

Moč misli v vrhunskem športu in vsakdanjem življenju

Kognitivna psihologija, ki izhaja iz predpostavke o vplivu posameznikovih misli na njegovo vedenje in delovanje, je ena izmed ključnih paradigem v moderni psihologiji. Nanaša se na vsa področja človekovega vedenja in delovanja. Med drugim se kognitivne vsebine izražajo tudi v športnih situacijah, predvsem v procesu treninga, najbolj izrazito pa v tekmovalnih in predtekmovalnih stanjih ter obvladovanju teh stanj v stresnih trenutkih tekmovanja. Kognitivni model predvideva, da športnikove misli, čustva in tudi vedenje vplivajo na njegove telesne reakcije in obratno.

V okviru dogodka *Spoznaj – Sproščeni pogovori o znanosti*, ki bo v organizaciji Znanstveno-raziskovalnega središča (ZRS) Koper potekal 4. decembra ob 19. uri v Gledališču Koper, bodo predstavniki različnih strok in iz sveta športa razpravljali o psihološki odpornosti in moči misli v vrhunskem športu in vsakdanjem življenju. Eden od zanimivih evropskih projektov, ki o tem ozavešča, je denimo UrbanLeap – Parkour te nauči biti prepričan vase in v to, česa si sposoben, pri katerem prav tako sodeluje ZRS Koper. Z združevanjem temeljitih raziskav, sodelovalnega razvoja virov in učinkovitih promocijskih aktivnosti se projekt zavzema za krepitev priljubljenosti parkourja v jugovzhodni Evropi ter za oblikovanje dinamične skupnosti, povezane s skupnim navdušenjem nad gibanjem in samoraziskovanjem.

Iskanje vzroka za anksioznost

Miselne vsebine, ki se nanašajo na športnikova prepričanja, subjektivne ocene situacije, predpostavke, stališča, so lahko pravilne in funkcionalne ali pa napačne in izkrivljene. Negativne misli in prepričanja (kognitivna anksioznost) višajo subjektivno zaznano stopnjo stresa pri športniku, vodijo v napetost in druge negativne telesne odzive (na primer izguba moči, porušenje koordinacije, zmanjšanje vzdržljivosti) ter potencirajo somatsko predtekmovalno anksioznost, ki je glavni vzrok slabega nastopa na tekmovanju. To pa ne velja le za šport; enaki mehanizmi podpirajo oziroma hromijo učitelje, zdravstvene delavce,

podjetnike ter tudi starše, mladostnike in starejše ljudi. Vsi se srečujemo z negotovostjo, časovnimi pritiski in odgovornostjo do drugih.

Velik vpliv na razvoj kognitivne psihologije in psihoterapije je imel med drugimi psihoterapevt Aaron T. Beck, ki se je ukvarjal z zdravljenjem depresivnih motenj. Ob delu s svojimi klienti je ugotavljal, da je bil za uspeh terapije ključen način, kako so njegovi klienti doživljali oziroma interpretirali določene dogodke in situacije. To, kar čutimo, in način, kako se vedemo, je namreč v tesni povezavi z našim mišljenjem. Nekatere psihične stiske so posledica negativnih ali nerealnih misli, ki jih imenujemo negativne avtomatske misli. Hkrati pa je Beck ugotavljal, da so v mišljenju depresivnih ljudi številne posebnosti, ki jih je poimenoval miselne distorzije (napake) in po njegovem mnenju lahko povzročijo in vzdržujejo depresijo.

Pozneje je svoj model miselnih distorzij in izkrivljanj razširil še na druge, tudi anksiozne motnje. Podobne vzporednice lahko vlečemo tudi znotraj psihologije športa. Pogosto so ravno te kognitivne distorzije vzrok anksioznosti in strahu pred neuspehom, dvoma o lastnih sposobnostih, pomanjkanja samozavesti in pojava negativnih prepričanj, ki so velike psihične omejitve športnika na poti do uspeha. Namen uporabe različnih kognitivnih tehnik in metod v psihološkem obravnavanju športnika je preoblikovanje nefunkcionalnih in negativnih misli, popravljanje distorzičnih napak pri sklepanju in usmerjanje v razmišljanje bližje objektivni resničnosti, posebno v smeri upa-



Eden od zanimivih evropskih projektov, ki ozavešča o moči misli, je denimo UrbanLeap, ki skozi večine parkurja spodbuja prepričanost vase in v svoje sposobnosti. FOTO: Shutterstock

nja na uspeh ter vzdrževanja optimizma in visoke motivacije za delo.

Misli in prepričanja igrajo glavno vlogo

Psiholog Albert Ellis je že davnega leta 1962 oblikoval tako imenovano formulo ABC emocionalnih motenj, pri čemer je A aktivirajoči dogodek, B so misli, prepričanja in samoverbalizacije, ki jih sproži dogodek, C pa je reakcija. V tej formuli komponenta B (torej misli in prepričanja) igra glavno vlogo. Z oblikovanjem formule ABC je bil Ellis prvi, ki je opozoril na pomanjkljivost behavioristične sheme S-R (Stimulus – Reaction), ki se je osredotočala samo na preučevanje dražljaja in odziva na dražljaj. Predpostavljal je, da se bodo skladno z B-komponento tudi razvijala ustrezna ali neustrezna čustva, ki pa bodo potem celostno ustrezno determinirala človekov odgovor v smislu motenj ali prilagojenega vedenja.

Formula ABC predstavlja trojno interakcijo: dogodek in interpretacija dogodka oblikujeta naša prepričanja in misli, to pa vpliva na našo reakcijo. Če skušamo iskati vzporednice v športnem kon-

tekstu, jih najlažje najdemo na naslednji način: A je dejanska situacija, na primer tekmovanje, B so športnikova prepričanja in misli v zvezi s tekmovanjem. Te misli so lahko pozitivne in konstruktivne ali negativne, pesimistične oziroma destruktivne. Navezujejo se na športnikove sposobnosti, zaupanje vase in na njegova stališča do sebe. Skladno s temi pričakovanji in prepričanji se športnik na tekmi tudi obnaša (to je C), pod njihovim vplivom se razvijajo njegova motivacija in pripravljenost za delo, njegova stresna odpornost in samozavest na tekmovanju.

Negativne misli izzovejo negativna čustva

V praksi se pokaže, da če so posameznikove misli in prepričanja negativni, je to nefunkcionalno in celo nevarno, saj povzroči oteženo oziroma negativno izvedbo načrtovanega dejanja, ki ima lahko škodljive posledice za zdravje posameznika. Formula ABC se je pozneje razširila v kognitivni model, kjer je posebej poudarjen pomen misli in prepričanj, ki so povezana s posameznikovimi čustvi, vedenjem, telesnim odzivanjem in dogodki v športnikovem življenju in

vedenju. Osnovna premisa kognitivne teorije (in terapije) je torej, da niso pomembni dogodki sami po sebi, ampak da so ključni zaznava, interpretacija in doživetje oziroma izkušnja nekega dogodka, saj te misli in prepričanja odločilno vplivajo na naše emocionalne, vedenjske in fiziološke odzive, pa tudi na naše odnose z drugimi ljudmi.

Ravno zaradi močnega vpliva misli na naše vedenje, čustvovanje in telesno stanje – tako v vsakdanjem življenju kot v vrhunskem športu – je zavedanje o pomenu ustrezne psihične priprave ključno. Negativne in nefunkcionalne misli so pogosto tiste, ki ne uničijo le športnikovih sanj na največjih tekmovanjih, temveč tudi omejujejo posameznika pri vsakodnevnih izzivih, na delovnem mestu, v odnosih ali pri osebnem razvoju.

Takšne misli lahko vodijo v upad samozavesti, povečano napetost in občutek nemoči, kar posledično oslabi tudi druge kognitivne procese – spomin, koncentracijo, odločanje in sposobnost predvidevanja. Zato je tako pri športnikih kot pri splošni populaciji izredno pomembno, da se učimo prepoznati lastne miselne vzorce, razumeti njihov vpliv ter razvijati bolj konstruktivne oblike razmišljanja in čustvenega odzivanja, ki podpirajo optimalno delovanje, dobro počutje in notranje ravnesje.

MATEJ TUŠAK,
MAKS TUŠAK,
ROBERTO BILOSLAVO,
EDI KOLAR,

Inštitut za vedenjsko ekonomijo ZRS Koper



Sofinancira
Evropska unija

Prispevek je nastal v okviru projekta UrbanLeap – Parkour teaches you to be sure of what you are able to do (ERASMUS-SPORT-2024-SCP- 101185120). Finančno ga je podprla Evropska unija.

Vizije prihodnosti v navdih politikam za obnovo ekosistemov

Evropske politike na področju okolja zaznamujejo ambiciozni cilji, kot so zagotovitev brezogljičnosti do leta 2050, zaustavitev upada biodiverzitete in obnovitev vsaj 20 odstotkov ekosistemov do leta 2030, zmanjšanje prežgodnjih smrti zaradi onesnaženosti zraka za vsaj 55 odstotkov in zmanjšanje plastičnih odpadkov v morju za vsaj 50 odstotkov do leta 2030. Uspeh nam v strateških dokumentih ni tuj. A obstaja vrzel med tem, kar politike dosegajo. Kakšna sprememba lahko premaga to neskladje med načrti in rezultati?

Okoljske politike delujejo v zahtevnih časih. Izkoriščanje naravnih virov, podnebne spremembe, onesnaževanje in pritiski na biotsko raznovrstnost se stopnjujejo in potrebe po ukrepanju se le še krepijo, dejansko uresničevanje pa pogosto ne dosega niti dogovorjenih ciljev. Tako je na primer rast morskih zavarovanih območij, ki bi v skladu z leta 2019 sprejeto strategijo EU za biotsko raznovrstnost morala do leta 2030 doseči zaščito najmanj 30 odstotkov vseh morskih območij v Evropi (z uredbo o obnovi narave iz leta 2024 sicer le še 20 odstotkov), v realnosti veliko prepočasna za ohranjanje bogastva, vitalnosti in odpornosti morskih ekosistemov. Vzpostavljena morska zavarovana območja so tudi preveč razpršena in nereprezentativna.

Hkrati so ambiciozni politični cilji lahko tudi problematični. Dolga in mučna pogajanja o uredbi EU o obnovi narave (nazadnje sprejeti junija 2024) so pokazala na to, kako konflikti in razdvajajoči so lahko cilji evropske okoljske politike. Ambiciozni cilji varstva narave nujno posegajo v obstoječe rabe in



Naravni rezervat Škocjanski zatok je primer območja, kjer je vizija obnove ekosistema vodila k odločemu ukrepanju. FOTO: Nina Kos

predstave o prostoru, s tem pa povzročajo prerez-poreditev koristi in spremembe dosedanjih navad (na primer s spreminjanjem načinov kmetovanja ali z omejevanjem ribolova v zaščitenih območjih), kar odpira vprašanja pravičnosti, moči in demokracije.

Kako se lahko v družbah, kjer si prizadevamo hkrati za življenje znotraj okoljskih meja in družbeno pravičnost, pomaknemo k bolj sprejemljivi in v smiselne rezultate usmerjeni okoljski politiki? Kako lahko spodbudimo ukrepanje, ki nas bo popeljalo v nove, regenerativne modele delovanja? Oblikovanje vizij in podob o prihodnosti, ob vključevanju različnih deležnikov, je ena od obetavnih možnosti.

Domišljija, ustvarjalnost, sodelovanje in fascinacija so pomembni vzvodi za korenite spremembe v uveljavljenih načinih dela. Z aktiviranjem čustvenih

in kognitivnih razsežnosti krepijo individualne in kolektivne zmožnosti za delovanje v smeri trajnosti in hkrati usmerjajo, kam naj se osredotoči delovanje. V zadnjih letih v znanosti raziskujemo različne oblike ustvarjalnih, refleksivnih in sodelovalnih dejavnosti v kontekstu sooblikovanja alternativnih družbeno-ekoloških prihodnosti. Poseben potencial pri tem kažejo sodelovanja med znanostjo in umetnostjo. Tako na znanstvenem kot umetniškem polju je mogoče najti primere dejavnega preseganja tradicionalnih področij z namenom, da odpremo prostor sodelovanju in spodbujanju delovanja za učinek. Vendar ta prizadevanja za zdaj še redko vnašamo v procese odločanja.

Te pristope je vredno združiti s koristmi, ki jih v oblikovanju politik prinaša vključevanje več perspektiv in različnih ljudi. Procesu oblikovanja politik prihodnost

sama po sebi ni tuja – občasno se uporabljajo scenariji razvojnih poti (na primer scenariji energetskega sistema), študije predvidevanja (*angl. foresight studies*) ali tako imenovani stresni testi (ki testirajo politike na različne možnosti iz prihodnosti). A take dejavnosti običajno oblikujejo eksperti z upoštevanjem le njihovega strokovnega znanja in perspektiv. Tako ne upoštevajo nujno znanja in želja uporabnikov politik, s tem pa izgubljajo pomembne vpogled v raznolike izkušnje, potrebe in vrednote, ki bi lahko obogatile razumevanje možnih prihodnosti. Participativni pristopi – ki vključujejo lokalne skupnosti in druge (netipične) souporabnike prostora – lahko razkrijejo alternative in skrite preference, ki ostajajo zunaj dosega ekspertnih analiz. Na ta način se politike premaknejo od tehnokratske optimizacije k preobrazbenemu prostoru in bolj demokratičnemu

dialogu o prihodnosti. Ta prinaša ne le bolj legitimne in inkluzivne politike, ampak tudi povečuje njihovo odpornost, saj upošteva raznolikost scenarijev in potrebe, ki jih lahko prinese negotova prihodnost.

Pod koordinatorstvom Mediteranskega inštituta za okoljske študije ZRS Koper se je septembra 2025 začel triletni inovacijski projekt INSPIRI – Imaginative Narratives and Scenarios for Inspiring Restoration and Innovation for European Seas and Water System (Izvirne pripovedi in scenariji za navdihujočo obnovo in inovacije za evropska morja in vodni sistem). Projekt raziskuje potencialne združevanja znanosti in umetnosti ter ekspertnega in lokalnega znanja v podporo cilju obnove morij in sladkovodnih sistemov – kot ene od petih misij Evropske unije. V okviru projekta bomo v štirih regijah EU – v Sredozemskem, Atlantskem in Baltskem morju ter delti reke Donave – oblikovali vizije prihodnosti. Te bomo nato vključevali v ekološke modele, z vsem skupaj pa nazadnje preverjali, ali lahko vizije spodbudijo nove in obstoječe politike in odločanje. Inovativnost projekta INSPIRI je v razvoju svežih in bolj vključujočih podob morij in voda, z upanjem, da bodo navdihnile trajnostnejše odločitve za prihodnost.

JERNEJA PENCA IN NINA KOS,
Mediteranski inštitut za okoljske študije
ZRS Koper



Financira
Evropska unija

Projekt INSPIRI je prejel sredstva Evropske unije iz programa za raziskave in inovacije Obzorje Evropa v okviru razpisa HORIZON-MISS-2024-OCEAN-01-05, pogodba št. 101213933. Mnenja in stališča, izražena v članku, so izključno stališča avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvršne agencije za podnebje, infrastrukturo in okolje. Ne Evropska unija ne podeljevalec sredstev ne nosita odgovornosti za vsebino.