszajelzéseket kaphat arról, hogy hol tart ő. És bár sokan úgy vagyunk vele, hogy mindent megteszünk azért, hogy ezeknek a visszajelzéseknek az értékét devalváljuk (rossz volt a bíróró, bunda volt az egész...), az ilyesminek mégis erős realitásra ébresztő, dolgokat helyre rakó hatása van.

### III.5.4W6

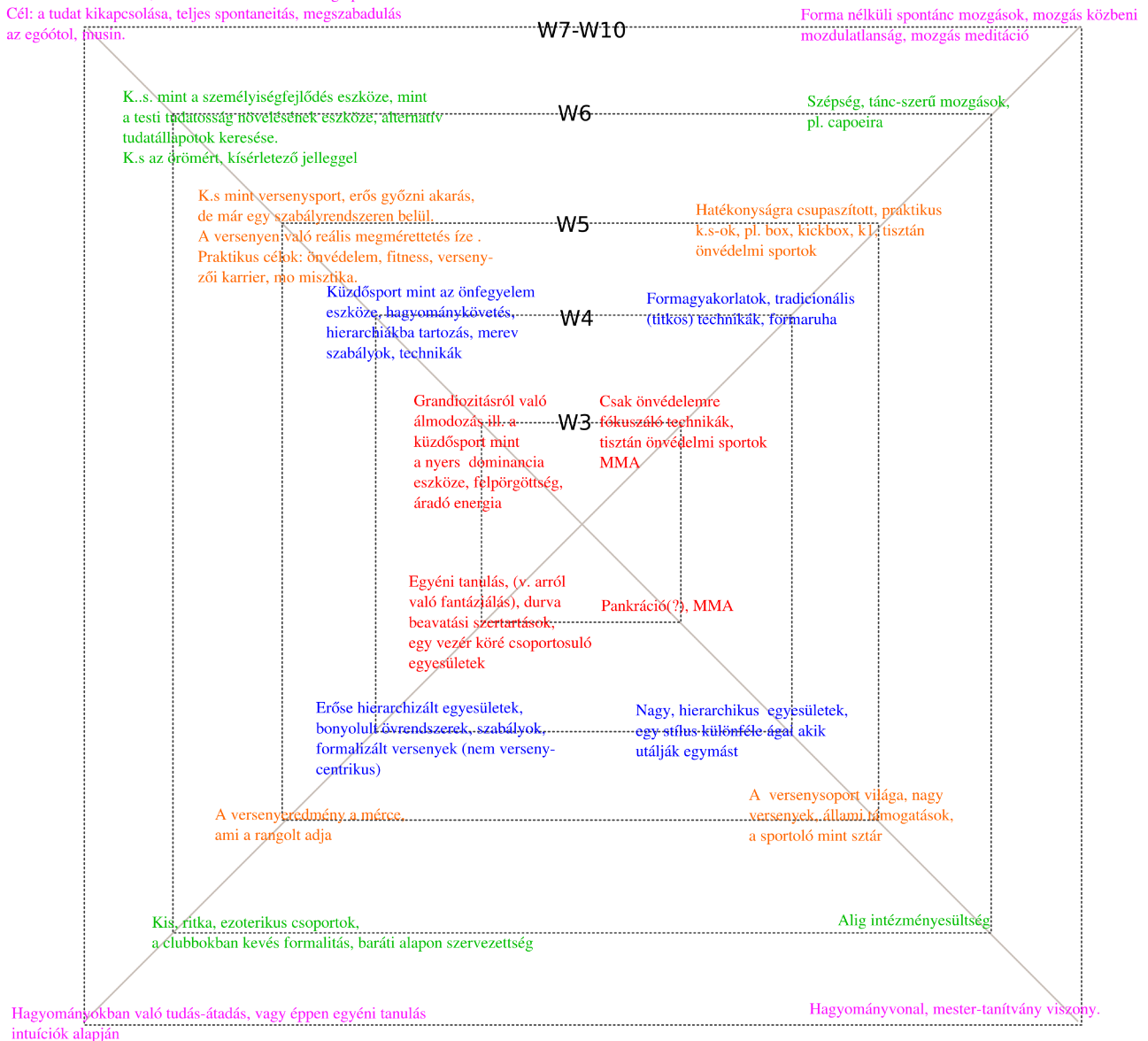
Ennek a szintnek a hívószavai az önfejlesztés a küzdősporton keresztül, a mozgás öröme, a játékos-ság, nyitottság és a közösségiség. Az emberek itt pl. azért mennek küzdő-sportolni, hogy kiegyensúlyozottabbak legyenek, vagy hogy jobban összhangba kerüljenek a testükkel. Keresik a küzdősportokban az örömet, a játékos-ságot. Az ember itt lel rá igazán a mozgás örömére, a tevékenységnek már nem, vagy nem csupán távlati célja van, hanem önmagában is élvezetes.

Ezek az emberek nyitottak a hagyományra, új, ismeretlen kultúrák megismerésére, és ezen a szinten ez egy multikulti érzéshez kapcsolódik; az emberek itt nem az egy üdvöztető tradícióban hisznek, és sokszor nem is akarnak nagyon mélyen belemerülni egy idegen tradícióban, inkább arról van szó, hogy nyitottak minden újra, különösre, érdekesre, egzotikusra, idegenre. Hogy szívesen kipróbálják magukat mindenféle új helyzetben, hogy szívesen megmártóznak különféle élményekben. Nyitottak

és tudatosak a küzdősportok pszichológiai oldalára, pl. készek a gyakorlás közbeni önmegfigyelésre, keresik a flow-t, vagy enyhe tudatállapot változásokat.

K.s. mint misztikus út, mint a transzcendencia megtapasztalása.

Cél: a tudat kikapcsolása, teljes spontaneitás, megszabadulás az egótól, jüsin.



11. ábra: Küzdősportok a létrán

A csoportok itt kisebbek, kevesebb bennük a formalitás, inkább baráti alapon szerveződnek. Az emberek jól érzik magukat együtt abban a csoportban, közösségben ahova küzdősportra járnak, és ez fontos is számukra, olyan helyeket keresnek, ahol nem csak küzdősport oktatás van hanem jó hangulatú együttlétt is. Az edzésekre jellemző a kreativitás, a játékoság, a szabályok nem merevek, a gyakorló maga is alakíthat rajtuk, kísérletezhet velük. Találd meg a saját stílusodat, esetleg fejezd ki önmagad abban ahogy küzdesz és ahogy mozogsz, ezek is a 6-os szintű küzdősportok jelszavai. Az önvédelmi jelleg itt nem az elsődleges szempont, olykor a versengést felváltja, kiegészíti a kooperáció (pl. capoeira, Aikido). Kívülről ezek a küzdősportok gyakran szépek, kecsesek, esetleg tánc-szerűek. Az edzéseken jellemző a zene. Ezen a szinten működik a capoeira vagy részben a canne de combat, vannak kifejezetten 6-os szintű elemei az Aikido-nak és itt van számos más kicsi, ezoterikus küzdősport klub.

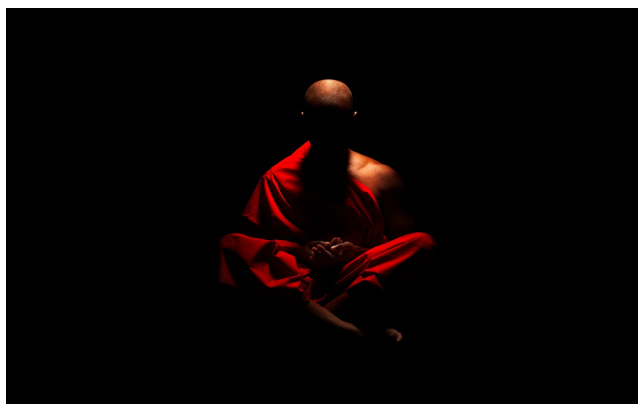
A 6-os szint egyik nagy hozadéka a tevékenység önmagában való öröme a megtalálása. Az ember nem azért küzd, vagy gyakorol, hogy jól meg tudja verni másokat, nem azért mert a tradíció amibe tartozik ezt írja számára elő, és nem is azért hogy győzzön a versenyen, hanem egyszerűen a tevékenység örömeért. Persze nem mondom, hogy korábbi szinteken ez egyáltalán nincs jelen, de itt válik elsődleges mozgatóerővé. A másik fontos dolog az önkifejezés, a kreativitás megjelenése. Viszonylag kevesen gondolnak úgy a küzdősportokra, mint mélyen kreatív és önkifejező tevékenységekre. Pedig lehetnek azok. Ám négyes szinten minden karate kata ugyanúgy néz ki, és a kic-box (ötös szintű) hatékonyságra optimalizált rúgásaiban sincs sok variabilitás. Az egyén ugyan a maga személyiségét, karakterét mindig belerakja a küzdősportba, de ez igazi értéké először a hatos szinten válik, itt jövünk rá, hogy a küzdősportot nem csak megtanulnunk, hanem megalkotnunk, újratereztünk is kell.



12. ábra: Forrás: <http://nerdywithchildren.com/>

### III.5.5W7-W10

A transzperszonális szinteken az egyén számára a küzdősport a misztikus út részévé válik. Ahogy arról a küzdősportot és a misztikát részletesen taglaló fejezetben írok, a cél itt az elme teljes kikapcsolása küzdelem közben, egy tiszta, gondolatok és érzelmek nélküli tudatosság megtartása a küzdelem helyzetében (akár az életveszélyes küzdelemben is). Japánul ezt az állapotot hívják mushin-nak. A mushin a mushin no shin, az elme nélküli elme rövidítése. Azt jelenti, hogy az elme nem ragaszkodik semmilyen érzelmhez, nem fixálódik semmilyen gondolaton, hanem teljességgel nyitott és teljességgel a jelenben van. A cselekedet ezen a szinten teljesen spontán, a pillanat éppen valóságos követelményeinek megfelelően alakul. A küzdő nem előre begyakorolt mozgásformák szerint küzd, hanem egyszerűen azt teszi, ami az adott helyzetben épp a legadekvátabb. A mozdulat nem követ megszabott formákat, és nem is szükségképpen szép vagy kecses, hanem mindig másképp néz ki. Ennek a nyitott tudatnak, és a belőle fakadó szabad spontaneitásnak a kiművelése központi elem az Aikido-ban, a japán kardvívásban, vagy pl. a Bruce Lee eredeti szándékai szerinti Jeed Kune Do-ban. Ebből persze nem következik, hogy ezeket az edzéseket mind transzperszonális szinten lévő mesterek tartják, és hogy az oda járók maguk is feltétlen misztikus utat követnek, de az eredeti szándék ez volna. Az önvédelem radikálisan átértékelődik a transzperszonális szinten, mivel lényegében megszűnik az én amit védeni kell. Az Aikido-ban pl. az vallják, hogy a harcművészetek legmagasabb szintje nem a harc keresése, hanem egy magas, kozmikus összhang megtalálása. A tudás átadása itt általában egy hagyományvonalon belül mester-tanítvány viszonylatban történik, de küzdősportolók esetén gyakran megesik az is, hogy valaki jelentős részben maga gyakorol és egy saját utat választva, megalkotva válik mesterré.



13. ábra: Forrás: <http://www.a-gc.com/>

Ilyen utat járt be pl. az Aikido megalapítója, Morihei Uesiba is, vagy Vernon Kitabu Turner fekete zen és harcművész mester, vagy Bruce Lee. Persze nem minden önjelölt harcművész-mester van transzperszonális szinten (emlékezzünk csak, a hármas szinten is gyakori az egyedül-gyakorlás), sőt, gyanítom hogy köztük több a valahol megakadt ál-mester, mint a valódi felébredt tanító.

## **III.5.6 Konklúziók**

### **III.5.6.1 *Hogy lehetne ezt a modellt tesztelni?***

A fentiekben leírtam, hogy véleményem szerint hogyan lehet a wilberi létra mentén elhelyezni a küzdősportokat. Ez valójában egy intuitív elméleti vázlat. Azon, hogy intuitív azt értem, hogy a modell nincs empirikusan tesztelve, úgy alakult ki, hogy a küzdősportokról meglévő saját személyes tudásomat összevettem a wilberi létra-moddellel.

A wilberi modell részben egyfajta fogalmi készlet-tár, raktár, részben pedig egy empirikusan tesztelhető elmélet.

Készlet-tár, vagy fogalom-tár, amennyiben számos olyan fogalmat, jelenséget tartalmaz, amik mentén meg lehet vizsgálni egy adott jelenséget. Pl. a modell azt mondja, egy olyan emberi jelenségnél mint a küzdősport érdemes megvizsgálni a résztvevők motivációit, értékrendjét, hitrendszerét, egész konkrétan pl. azt, hogy hogy állnak az impulzivitással, a szabálykövetéssel, konformizmussal, hogy mekkora bennük a versenyszellem, stb. Aztán érdemes megvizsgálni azt is, hogyan néz ki kívülről egy adott küzdősport, hordanak-e az emberek formaruhát, mennyi az előre begyakorolt mozdulat, mennyi a szabad mozgás, a mozgás inkább szép-kecses, vagy inkább dinamikus-erős, stb. És érdemes megvizsgálni a csoportot is, amiben a küzdősportolók gyakorolnak, van-e egyáltalán szervezett csoport, ha van mennyire hierarchikus, mennyire baráti alapon szerveződő, stb. A modell tehát ebben az értelemben fogalmakat ad, amik segítségével több oldalról körüljárhatunk, megvizsgálhatunk, megnézhetünk egy témát. Kicsit olyan, mint egy mérőeszközökkel teli szerszámos doboz, amiben van vonalzó, tolómérő, vízszintező, derékszög, mérleg, hőmérő, anyagvizsgáló stb.

Egy másik értelemben viszont a modell empirikusan tesztelhető elmélet is. Mint elmélet lényegében két dolgot állít.

Az egyik, hogy a fenti mérőeszközökkel megmérhető jelenségek közül bizonyosak szisztematikusan együtt járnak, nagy valószínűséggel együtt fordulnak elő. Pl. nagy valószínűség szerint együtt fordul elő az impulzivitás és az erő alapon szerveződő hierarchia, és szintén együtt fordul elő a konformizmus, a bonyolult szabályok elburjánzása, az ingroup-outgroup szemlélet és a versenyszellem kerülése. A modell természetesen fenntartja annak a lehetőségét, hogy lehetnek és vannak is kevert esetek, de azt állítja, hogy összességében nagyobb az esélye mondjuk annak, hogy egy erősen hierarchizált küzdősportban gyenge lesz a versenyszellem, mint annak hogy erős, vagy azt hogy, viszonylag ritka az olyan ember, aki azért jár küzdő-sportolni, hogy meg tudjon verni másokat, és eközben fontosnak tartja, hogy a mozgás, amit végez szép és kecses is legyen.

A másik, amit a modell állít, hogy ezek a szisztematikusan együtt-járó, nagy valószínűséggel összetartozó tulajdonságok egy holarchikus rendbe szerveződnek. Vagyis a tulajdonság-halmazok szintekbe rendezhetők és a felsőbb szintek jellemzője az, hogy meghaladva megőrzik az alsóbb szintek jellemzőit. A küzdősportokra konkretizálva ez azt jelenti, hogy pl. egy hatos szintű küzdősport edzésen lehetőség van az impulzivitás, vagy a fegyelmezett együttmozgás, együtt dolgozás megélésére is.

Ha a modellt tesztelni akarjuk, akkor tehát ezt a két állítást kellene tesztelnünk. Megpróbálom itt most felvázolni egy ilyen tesztelés menetét. Jelen szakdolgozat keretében nincs arra időm és energi-



ám, hogy egy ilyen tesztelést valóban elvégezzek, de legalább a módszertanát nagy vonalakban megpróbálom felskiccelni.

Az elképzelés az volna, hogy számos különféle küzdősport-edzést kellene megvizsgálni az alábbi módszerek mindegyikével.

### 1. Kérdőív a gyakorlók számára, ami

- feltérképezi a gyakorlók alapmotivációit, úgy mint önvédelem, hagyomány elsajátítás, versenyzés, önfejlesztés, pszichológiai fejlődés, mozgás öröme, tudat átalakítása, spiritualitás
- vizsgálja a résztvevők hiteit
  - az adott küzdősport hatékonyságáról, arról, hogy mennyire tartják azt más küzdősportoknál jobbnak, értékesebbnek
  - arról, hogy mit tartanak a saját küzdősportjukban a legértékesebbnek
  - más küzdősportokról (devalválják-e azokat)
  - az edzőről (idealizálás mértéke)
  - a hagyomány fontosságáról
  - a csoport fontosságáról
- vizsgál a téma szempontjából releváns pszichológiai tulajdonságokat, úgy mint
  - küzdelem, ill. gyakorlás közbeni önmegfigyelés képessége
  - indulatok megléte, intenzitása küzdelem közben
  - a csoportba való integrálódás mértéke
  - saját képességek objektíven látása
- vizsgálja, hogy a résztvevők mit élnek meg gyakorlás, küzdelem közben, pl. mennyi agresszivitást, mennyi félelemet, mennyi haragot.

### 2. Kérdőív az edző számára

Ami hasonló a gyakorlók számára készült kérdőívhez, csak szó van benne az edzői motivációkról (megélhetés, tudásátadás, önfejlesztés, mások segítése, agresszív motivációk...)

### 3. Objektíven megfigyelhető adatok, úgy mint

- van-e az adott küzdősportban verseny
- van-e benne formagyakorlat
- mennyire elterjedt a formaruha használata (van-e, hányan viselik)
- az edzésen mennyi a begyakorolt, formalizált mozgások, szabad mozgások, ill. teljesen szabad küzdelem aránya
- a mozdulatok inkább szépek, vagy dinamikusak, lágyak, vagy kemények (ezeket érdemes több megfigyelővel validálni)
- hányan űzik az adott küzdősportot, mekkora az intézményi háttér

- van-e övrendszer, ha igen hány lépcsős, mennyire bonyolult, látszik-e kívülről, hogy ki milyen szinten van
- mennyi a formális, informális kapcsolatok aránya az edzésen (meghajlással, köszönéssel, sorban állással, stb. töltött idő) és az edzésen kívül (összejárnak-e a emberek edzésen kívül, ha igen, ott van-e hierarchikus elkülönülés, pl. az edző is megy-e velük...)

Ha mindezeket megvizsgáltuk, akkor utána korreláció vizsgálatokat kellene készíteni, amiben azt kellene vizsgálni, hogy a modell által jóslott együtt járó tulajdonságok közötti korreláció egy adott klubban belül valóban nagyobb-e mint a modell által nem jóslott tulajdonságok közti korreláció. (Praktikusan lehet faktoranalízist készíteni, és vizsgálni, hogy a faktorok „kiadják”-e a wilberi szinteket.) Nyilván vannak olyan tulajdonságok, amik pusztán fogalmi alapon várhatóan együtt járnak (mondjuk a hagyományok fontosságába vetett hit, és a hagyományba tartozás mint motiváció), az izgalmas kérdés az, hogy azok is a modell által jóslott alapon járnak-e együtt, ahol nincs ilyen fogalmi kapcsolat.

### **III.5.6.2 Mi van ha a modell tényleg igaz?**

Ha kiderül, hogy a modell tényleg igaz, annak számos következménye volna a kísérleti sportpszichológiára nézve. Arra gondolok, hogy a kísérleti sportpszichológia jelenlegi kérdései a wilberi modell fényében kissé túlságosan egyszerűnek tűnnek. Ha a wilberi modell igaz a küzdősportok világára is, akkor pl. nem sok értelme van általánosságban megkérdezni, hogy a küzdősportok művelése növeli, vagy csökkenti-e az agresszív viselkedést. Inkább valami olyasmit érdemes kérdezni, hogy egy alapvetően 3-mas személyiségstruktúrájú, motivációjú ember esetén egy 3-mas típusú küzdősport látogatása, gyakorlása növeli, vagy csökkenti a normál életében az agresszív megnyilvánulásokat. Vagy, hogy egy 4-es karakterű küzdősport látogatása növeli, vagy csökkenti-e az agresszivitását.

A wilberi modellnek ráadásul nem csak az elméleti kérdésfeltevés, hanem a küzdősportoktatás gyakorlata szempontjából is van haszna. A modell ugyanis választ ad arra a kérdésre, hogy az egyes wilberi szinteken milyen új képességekkel gazdagodhat a küzdősportok révén az egyén. És mivel a modell szerint a fejlődés holarchikus, ez azt jelenti, hogy csinálhatunk olyan küzdősport edzést, ami több szint előnyeit egyesíti. Ahogy fentebb ismertettem a szinteket az már ennek a felfogásnak a jegyében történt. Minden szint ismertetését azzal zártam, hogy mi az, ami az adott szint pozitív hozadéka. A modell révén megtudhatjuk tehát, hogy mit kell egy küzdősport edzésen csinálni (milyen legyen a csoport, milyen az edzői stílus, hogy nézzen ki a mozgás stb.) ahhoz, hogy az emberek megélhessék az impulzív energiákat, az erejüket, hogy hogyan lehet kiaknázni az erős közösségekben rejlő lehetőségeket, hogy mi hasznuk van a versenyeknek, hogy hogyan lehet a küzdősport a tudatos önfejlesztés eszköze, vagy akár spirituális út. Ezek a felismerések egy integrál küzdősport, vagy küzdősport edzés képét is kirajzolják, egy olyan küzdősportot, ami minden szint pozitív hozadékait felöleli.

Egy konkrét példa arra hogy a modell hogyan segítheti a megértést. Emlékezhetünk rá, a III.2.1A küzdősportok személyiségformáló hatása fejezetben leírtam egy vizsgálatot, amiből az derült ki, hogy fiatalkorú bűnelkövetők esetében a klasszikus taekwondo hatékony terápiás eszköznek bizonyult, a modern taekwondo viszont egyáltalán nem. A wilberi modell fényében ezt azzal magyarázhatjuk, hogy a fiatalkorú bűnelkövetők személyisége valószínűleg W3 súlypontú. Egy olyan edzés ahol a küzdelmet, az agresszivitás kiélését folyamatosan W4-es elemek tarkítják, ellensúlyozzák valószínűleg segít nekik abban, hogy „szintet lépjenek”. Egy ilyen edzésen lehetőségük van az agresszivitásuk megélésére (hogy úgy mondjam, beszélhetik a saját W3-mas nyelvüket), de mindezt erős keretek, szabályok között, és ezzel elkezdhetnek integrálódni a W4-es szintre. Egy olyan edzés vi-

szint ahol nincsenek jelen W4-es elemek számukra csak az agresszivitás megéléséről fog szólni (míg más számára esetleg egy ugyanilyen edzés remek alkalom lehet a W5-ös szint megéléséhez).

Mielőtt a wilberi modell ismertetését befejezem, fontosnak tartom, hogy szóljak néhány szót az egyéni fejlődés témájáról. Mármost arról, hogy egy adott küzdősporton belül hogyan zajlik a fejlődés (hogyan lesz valakiből kezdőből bokszt világbajnok, vagy öt danos karate mester). Fontos megérteni, hogy az általam vázolt wilberi modell nem erről szól, nem az egyéni fejlődés útját rajzolja meg, hanem azt, hogy egy adott szinten milyen módon gyakorolnak küzdősportot az emberek. Az egyéni fejlődés azt hiszem ezen belül, egy adott szint, adott küzdősportjában, csoportjában, stb. történik. Nem vagyok benne biztos, hogy Mike Tyson személyisége stabilan meghaladta a wilberi 3-mas szinten, mégis a maga szintjén rengeteget fejlődött kezdőtől a profi világbajnok szintig. Hogy ez a fejlődés pontosan hogy történt, és hogy ebben milyen pszichológiai fejlődés volt (fejlődött-e, s ha igen hogyan a koncentráció képessége, vagy az érzelmi önkontrollja), az leginkább az adott szintre jellemző kérdés. A wilberi modell ad előrejelzéseket arra nézve, hogy egy adott szinten pl. milyen pszichológiai készségekre van szükség, és mik tudnak fejlődni, de hogy ez a fejlődés pontosan hogyan történik, az már egy specifikusabb kérdés.

## IV Gyakorlati módszerek

Ebben a részben megpróbálok összeszedni néhány olyan gyakorlati pszichológia módszert, ami küzdősport edzésen használható. Ezeknek a módszereknek a közvetlen célja általában az, hogy növeljék az edzőmunka hatékonyságát, hogy segítsenek minél hatékonyabbá válni küzdelem és gyakorlás közben. Némely módszer elsődleges célja valamilyen pszichológiai állapot (pl. flow) elérése. Mivel pszichológiai módszerekről van szó, a közvetlen, gyakorlatias célhoz általában társul egy közvetett, távlatibb cél is, mégpedig az adott pszichológiai kvalitás kiművelése oly módon, hogy az ne csak a küzdősportban, hanem általában az életben is a gyakorló hasznára váljon.

A módszer, a technika, természetesen önmagában nem mindenható. Sőt, az igazság valószínűleg az, hogy egy pszichológiai technika önmagában nem sokat ér. Ahhoz, hogy a technika valóban hatásos legyen szükséges egy jó edző (vagy mester) aki a technikát tanítja, és motivált, nyitott tanítványok. Az edzőnek mindenekelőtt hitelesnek kell lennie, ha a tanítvány nem hiszi el, hogy amit az edző tanít a mögött valós, megélt, tapasztalati tudás van, akkor a dolog nem sokat ér. Azután rugalmasnak is kell lennie, éreznie kell, hogy kinek, mikor, mit lehet, érdemes tanítani. És meg kell teremtenie a technika átadásához, tanításához szükséges környezetet, ami technikánként különböző lehet, de mindig szükséges bizonyos mennyiségű idő amit csak erre szánnak, és valamennyi bizalom a társak és az edző/mester iránt. A tanítványoknak pedig motiválnak kell lenniük, és valamennyire nyitottnak az adott pszichológiai módszerre. A motiváltság egy edzésen általában adott, végül is mindenki fejlődni szeretne. A pszichológiára, vagy pláne a spiritualításra való nyitottság viszont nagyon változó, vannak akik valósággal ki vannak erre éhezve, míg mások erősen idegenkednek tőle.

Természetesen, mint minden mást, a pszichológiai módszereket sem elég egyszer kipróbálni, hogy hatásosak legyenek újra és újra gyakorolni kell őket, kiművelni, elmélyíteni, finomítani.

A pozitív pszichológiáról szóló fejezetben írtam arról, hogy mi az az alaphozzáállás, alaplégkör amit én egy edzésen a leghasznosabbnak, legegészségesebbnek gondolok. Csak felelevenítésképpen, az egyik az ítélezésmentes, relaxált tárgyilagosság. Az edző részéről ez azt jelenti, hogy nem kritizálom a tanítványaimat, hogy tudatos vagyok rá, hogy a fejlődés időbe telik, hogy nem próbálom ezt siettetni, hogy nem a hibákra koncentrálok, hanem a fejlődésre. Ha a tanítvány túlságosan kritikus saját magához, akkor próbálom ebből kihozni, eljuttatni egy olyan állapotba amikor elfogadja a saját ügyetlenségeit, gyengeségeit és türelmes, szinte kíváncsi szeretettel figyeli, hogy hogyan változnak a dolgok a tanulási folyamat során. Ha az önelfogadásnak ez a légköre megvan, akkor érdemes, és lehet az embereket arra biztatni, hogy minden gyakorlatnál, minden küzdelemben

próbáljanak meg a saját határaikon kicsivel túl menni, hogy mindig tűzzenek ki maguk elég valamilyen kihívást jelentő célt, hogy minden edzésen próbáljanak valamiben fejlődni.

## **IV.1 A sportpszichológia klasszikus és legújabb módszerei**

A sportpszichológia viszonylag fiatal tudomány. A sportpszichológusok többsége pszichológus, és munkája során gyakran döntően pszichológusi munkát végez sportolókkal. Pl. feltárja a sportoló fő szorongásait, és segít neki oldani ezeket, segít a sportkarrierjében lévő elakadásoknál, kapcsolati problémáinál (család, edző, párkapcsolat...), stb. A sportpszichológusok (és a sportolók is) általában a rövid távú terápiákat részesítik előnyben, gyakran használnak kognitív terápiát, tanítanak relaxációt, olykor használnak hipnózist. Mindezek mellett kialakult a sportpszichológiának néhány olyan módszere, specifikus technikája, ami kifejezetten a sportolói hatékonyság növelését célozza, vagy elsősorban sportba előforduló problémák oldására való (pl. versenydrukk csökkentésére). Itt ezeket a módszereket fogom ismertetni.

Három technikaibb, gyakorolhatóbb módszert említek (vizualizáció, negatív gondolatok kezelése, arousal szint beállítása versenyen), és két olyat, ami távlatosabb, inkább átgondolásra, átértelmezésre biztatja a sportolókat (célkitűzés, külső-belső motivációk aránya).

Ez a fejezet főleg a [Smith, Keys 2012] és a [Weinber, Gould 2011] munkákon alapul.

### **IV.1.1 Imagináció/vizualizáció**

A vizualizáció (vagy imagináció) talán a legtipikusabb módszere a sportpszichológiának. Az a lényege, hogy a sportoló elképzeli egy áhított eseményt, mozdulatot, sportteljesítményt, reakciót. Mentálisan elpróbál egy egyébként fizikailag is végbevihető eseményt. El lehet képzelni pl. egy olyan mozdulatot, amit a sportoló épp próbál megtanulni (pl. egy karatéka az épp tanult kata egyik elemét), vagy el lehet képzelni azt, ahogy sport közben valami épp remekül sül el (pl. egy vívó elképzeli, ahogy egy bonyolult pengeváltás után talál, vagy egy kickboxoló, ahogy egy sikeres kontratámadást hajt végre). De akár azt is el lehet képzelni, hogy verseny közben tökéletesen nyugodt tudok maradni, vagy hogy találatot kapok és ez nem zökkent ki (tehát érzelmi, és mentális állapotot is lehet imaginálni). A vizualizáció mint szó kissé megtévesztő, mivel általában azt javasolják, hogy az elképzelt kép, vagy mozi minél több modalitással rendelkezzen, vagyis ne csak képet, hanem hangot, testérzéseket (az izom feszüléseit, a ruha érintését, izzadásgot, test hőjét, stb...), sőt akár esetleg szagot, ízt is képzeljünk el a „vizualizáció” során. Azt mondják minél élénkebb, részletgazdagabb az elképzelt kép, annál jobban hat az imagináció. Hogy mit kell elképzelné arra nincs egyértelmű szabály, lehet egy korábbi sikeres pillanatot, vagy egy nem létező, vágyott helyzetet. Lehet a helyzetet belülről nézve (ez a gyakoribb), vagy önmagunkat kívülről látva imaginálni. Abban mindenesetre mindenki egyetért, hogy sikeres pillanatokat érdemes elképzelné. Akik igazán profin csinálják, azok magát az imaginációs készségüket is fejlesztik, először egyszerű képeket (pl. egy lédús őszibarackot) képzelnek el minél élénkebben, minél több modalitásban, s azután mennek sport-specifikus, és bonyolultabb képekre.

Az imagináció egyfajta jövő-beteljesítés, vagy programozás, megteremtjük bent, hogy aztán megvalósuljon kint. Az imagináció általában relaxált tudatállapotban történik (leggyakrabban ülve, vagy fekve, csukott szemmel, egy rövid relaxálás után érdemes imaginálni), de ez nem mindig van így. Speciális fajtájú imagináció pl. az, amikor egy vágyott helyzetet részletesen leírunk (pl. verseny előtt írunk egy újságcikket a másnapi remek versenyszereplésünkről).

Az imagináció roppantul kedvelt témája a sportpszichológiának, külön folyóirat alakult már, ami csak az ezzel kapcsolatos cikkekre szakosodott (Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity).

A kutatások azt mutatják, hogy a vizualizáció akkor igazán hatásos, ha rendszeresen és a vizualizációs technikánkat is folyamatosan fejlesztve csináljuk. Praktikusan azt szokták javasolni, hogy minden nap vizualizáljunk legalább tíz-húsz percen át. Ez a javaslat persze profi sportolóknak szól, akik amúgy is minden nap edzenek. Egy amatőr küzdősport edzésen már kétségteljes, hogy érdemes-e az imaginációt az edzés gyakorlatába építeni, egyszerűen azért mert amennyi idő ott jut rá, azt lehet, hogy hasznosabb fizikai gyakorlással tölteni.

#### **IV.1.2A negatív gondolatok kezelése**

A sportpszichológia másik kedvelt témája, módszere ez. Lényegében arról van szó, hogy a sport közben felmerülő negatív gondolatokat valahogy hatástalanítsuk. Az első dolog mindenképpen az, hogy vegyük észre, ha negatív gondolataink támadnak pl. egy küzdelem közben. Ha nem vagyunk megvilágosodott mesterek, akkor a fejünk legtöbbször teli van gondolatokkal. Így van ez küzdősportolás, gyakorlás, vagy küzdelem közben is. Ezek a gondolatok azonban nem feltétlen tudatosulnak. Lehet, annyira erősek, hogy teljesen beléjük vonódunk, nincs egy olyan külső tudatosságunk, amivel észrevennénk, hogy épp egészen egy gondolat hatása alatt állunk. Vagy az is megeshet, hogy a gondolatok viszonylag halkak, gyengék, és ezért nem vagyunk rájuk tudatosak. A klasszikus sportpszichológiában általában az erőteljes negatív gondolatokkal szoktak foglalkozni. Vannak akiknek a fejében bizonyos helyzetekben valósággal nyüzsögnek az ilyen gondolatok. A leggyakoribb, hogy a negatív gondolatok akkor merülnek fel, ha valamit nem sikerül tökéletesen megcsinálnunk, ha veszítésre állunk, vagy másképp nem felelünk meg a saját mércénknek. A saját magunkkal (és másokkal) szembeni túlzott kritikusság amúgy is gyakori betegsége a társadalmunknak. A negatív gondolatok általában még gyengébb teljesítményhez vezetnek. A negatív gondolatokat negatív érzelmek kísérik, a negatív érzelmek feszültté teszik a testünket, vagy energiátlaná és ez közvetlenül a mozgás rovására megy. A negatív gondolatok ráadásul önbeteljesítő jóslatként is működnek (ezt úgyse tudom megcsinálni, biztos el fogom rontani, stb...). A sportpszichológusok leggyakrabban azt javasolják, hogy helyettesítsük a negatív gondolatokat pozitívakkal. Először tudatosítsuk, térképezzük fel, hogy milyen negatív gondolataink vannak (pl. verseny közben egy adott ellenféllel szemben mindig az jut eszünkbe, hogy „Á őt úgyse tudom legyőzni”). Utána „javítsuk meg” a negatív gondolatot, találjuk ki, hogy milyen pozitívval lehet helyettesíteni (pl. „Le tudom győzni”, vagy „Egyre több szép találatot tudok ellene bevinni”). Végül gyakoroljuk szorgalmasan, hogy a problémás helyzetben a felöltő negatív gondolatot mindig a pozitívval kontrázzuk meg, hatástalanítsuk, helyettesítsük.

Egy másik, az én szívemhez közelebb álló, és újabban népszerűsödő módszer szerint a negatív gondolatokat nem érdemes pozitívakkal helyettesíteni, inkább csak tudatosítani célszerű őket. A pozitív gondolatok ugyanúgy csak gondolatok ahogy a negatívak, és azzal, ha pl. küzdelem közben még egy plusz mentális harcot is végzünk a saját gondolataink két csoportja között feleslegesen pazaroljuk a mentális energiáinkat, ahelyett hogy arra használnánk őket, hogy az adott szituációban legyünk minél intenzívebben jelen. Inkább egy a buddhista (vagy más meditatív) tanításokra rezonáló hozzáállást javasolnak a dologhoz; tudatosítsuk a negatív gondolatainkat és fogadjuk el anélkül, hogy túlságosan komolyan vennénk őket. Vegyük észre, hogy ezek csak gondolatok. Ne akarjuk őket eltávolítani, ne kapálódzunk, hogy ne legyenek jelen a fejünkben. Ez ugyanis, szokták mondani, körülbelül annyira hasznos, mint a futóhomokban való kapálódzás, csak még mélyebbre süllyedünk vele. De ne is azonosuljunk velük, ne higgyük el hogy a gondolat igaz, ne vonódjunk bele, vegyük észre, hogy az csupán egy gondolat. Azzal hogy gondolatként, belső beszédként ismerjük fel, azonosítjuk a negatív gondolatokat, már meg is tettük a legfontosabb lépést afelé, hogy ne vegyük őket túlságosan komolyan. Ezt az álláspontot képviseli pl. az ACT (Acceptance and commitment therapy)[Hayes, Masuda, & De Mey, 2003]. Az ACT-ben kifejezetten a mindfulness, (kb. reagálás mentes tudatosság) szót használják, arra az állapotra, amit a negatív gondolatokkal kapcsolatban ideálisnak tartanak. Azt vallják, az a legcélravezetőbb, ha mindfulness készségünket növeljük a ne-

gatív gondolatok iránt. Ebben segíthetnek olyan technikák, mint a negatív gondolat eldúdolása valamilyen ismert és mókás dallamra, vagy a negatív gondolatot olyan hanggal mondani ahogy egy rajzfilm szereplő mondaná, vagy, ha bólintunk, és azt mondjuk magunknak, Hm, köszönöm elme ezt a remek gondolatot[Harris 2009]. A mindfulness alapú hozzáállásnak az is előnye, hogy ezzel a módszerrel nem csak a negatív gondolatokat, hanem a negatív érzelmeket, hangulatokat is tudjuk valamennyire kezelni. Egy érzelmet elég nehéz megkontrázni, de tudatosítani és átszemlélni már inkább lehet.

Akarmelyik iskolának is adunk igazat, az biztos, hogy a negatív gondolatok tudatosítása nem csak teljesítménynövelő, de erős személyiségfejlesztő hatású módszer. Ha valakinek erős negatív gondolatai vannak sport közben, és sikerül ezeket tudatosítania, az valószínűleg kihat az élet más területein jelen levő negativizmusára. Egyszerűen a küzdősport közben megfigyelt negativitás általában jelez valamilyen az élet szélesebb területein jelen lévő mintázatot.

Bizonyos mennyiségű negatív gondolata a legtöbb embernek van küzdelem közben, és sokszor gyakorlás közben is. Ezeknek a gondolatoknak a tudatosítása szerintem minden küzdősport edzésnek része kellene legyen.

Az érzelmek tudatosítása talán még messzebb vezet, ezért erről külön is írok még.

### **IV.1.3 Megfelelő arousal szint beállítása**

Fentebb láttuk, hogy az arousal és a teljesítmény összefüggése kedvelt témája a sportpszichológiai kutatásoknak. Nem csoda hát, hogy az optimális arousal szint beállítására vannak módszerek. Ezek a módszerek általában versenyhelyzetre javasoltak, mivel az arousalal itt szokott leginkább probléma lenni. Az alapelv egyszerű, ha az arousal-szint túl magas (vagyis a sportoló túl ideges, feszült verseny előtt), akkor csökkenteni kell, és erre leginkább valamilyen relaxációt javasolnak. A relaxációt ilyen esetekben előbb meg kell tanulni. Lehet pl. tanulni autogén tréninget, vagy progresszív relaxációt (ez utóbbi jobban működik azoknál, akik azt mondják, hogy ők nem tudnak relaxálni). A relaxációs módszereket meg lehet tanulni könyvből, de hatékonyabb, ha egy hozzáértő vezetése alatt, tanfolyamon tanuljuk.

Ha az arousal túl alacsony, azaz a versenyző nem pörög föl kellően verseny előtt, túlságosan is nyugodt, lassan éled fel benne a küzdeni akarás tüze, akkor emelni kell az arousalt, ezt pl. intenzív melegítéssel, szapora légzéssel, pörgős zenék hallgatásával, önbiztatással, illetve energikus képek (pl. egy ugró tigris) imaginációjával lehet megtenni.

### **IV.1.4 Célkitűzés**

A jól megválasztott célok nagy mértékben tudják gyorsítani a tanulást, és ráadásul remek motiváló erejük van. A célkitűzés tulajdonképpen minden edzésnek része, minden gyakorlatnak amit csinálunk van valami célja (esetleg több célja), és minél világosabban kommunikáljuk, tűzzük ki a célt, annál hatékonyabb is lesz a gyakorlat. Érdemes ezen túl mindenki számára személyre szabott célokat is megfogalmazni, rövidebb és hosszabb távúakat is. A jó cél világos, egzakt, könnyen visszamérhető. Pl. az hogy többet kéne támadnom, nem egzakt cél, de az, hogy egy hónapon belül, X.Y ellen küzdve kétszer annyi támadást akarok indítani, mint jelenleg, az már egy pontos, és jól mérhető cél. A célokat érdemes pozitívan megfogalmazni, pl. ahelyett, hogy kevesebb találatot akarok kapni lábra, azt mondani, hogy több lábtámadást akarok kivédeni. A hosszú távú (egy vagy több éves) célok lehetnek nagyok, merészek és eredmény-orientáltak (pl. el akarok indulni az országos bajnokságon, ki akarok kerülni a világbajnokságra, meg akarom szerezni a barna övet, stb.). A rövid távú célok viszont inkább feladat-orientáltak legyenek (javítani akarom a védekezésemet, addig amíg a klub legjobbjától egy menetben max három találatot kapok). A feladat-orientált célokban is érdemes aránylag merész (de azért persze reális) célokat kitűzni, olyanokat, amik kellően motivál-

nak. Egy olyan cél, amit nagyon könnyű elérni, vagy amiben teljesen biztos vagyok hogy el tudom érni, az nem igazán mozgat meg. Ha viszont a céloom valódi kihívást jelent, akkor a motivációm is erősebb lesz. Fontos az is, hogy a célnak legyen egy ideje, ameddig el akarom érni azt a célt. Ha esetleg nem sikerül a kitűzött ideig elérni a célt, akkor persze meg lehet hosszabbítani azt, de ha eleve nincs határidő, akkor szinte biztos hogy nem fogunk elég motiváltan dolgozni a célért.

### **IV.1.5A motivációkról**

Az egyik fontos meglátás a sportpszichológiában a motivációkkal kapcsolatban, hogy a motiváció belülről kell hogy fakadjon. Sem a sportpszichológus, sem az edző nem tud valakibe motivációt elültetni, ha az illetőből hiányzik a saját.

A másik fontos meglátás, hogy külső és belső motivációk között mi az egészséges viszony. A belső motivációk a tevékenység öröméből fakadó motivációk. Belülről vagyok motiválva, ha azért karatézom mert élvezem az edzéseket, szeretek küzdeni, új mozdulatokat megtanulni, szeretem azt az élményt, amikor túllépve a saját határaitom elsajátítok valami újat, vagy élvezem hogy flowba kerülök egy gyakorlat közben. Külső motivációk a mások elismerése, anyagi javak, sikeresség, helyezések. Kívülről vagyok motivált, ha azért járok karatézni, mert apám ezt várja el tőlem, vagy mert minél több aranyérmert akarok szerezni a versenyeken, vagy mert nagy izmokat akarok, hogy tetszek a csajoknak, vagy ha azért vagyok profi bokszoló, mert evvel tudom eltartani a családomat. Nincsen semmi ördögtől való a külső motivációkban, profi sportolóknál normális hogy van bizonyos mennyiségű külső motiváció, de összességében az az egészségesebb ha vannak, sőt, túlsúlyban vannak a belső motivációk. A külső motivációk ugyanis efemerek, egyáltalán nem biztos, hogy a külsődleges célokat valóban mindig el tudjuk érni a sporttal (sőt gyakran szinte biztosan nem tudjuk őket teljes egészében elérni)

Az amatőr küzdősportolókat szerencsére nem fenyegeti az a veszély, hogy csak a sikert, vagy a pénzt hajszolják a sporttal, ők ugyanis ritkán kapnak pénzt azért hogy sportolnak. Ahogy fentebb láttuk, a harcművészetek ideológiája kifejezetten a belső motivációkra helyezi a hangsúlyt. Még ezzel együtt is előfordul néha, hogy a külső motivációk kerülnek túlsúlyba. Tipikus külső motiváció lehet pl. az egészségmegőrzés, vagy a szép test kialakítása. Sokan ezért kezdenek el valamilyen sportot. A jó hír (amit különben érdemes tudatosítaniuk) számukra az, hogy ha elmélyülnek egy küzdősportban, jó eséllyel növekedni fog a belső motivációk aránya. Ahogy ugyanis az ember egyre kompetensebbé válik valamiben, egyre több élvezetet is lel benne. A készségek növekedésével mintegy kitérül a világ, egyre több dolog válik érdekessé, egyre több ponton lehet kihívást találni (és pl. flowba kerülni á'la Csíkszentmihályi). Egy kezdő és kevéssé ügyes kungfus számára az edzés jelentős részei esetleg frusztrálóak, vagy unalmasak, egy haladó viszont mindenben otthon és kihívásban érezheti magát, értékeli a mozdulatok apró finomságait, fejleszti a küzdelmi készségének újabb és újabb árnyalatait stb.

A leghasznosabb tanács azt hiszem a motivációkkal kapcsolatban, hogy figyeljük meg, hogy ténylegesen mikor, mit élvezünk leginkább a küzdősportban amit csinálunk. Konkrétan azt érdemes megfigyelni, hogy mit élvezünk legjobban egy edzésen. A mozdulatok gyakorlását? A formagyakorlatot? A küzdelmet? A versenyzést? Azt amikor győzünk? Az edző dicséretét? Egy ke-mény bunyót? Az erősítést? A lazítást? Vagy a relaxációt a végén? Vagy valami egészen mást? Ha tudjuk mi az (mik azok), amit a leginkább élvezünk, akkor máris megvan, hogy mi az, ami minket leginkább motivál. Ráadásul az ilyen önmegfigyelésnek az is haszna, hogy rájöhethetünk mi az, amitől idegenkedünk, félünk, távol tartjuk magunkat, és ha rájövünk, akkor gyakran ez is változni tud.

## **IV.2 Egyéb technikák, módszerek**

### **IV.2.1 Küzdelem közbeni önmegfigyelés**

Az első lépés, hogy egyáltalán figyeljük meg, hogy milyen gondolatok, érzések, érzelmek vannak jelen bennünk küzdelem közben. Ezt lehet pl. facilitálni azzal az utasítással, hogy a küzdelem közben felmerülő gondolatokat, mintegy hangosítsuk fel, és az érzelmeket címkézzük meg. Ha valakinek nehezebb esik a gondolatait, érzelmeit megfigyelni, akkor lehet azzal segíteni, hogy küzdelem közben időnként egyet-egyed tapsolunk (vagy egy csengőt megkondatunk), és ez mintegy jelzésül szolgál arra, hogy most figyeljük meg, hogy épp milyen gondolatok, érzések vannak bennünk.

Egy-egy ilyen megfigyelés után érdemes teret adni arra, hogy aki szeretné megoszthassa a tapasztalatait. Az ilyen megosztás egyik haszna, hogy az emberek azt tanulják általa, a gondolataik, érzelmeik nem „cikik”, hanem természetesek, mindenkinek vannak hasonlóak. Ugyanakkor érdemes arra is figyelni, hogy ez a megosztás ne legyen kötelező, hogy aki zárkózottabb nyugodtan megtarthassa magának amit megfigyelt.

### **IV.2.2A küzdelmi stílus mint karaktertükör**

Fentebb írtam arról, hogy kinek-kinek a küzdelmi stílusa sok mindent megmutat a karakteréből, és a karakter fixáltságaiból. Ahhoz, hogy a karakterből valami meglátszódjon, meg kell tanulni egy alapszinten küzdeni. Eleinte sokan vannak zavarban, félnek, tartanak a küzdelemtől, de ez nem feltétlenül karakter jellegű dolog, hanem gyakran csak abból adódik, hogy a küzdelem helyzete új és idegen számukra. Ha azonban ezen túl vagyunk, és egy stabil alap technikai tudás is kialakult, akkor a karakter gyakran megmutatkozik a küzdelmi stílusban. Én azt gondolom, hogy eleinte nem sok értelme, haszna van annak, ha megpróbáljuk valaki saját küzdelmi stílusát megváltoztatni. Több olyan edzővel is találkoztam, akik az ilyen karakterből fakadó stílusjegyeket, sajátosságokat mindenáron meg akarták változtatni, le akarták faragni. Úgy láttam, ez sosem működött, mindig ellenállást, visszautasítást szült a tanítvány részéről. Szerintem inkább arra érdemes biztatni a tanulókat, hogy a saját természetes stílusukból hozzák ki a legtöbbet, keressék meg annak lehetőségeit, legyenek annak mesterei. Pl. ha valaki nagyon konfrontáció-kerülő, és küzdelem közben állandóan elmozog, menekül, annak azt javasolnám, hogy vigye ezt tőkélyre, legyen tökéletes az elmozgásban, tanulja meg a számára ideális, nagy küzdőtávolságot megtartani, és az elmozgásokból visszatámadni. Ha valaki nagyon rámenős, különösebb kreativitás nélkül, de hevesen, intenzíven küzd, azt arra biztatnám, hogy próbálja a maximumig fokozni a sebességét, és támadjon amennyit csak tud. Ha arra biztatjuk a tanítványokat hogy keressék mi az, ami a saját stílusukban értékes, jól használható, azzal egyben arra is biztatjuk őket, hogy figyeljék meg, vegyék észre, lássanak rá a saját stílusukra. Ha a tanuló a saját stílusából már mindent kihozott, egy magasabb szinten (ez több hónap-év gyakorlást is jelenthet) viszont érdemes megpróbálkozni azzal, hogy a sajátjától gyökeresen eltérő, idegen stílust is kipróbáljon, elsajátítson.

Ugyanakkor van persze értelme, szerepe a másik iránynak is. Annak, amikor kifejezetten olyan gyakorlatokat végzünk, amik egy bizonyos tulajdonságra, karakterre, személyiségtípusra jellemzőek, és megfigyeljük, hogyan tudunk működni benne. Csak ne erőszakosan, a megváltoztatás igényével, hanem türelmesen, játékosan, a megfigyelésre biztatva csináljuk. Olyasmire gondolok, mint kipróbálni a rámenős, agresszív küzdelmet, és a passzív, védekező attitűdöt. Vagy ilyen a helyben maradás, vs. arrébb menés gyakorlat. Itt azt az instrukciót adjuk, hogy az egyik küzdő fél a gyakorlat első felében folyamatosan egy helyben maradjon, és úgy próbáljon küzdeni, a második felében pedig állandóan helyet változtatva mozogjon. Figyeljük meg magunkat mindkét helyzetben, melyikben hogyan érezzük magunkat, melyik a kényelmesebb, természetesebb, melyik a furcsább. Adódik, hogy a megfigyeltet egy tágabb kontextusban is értelmezzük. Hogy mi az alapstratégiánk az élet-



ben, ott maradni ahová kerültünk, vagy mozogni, mindig tovább menni? Hogy ha kihívással kerülünk szembe bebetonozzuk magunkat, vagy azonnal tovább állunk?

### **IV.2.3 Koncentrációval, tudatossággal kapcsolatos gyakorlatok**

A koncentráció fokozására az egyik egyszerű gyakorlat, hogy tudatosítsunk minél több érzékszervi ingert. Pl. egy küzdelem közben ne csak a látványra figyeljük, hanem vegyük észre a hangokat (a ring padlójának recsegése, a ruha suhogása, az ütés puffanásának a hangja), a test érzéseinket (a kesztyű érintése a kézen, a blokkoló kéz érzete, a kezünkbe lévő kard, bot tapintása), esetleg szagokat, ízeket. Ez lehet csinálni küzdelem, vagy pl. formagyakorlat közben is. Várhatóan minél több érzékszervi ingert tudatosítunk, annál erősebb lesz a bevonódás,

Egy másik módszer, a zseblámpa, vagy fénycsóva módszer. Ez annyit tesz, hogy elképzeljük, hogy a figyelem szempontjából releváns részt, pl. küzdelem közben az ellenfelünket egy fénycsóva világítja meg. Ebben a fénykévében kitűnően látjuk azt, ami fontos, és elhalványul, homályba olvad az, ami nem fontos. A gyakorlást imaginációval is egybe lehet kötni, az imagináció során pl. elképzeljük, hogy miközben küzdünk ellenfelünkre és ránk egy-egy fénycsóva vetül.

Egy harmadik módszer, az u.n. puha-szem gyakorlat. A gyakorlatot használják az Aikido-ban, és más küzdősportokban, sőt az NLP is ismer. A gyakorlat lényege, hogy miközben nézünk figyelmünket úgy irányítjuk, hogy egyaránt tudatában legyünk annak amire szemünk fókuszál és a perifériának is. A kedves olvasó gyakorlatban is kipróbálhatja ezt a módszert, miközben e sorokat olvassa próbálja meg a dolgozat lapjain (vagy a számítógép képernyőjén) kívülre is kiterjeszteni figyelmét. Legyen tudatában a perifériás látómezőben szereplő dolgoknak is. Ha küzdősportban alkalmazzuk ezt a módszert, először ott is érdemes nyugodt, álló vagy ülő helyzetben kipróbálni, begyakorolni, majd később használni gyakorlás, és végül küzdelem közben is. Egy másik nagyon hasonló instrukció, hogy nézzünk úgy mintha a szemünk mögül, valahonnan a fejünk hátsó részéből néznénk ki, nem a szemünkből, hanem a szemünkön át. Vagy hogy nézzünk úgy, hogy annak a dolognak amit nézünk a körvonalai kissé elmosódottak legyenek, összeolvadjanak a körülötte lévő dolgokkal. További hasznos instrukció a gyakorlathoz, hogy ne a tekintetünket „vetítsük ki” a külvilágra, hanem engedjük, hogy a világ lépjen be a tekintetünkön át a tudatunkba. A puha szem (és a többi nézéssel, tekintettel kapcsolatos) gyakorlat egyik haszna, hogy a kiterjesztett, a perifériát bevonó figyelemmel egyszerűen gyorsabban és hatékonyabban észleljük a gyors mozdulatokat, mint az erősen egy pontra fókuszált figyelemmel. A másik, messzebbre mutató haszna, hogy érdekes módon a puha-szem gyakorlat a legtöbb ember számára relaxáló, feszültség csökkentő hatású, sőt gyakran valamennyire még abban is segít hogy a mentális zaj, a belső monológ, a gondolatok árama a fejben halkabb, ritkásabb legyen, egyfajta jelenbe húzó hatása is van.

Egy további koncentráció fejlesztő gyakorlat, hogy az egyik fél támad, a másik védekezik, és amikor a támadó fél abba hagyja a támadást akkor a védekezőnek azzal a két, három, négy támadó mozdulattal kell elkezdenie a támadást, amivel a másik fél befejezte. Mivel a védekező fél nem tudja, hogy a támadó mikor fogja abbahagyni a támadást végig erősen figyelnie kell.

Részben koncentráció fejlesztő (ugyanakkor a stressz hatásának tudatosítására is jó) a hirtelen-halál jellegű gyakorlás is, vagyis olyan küzdelem, amikor az, aki először találatot kap kiesik.

### **IV.2.4 Érzelem kezelés**

Küzdelem közben időnként (legalábbis bizonyos embereknél) nagyon erős negatív érzelmek jelennek meg. Jelen lehet félelem, szégyen, megalázottság érzés, düh, harag. Az első dolog, hogy beszéljünk erről. Mondjuk el, hogy ez normális jelenség, szinte mindenkivel előfordul. Mondjuk el azt is, a küzdősportok remek terepet kínálnak arra, hogy ezekkel az érzelmekkel foglalkozzunk. Ha fel-

bukkan egy ilyen érzélem szinte örülni kell neki, úgy érdemes felfogni, hogy most lehetőségem van élesben gyakorolni az érzelmeim kezelését.

Az érzelmekezelésben egy erős technika, hogy ha látjuk, hogy valakit elborít valamilyen érzélem, akkor megállítjuk a küzdelmet, és megkérjük, hogy gátlásokat félre téve mondja ki, amit érez. Ahhoz, hogy valaki tényleg ki tudja mondani ilyen helyzetben az érzéseit erős bizalom szükséges, bizalom az edző és az egész csoport felé. Ha ez nincs meg jobb, ha nem erőltetjük a dolgot, mert akkor a kimondás nem katartikus, felszabadító hatású élmény lesz, hanem ellenkezőleg kínos, szégyenletes helyzet. Ha sikerül kimondani, az általában egyből alaposan oldja az érzelmi feszültséget, az emberek gyakran elnevetik magukat, azon nevetnek, hogy milyen komolyan is vesznek valamit ami valójában csak játék.

Egy másik technika az érzelmekek tudatosítására, kezelésére, hogy amikor valakit elborít egy érzélem (megjelenik a pánik, a félelem, erős harag vagy egyéb), akkor lelassítjuk a küzdelmet, úgy hogy a küzdők lassított felvétel szerűen mozogjanak. Arra kérjük azt akiben épp erős az érzélem, hogy úgy mozogjon, ahogy az érzélem megengedi neki. Ne akarjon teljes egészében szembe menni vele (ha fél, ne kezdjen intenzíven támadni, ha dühös ne bújjon el). S ugyanakkor ne teljes egészében az érzelmekből mozogjon, hanem közben legyen tekintettel a helyzetre is és az ellenfelére is (tehát ha pl. fél ne ugorjon ki a ringből és szaladjon világgá, vagy ha dühös ne teljesen ész nélkül csapkodjon, és ne feledje el egészen a védekezést). Találja meg a mozgásban az egyensúlyt a belső pszichés valósága, és a külső követelmények között. Lassított küzdelemben könnyebb ezt megtenni, s ha lassítva megy, idővel el lehet kezdeni egyre gyorsabban és gyorsabban csinálni.

Azt is lehet csinálni, hogy ha valaki beszámol arról, hogy küzdelem közben gyakran van benne jelen valamilyen érzélem, akkor megkérjük, hogy a következő küzdelemben túlozza azt el. Ha pl. fél-ni szokott, akkor próbálja ki, hogy milyen száz százalékosan félelemből küzdeni. Keresse azt is, hogy mi az amit a félelem tud neki adni küzdelem közben. Lehet, hogy kiszalad a teremből is, lehet, hogy zseniálisan fog védekezni, lehet hogy pompásan elmozog, de megeshet az is, hogy az így megengedett, felnagyított félelem átalakul valami mássá, pl. haraggá, erővé, vitalitássá. A dühöt nem praktikus egy valódi (gyanútlan) ellenfélrel eltúlozni-kiélni, ilyenkor inkább egy zsákot vagy egyéb tárgyat válasszunk, vagy erősen lelassított, és csak érintés jellegű küzdelmet javasoljunk.

#### **IV.2.5 Mit tegyünk ha megtámadnak?**

George Leonard humanisztikus pszichológus és Aikido oktató szerint, ha valaki megtámad minket (akár fizikailag, akár verbálisan, érzelmileg) három -féle tipikus reakcióval szoktunk válaszolni, és mindhárom reakció rossz [Leonard 2010 Awakening]. Az első, hogy a támadásra azonnal erővel válaszolunk, visszaütünk, ellenállunk, belefeszülünk. Ezzel általában csak rontunk a helyzeten, aki megtámadott, még intenzívebben támad vissza, a dolog kaotikus, végenincs pofozkodásba hajlik. A másik, hogy lebénulunk, felvesszük a tehetetlen, sértett áldozat szerepét, sajnáljuk magunkat miközben nem csinálunk semmit. A harmadik (a macsó megoldás), hogy úgy teszünk mintha semmi se történt volna, azt mondogatjuk magunknak nem is fáj, észre se vettem, egyáltalán nem számít.

Leonard szerint az egészséges hozzáállás az, hogy először alaposan, tárgyilagosan megfigyeljük, hogy mi az ami történt. Elismerjük ami fáj, figyelünk az érzelmeinkre, és aprólékos figyelemmel a testérzeteinkre. Addig figyeljük ezeket, amíg a sokk el nem kezd átalakulni energizáltsággá. Amíg észre nem vesszük, hogy milyen módon ad az átélte sokk energiát arra, hogy hatékonyan tudjuk kezelni azt a helyzetet, ami a sokkot okozta. Ha megtaláltuk ezt az energiát, akkor a támadást ajándékká alakítottuk, és az energia segítségével immáron produktív módon tudjuk kezelni a felmerült helyzetet.

Küzdősportban ezzel kapcsolatban arra érdemes odafigyelni, hogy mi történik olyankor amikor találatot kapunk. A gyakorlatot először érdemes úgy végezni, hogy ketten küzdenek, és amikor az egyik

talál, akkor megállnak. Ilyenkor figyeljük meg, hogy a Leonard által felsorolt három mód valamelyikén reagálunk-e (azonnal vissza akarunk támadni, kétségbe esünk, vagy nem is tudatosítjuk, hogy találatot kaptunk), vagy esetleg valami más módon. Azután figyeljük oda az érzelmeinkre, testérzeteinkre és maradjunk állva (tehát ne kezdjük újra a küzdelmet) mindaddig, amíg úgy nem érezzük, hogy feldolgoztuk a találatot (legjobb esetben úgy, hogy az energiává alakult). Végül próbáljuk meg a feldolgozó, átalakító folyamatot egyre gyorsabban és gyorsabban csinálni, hogy végül ne kelljen megállni küzdelem közben. Számos sportban vannak úgy nevezett hibarituálék, pl. az igazán jó teniszezők mindig ugyanazt a rituálét hajtják végre egy elrontott adogatás után. Megpróbálhatunk küzdősportban is kialakítani valami ilyesmit, persze küzdősportokban egy ilyen rituálé szükségképpen nem lehet nagyon merev és formalizált, hisz a találat után tovább kell küzdenünk.

#### **IV.2.6A küzdelem filozófiája - miért küzdünk**

A harcművészetek és a harcművészetek misztikája kapcsán sokat írtam arról, hogy milyen hasznosnak találom, ha egy küzdősportban olykor megkérdőjelezzük a győzni akarás ideológiáját. Ez egyrészt azt jelenti, hogy érdemes saját magunknak, ill. edzőként tanítványainknak is feltenni olykor a kérdést, miért küzdünk, miért akarunk győzni. Mi abban a jó, min változtat, ha mi vagyunk az elsők, ha a nyakunkban akasztanak egy aranyérmét. És mennyivel vagyunk kevesebbek, ha utolsók vagyunk.

Lehet gyakorlatokat is végezni ezzel kapcsolatban. Az egyik egyszerű gyakorlat, hogy pontozásos küzdősportokban úgy küzdünk, hogy a gyengébbik fél annyi előnyt kap amivel a két félnek egyenlő esélye lesz a küzdelemre. Pl. egyszerűen a két fél küzd egy menetet, majd a gyengébbik annyi pont előnyt kap a következő menetekben, ahánnyal hátrányban volt az elsőben. Az ilyen (a mi kultúránkban különben nem különösebben szokásos) kiegyenlített küzdelmeknek az az alapelvük, hogy ne a tanultság vagy a tehetség, hanem a pillanatnyi küzdeni tudás, küzdeni akarás döntsön. Érdemes utána megbeszélni, milyen érzés volt ez a gyengébbiknek, milyen a jobbnak.

Egy provokatívabb gyakorlat, ha a gyengébb (vagy egyszerűen csak az egyik) félnek jóval több pontot adunk, annyit, amennyivel a másiknak már alig van esélye a győzelemre. Ilyenkor is érdemes megbeszélni utána az érzéseket, gondolatokat. Kire hat felszabadítóan, és kire bénítóan, hogy az eredmény lényegében eleve eldöntött, s ezért nem érdemes érte hajtani.

Vannak természetesen küzdősportok, harcművészetek, ahol a küzdelem eredménye eleve relativizálva van. Aikidóban pl. egy dobás csak részben küzdelem, részben együttműködés is, akit dobnak az odaadja magát, és szinte beleugrik a dobásba. Egy capoeira küzdelemben legalább olyan fontos az együttműködés mint a rivalizálás (és a rivalizálás is sokszor játékosabb, stílusbeli, nem pedig találatra menő). Canneban külön versenyt szerveznek coupe de style néven, ahol nem a találatokat, hanem a szépséget, kecsességet, kooperációt pontozzák. Ha nem is ilyen a küzdősport amit művelünk, olykor megpróbálkozhatunk ilyen szellemben is küzdeni, rivalizálás helyett az együttműködésre helyezve a hangsúlyt, s utána megbeszélve, hogy milyen érzés volt ezt csinálni a szokásos helyett.

#### **IV.2.7 Ösztönösség, intuíció fejlesztés**

Fentebb (a pozitív pszichológiákról szóló rész összefoglalójában) értekeztem arról, hogy szerintem küzdelem közben az az ideális, ha a tudatosságunk is erős (koncentrálva tudatában vagyunk mindennek ami a küzdelem szempontjából fontos), és ugyanakkor elme és test szorosan együttműködnek, összeérnek. Egy olyan tudatosságról van tehát itt szó, melyben a gondolkodás nem megelőzi (értékeli, tervezi) a cselekvést, hanem a kettő összeér, együtt történik. A tudatosság ez utóbbi aspektusát lehet ösztönösségnek, spontaneitásnak, intuíciónak nevezni. Az egyik legegyszerűbb módszer ennek az állapotnak az előidézésére a zenére való edzés (gyakorlás zenére és küzdelem zenére). A zenés, spontán, önfeledt küzdelem szép példája a capoeira, amikor a küzdő feleket a többiek körbeállják, zenélnak nekik, esetleg énekelnek hozzá. A kör közepén a küzdők aránylag gyakran váltogat-

ják egymást. A tradicionális kultúrákban valami hasonló módon működhetek bizonyos harci táncok. Ha megvan rá a nyitottság, lényegében bármilyen küzdősportban csinálhatunk ilyesmit. Arra érdemes odafigyelni, hogy mivel ez a gyakorlat a kontrolláló elme részleges kikapcsolásáról szól, célszerű erre a gyakorlásra úgy módosítani a szabályokat, hogy a fizikai agresszió korlátozva legyen, hogy a küzdők ne tehessenek jelentős kárt egymásban. Hogy az ösztönösség fejlesztés gyakorlata ne durva, negatív élmény legyen végül az egyik fél számára. Full-contact, kiütéses küzdősportokban pl. egyszerűen lehet ilyenkor extra light-contact küzdelmet csinálni.

Canne de combatban tanultam egy érdekes gyakorlatot, ami szintén az ösztönösség megtapasztalására, fejlesztésére jó. Nem pontosan tudom, hogy más küzdősportokban mennyire (vagy esetleg milyen módosítással) működik (canneban sok küzdősporttal ellentétben könnyebb védekezni mint találatot bevinni, és ennek itt szerepe van), de azért ideírom. A gyakorlat lényege, hogy az egyik fél csak támad, a másik védekezik, és az aki védekezik nem az ellenfelét hanem egy harmadik személyt néz (pl. azt, hogy az a személy hányat mutat, vagy hogy hol van épp a keze). A harmadik személy, akit a védekező néz, folyamatosan mozog, úgy hogy azért általában a védekező látómezejének periferiáján ott legyen a támadó is (tehát nem helyezkedik úgy, hogy a védekezőnek teljesen hátat kelljen fordítania a támadónak, de ezt leszámítva szabadon, nagy körben mozog). Érdekes módon, a legtöbben majdnem olyan hatékonyan tudnak védekezni ebben a gyakorlatban, mint akkor, ha az ellenfelüket nézik, sőt vannak akiknek még jobban is megy. A gyakorlat közben a védekező öntudatlanul is egyfajta puha szemet fog használni, hogy lássa a periférián történő dolgot. De ezen kívül valahogy az is történik, hogy az ember mozgása automatikusabbá, ösztönszerűbbé, válik, a védekezés nem feszült, aggódó figyelemből, hanem egy szinte tudattalan „hanyag” automatizmusból jön.

Azt hiszem részben szintén az ösztönösség, a testi tudatosság felélesztéséről szólnak a keleti harcművészetekben az állatokat utánzó stílusok. Nem kell kungfuznunk ahhoz, hogy valami ilyesmit kipróbáljunk. Bármilyen küzdősportot is üzünk megpróbálhatunk néha szerepjáték szerűen küzdeni. Pl. beleképzelhetjük magunkat a sportunk valamely nagy alakjának bőrébe, vagy akár egy állat szerepébe. Küzdhetünk úgy mint egy tigris (vagy egy macska), vagy úgy mint egy kecses madár, vagy úgy mint egy sáska. Megnézhetünk előtte néhány videót a kiválasztott állatról. Csinálhatjuk azt is, hogy szándékosan olyan szerepet választunk ami a saját normál küzdelmi stílusunktól távol áll. Az ilyen szerepjáték-szerű beleélés szintén spontán, ösztönös küzdelmet eredményezhet.

## V Összefoglalás

Dolgozatomban először áttekintettem hogy mi az amit a kemény adatok (felmérések, kísérletek, statisztikák) szintjén tudunk a küzdősportok és a pszichológia kapcsolatáról. Röviden vázoltam az ilyen vizsgálódások fő területeit, megállapítottam, hogy a küzdősportok számos pszichológiai készség fejlesztésében hatékonyak tűnnek, ám a kutatások egyelőre nem elég részletesek ahhoz, hogy pontosan tudjuk a küzdősportok mely elemei hogyan hatnak. Ez ügyben inkább intuícióinkra, találgatásra hagyatkozhatunk. Részletesen ismertettem két olyan kutatást, amit különösen hasznosnak találtam.

Ezután megnéztem, hogy mit mond a küzdősportokról, és a sportokról a pozitív pszichológia. Elmerengtem azon, hogy a küzdősportokban miért nehéz és miért könnyű flow (vagy zóna) állapotba jutni, és hogy mik ennek az állapotnak a küzdősport specifikus karakterisztikái. Úgy találtam, hogy a küzdősport közben ideális (nevezhetjük flownak) állapot leírása, megértése szempontjából fontos, hogy különbséget tegyünk a tudatosság mértéke, és a test és elme együttmozgásának, összeérésének mértéke között. Ez a különbségtétel az általam ismert szakirodalmakban eddig nincs jelen (vagy nincs jelen világos terminológiával).

Megvizsgáltam, hogy mi lehet az oka, hogy számos keleti hagyományban a küzdősportokat misztikus utaknak tekintik. Itt arra a kérdésre is választ kerestem, hogy a küzdősport mint misztikus út mi-ben különbözik a tisztán meditatív utaktól. Úgy találtam, hogy egy küzdősport gyakorlása önmagában (egyéb, pl. meditációs gyakorlat nélkül) ritkán működik misztikus ösvényként.

Az integrál szemlélet jegyében a küzdősportokat elhelyeztem a wilberi létra mentén a négy kvadránsban. Ez az elméleti rész egyfajta összegzése is volt. Azt remélem, hogy az integrál összegzés során sikerült a küzdősportoknak egy kellően komplex képét felrajzolni. Egy olyan képet, amiből látszik (vagy legalábbis felsejlik) hogy mikor, kinek, hogyan és milyen küzdősport tud hasznára, vagy éppen kárára válni pszichológiai szempontból. Fontosnak éreztem, hogy minden egyes szinten megfogalmazzam, mi az adott szint legnagyobb hozadéka. Arra vonatkozóan is megfogalmaztam ötleteket, hogy hogyan lehetne ezt az integrál térképet empirikusan tesztelni.

A gyakorlati részben bemutattam a klasszikus sportpszichológia fontosabb eszközeit, és csokorba szedtem néhány egyéb módszert. Ezen módszerek jelentős részéről nem tudjuk egészen pontosan, hogy hogyan hat, mit eredményez, mindazonáltal azt remélem egy gyakorló küzdősport edző számára ez a fejezet is hasznos tanulságokkal szolgál.

- 1 A LEAD (Leadership Education Through Athletic Development) program egészen pontosan a Moo Gong Ryu stílushoz kötődik. A Moo Gong Ryu egy modern koreai stílus, ami tradicionális koreai harcművészeteken (a taekwondón, a hapkidón, és a gumdón), és egyéb ázsiai harcművészeteken alapul. Holisztikus stílusnak mondja magát, a szorosabb értelemben vett harcművészet mellett van benne gyógyítás, energetikai gyakorlatok (pl. akupunktúra, tai-chi).
- 2 Yerkes és Dodson eredeti 1908-as cikke egyébként egyáltalán nem a sportpszichológiával, de még csak nem is az arousall foglalkozott. A kísérletben amiről a cikk szólt azt vizsgálták, hogy egerek milyen gyorsan tanulják meg, hogy egy dobozban egy fehér és egy fekete cella közül mindig a fehérbe menjenek be. A tanítás módja az volt, hogy szegény fekete cellába tévedő egerekre áramütést mértek. A kísérletek során változtatták az áramütés erősségét, és azt, hogy az egerek milyen könnyen tudják megkülönböztetni a fehér és a fekete cellát (ez utóbbit azzal hogy megnyire világították meg a cellákat). Azt találták, hogy, ha a két cella megkülönböztetése nagyon könnyű volt, akkor mennél nagyobb áramütést kaptak az egerek, annál hamarabb tanulták meg, hogy csak a fehér cellába menjenek. Ha viszont a megkülönböztetés nehezebb volt, akkor az áramütés növelésének hatására egy ideig nőtt, egy idő után viszont csökkent a tanulási hatékonyság. Összintén szólva nem igazán értem, hogy miért tekintik ezt a kísérletet az arousalra és a teljesítményre vonatkozó inverz U hipotézis eredetének. Számomra csak annyi derül ki belőle, ha a feladat nem volt triviálisan egyszerű, akkor a túl erős büntetés rontotta az egerek tanulási képességét (a gyenge büntetés pedig javította). Úgy tűnik az lehetett a helyzet, hogy a túl erős büntetés hatására romlott valami olyan készségük, ami a fekete és fehér cella megkülönböztetéséhez szükséges. De abból, hogy a túl erős büntetés rontja a teljesítményt (ha egyáltalán lehet ilyen általános tanulságot levonni) még nem következik, hogy a túl magas arousal is rontja a teljesítményt. Még akkor sem, ha a büntetés hatására növekszik az arousal szint. Elvégre az arousal szint nem csak a büntetés hatására növekedhet.

## Hivatkozott irodalmak jegyzéke

Budavári, 2007: Dr. Budavári Ágota: Sportpszichológia, Medicina Könyvkiadó Zrt., 2007

Csikszentmihályi, 1997: Csikszentmihályi Mihály: Flow Az áramlat, Akadémiai Kiadó, 1997

Deshimaru, 1994: Taisen Deshimaru: A zen és a harcművészetek, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1994

Gallwey T. 1974: Gallwey, W. Timothy: The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance, New York: Random House, 1974

Harris 2009: Russ Harris: Mindfulnesswithout meditation, Healthcare Counselling & Psychotherapy Journal,2009

Hayes, Masuda, & De Mey, 2003: Steven C. Hayes, Akihiko Masuda, Hubert De May : Acceptance and Commitment Therapy and the Third Wave of Behavior Therapy, Dutch Journal of Behavior Therapy,2003

Lakes - Hoyt 2004: Kimberley D. Lakes, William T. Hoyt: Promoting self-regulation through school-basedmartial arts training, Applied Developmental Psychology,2004

Leonard 2010 Awakening: George Leonard Awakening Your Body's Energies <http://www.youtube.com/watch?v=g9YeKtQ45h0>

Leonard interview: <http://www.intuition.org/txt/leonard2.htm>

Ruiz - Hanin 2003: Montse C. Ruiz and Yuri L. Hanin: ATHLETES' SELF PERCEPTIONS OFOPTIMAL STATES IN KARATE:AN APPLICATION OF THE IZOFMODEL, Revista de Psicología del Deporte,2003

Ruiz - Hanin 2004: Montse C. Ruiz, Yuri L. Hanin: IDIOSYNCRATIC DESCRIPTION OFANGER STATES IN SKILLEDSPANISH KARATE ATHLETES:AN APPLICATION OF THE-IZOF MODEL, Revista de Psicología del Deporte,2004

Schimmack, Reisenzein 2002: Ulrich Schimmack, Rainer Reisenzein: Experiencing Activation: Energetic Arousal and Tense Arousal Are Not Mixtures of Valence and Activation, Emotion, 2002

Smith, Keys 2012: Leif H. Smith, PsyD, Todd M. Kays, PhD: Sports Psychology For Dummies, John Wiley & Sons Canada, Ltd., 2012

Susan A. J., Csíkszentmihályi M. 2001: Susan A. Jackson, Csíkszentmihályi Mihály: Sport és flow Az optimális élmény, Vince Kiadó Kft., 2001

Szaotome, 1999: Szaotome Micugi: Aikido és a természet harmóniája, Szentár kiadó, 1999

Trulson, 1986: Michael E. Trulson: Martial Arts Training: A Novel "Cure" for Juvenile Delinquency, Human Relations, 1986

Vertonghen - Theeboom 2010: Jikkemien Vertonghen, Marc Theeboom: The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review, Journal of Sports Science and Medicine, 2010

Weinber, Gould 2011: Robert S. Weinberg, Daniel Gould: Foundations of Sport and Exercise Psychology, 5. ed., Human Kinetics, 2011

Wilber, 2009: Ken Wilber: A működő szellem rövid története, Ursus Libris, 2009

Yerkes-Dodson-1908: Robert M. Yerkes; John D. Dodson: THE RELATION OF STRENGTH OF STIMULUS TO RAPIDITY OF HABIT-FORMATION, , 1908 <http://psychclassics.yorku.ca/Yerkes/Law/>