

1. Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΑΙΤΕΙΣΑΙ

Μέσο:ΤΑ ΝΕΑ_ΤΡΕΧΩ

Ημ. Έκδοσης: ...05/07/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: ...05/07/2025

Σελίδα:4

Innews AE - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



4

ΤΡΕΧΩ

ψυχολογία

Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΑΙΤΕΙΣΑΙ

Ακόμα και οι καλύτεροι αθλητές σκέφτονται να τα παρατήσουν.

Το μυστικό δεν είναι να αγνοήσεις τον πόνο,

αλλά να μάθεις να τον ακούς χωρίς να τον υπακούς



ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΒΑΣΙΛΑΔΗ

«Σ

κεδόν σε κάθε αγώνα, έχω να έναν λόγο να τα παρατήσω», είπε μια μέρα στον Στιβ Μάγκνες ένας δρομέας. Και όχι κάποιος αρχάριος: ήταν ένας από τους καλύτερους αθλητές του κόσμου. Και δεν είναι ο μόνος. Οποιος έχει σταθεί στη γραμμή της εκκίνησης και έχει φτάσει εξαντλημένος στο τελευταίο χιλιόμετρο ενός δύσκολου αγώνα, έχει ακούσει αυτή τη φωνή μέσα του: αρχικά ψιθύρο, ύστερα κραυγή. Μια φωνή που σε καλεί να σταματήσεις, να κάνεις πίσω, να λυγίσεις.

Αυτός ο εσωτερικός διάλογος είναι μια φυσική αντίδραση του εγκεφάλου απέναντι στον κίνδυνο. Είτε σωματικό είτε ψυχολογικό. Κι όμως, αν μάθουμε να τον αναγνωρίζουμε και να τον αποδεχόμαστε χωρίς να τρομάζουμε, μπορούμε να πάμε πιο μακριά.

Ο Στιβ Μάγκνες είναι ένας παγκοσμίως φήμης εισηγητής στον τομέα της απόδοσης, συγγραφέας αρκετών σχετικών μπεστ σέλερ. Στο τελευταίο βιβλίο του «Do Hard Things» (Κάνε Δύσκολα Πράγματα, εκδ. Harper One) προσπαθεί να καταρρίψει το κλασικό στερέοτυπο ότι «αντοχή σημαίνει να αγνοείς τον πόνο». Δεν είναι έτσι, υποστηρίζει. Οι σπουδαιότεροι δρομείς δεν γίνονται καλύτεροι επειδή αγνοούν την ταλαιπωρία, αλλά επειδή μαθαίνουν να τη διαχειρίζονται.

Ακου το σώμα σου

Όταν πονάει οι μυοί σε μια ανηφόρα, τι κάνεις; Σταματάς και κλείνεις ραντεβού με τον φυσικοθεραπευτή ή συνεχίζεις; Η απάντηση κρύβεται στη λεπτή διακρίση μεταξύ πόνου και ήταρματισμού. Ο πόνος είναι μήνυμα – άλλοτε απλό, άλλοτε πολύπλοκο, λέει ο Μάγκνες στο περιοδικό «Runner's World». Όσο περισσότερο μαθαίνεις να τον ερμηνεύεις, τόσο καλύτερα μπορείς να διαχειριστείς τις κρίσιμες στιγμές. Το ίδιο ισχύει και για τα δύσκολα συναισθήματα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Οι πιο ανθεκτικοί αθλητές δεν είναι εκείνοι που δεν νιώθουν τίποτα, αλλά εκείνοι που κατανοούν τι ακριβώς νιώθουν.

Ξεπανεκτίμησε τις σκέψεις σου

Η ψυχολογική ανθεκτικότητα δεν είναι θέμα σκληρότητας. Είναι δεξιοότητα που καλλιεργείται. Ξεκινά από την ικανότητα μας να εσπεύσουμε σε πλαίσιο ό,τι μας συμβαίνει, να του δίνουμε όνομα («αδρεναλίνη πριν από

τον αγώνα», όχι «πανικός») και να το επαναξιολογήμε. Αυτό που βλέπεις ως άγχος, λέει ο Μάγκνες, μπορεί να είναι ενθουσιασμός. Ο φόβος, ίσως είναι μια υπενθύμιση ότι κάτι μετράει πραγματικά.

Αντί για αντίδραση, ανταπόκριση

Το κλειδί είναι να ανταποκρινόμαστε με ψυχραιμία. Μια εσωτερική φωνή, σαν αυτή: «Πονάει, αλλά είναι φυσιολογικό. Δεν είμαι ο πόνος. Μπορώ να συνεχίσω». Αυτός ο διάλογος δεν χτίζεται στη θεωρία. Χτίζεται στην πράξη: κάνοντας ένα παγωμένο ντους, μιλώντας σε κοινό ή την ώρα που, καθισμένος στο γραφείο σου, παλεύεις να μην τσεκάρεις όλη την ώρα το κινητό.

Αποστασιοποίησου κι άλλαξε οπτική

Κανείς – ούτε οι κορυφαίοι μαραθωνοδρόμοι – δεν είναι ασταμάτητος. Οι καλύτεροι μαθαίνουν πότε να εστιάζουν και πότε να απομακρύνονται από τον πόνο. Ξέρουν πώς να μικραίνουν τον κόσμο τους (μέχρι το επόμενο βήμα) ή να τον διευρύνουν (μέχρι τη γραμμή τερματισμού). Η αλλαγή προοπτικής είναι ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία ανθεκτικότητας.

Μίλα με... τρόπο στον εαυτό σου

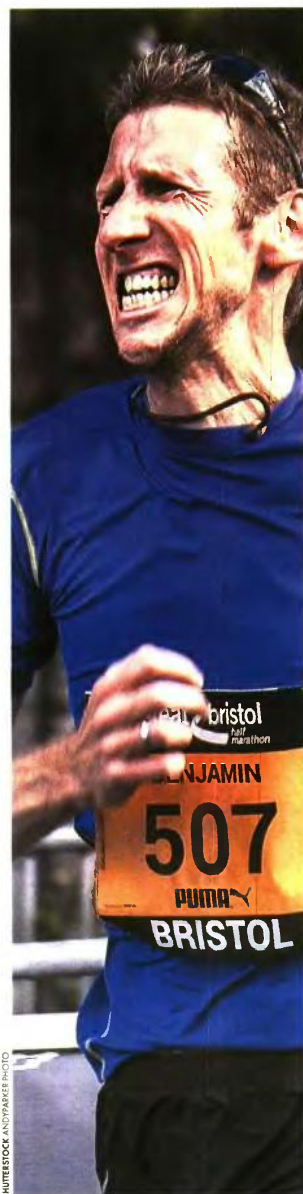
Μια μικρή αλλαγή στο λεξιλόγιό μας μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά. Αντί για «χω», πες στον εαυτό σου «το 'χεις» ή π.χ. «η Μαρία το 'χει». Έτσι, αποστασιοποιείται από το συναίσθημα και ανακτά τον έλεγχο. Ακόμα καλύτερα: Μίλα δυνατά. Ερευνες δείχνουν πως, όταν θες να κάνεις κάπου φόκους, το να μιλάς μόνος σου, φανερά, (και να μην κάνεις μόνο εσωτερικό διάλογο) ενισχύει την υπευθυνότητα και τη συγκέντρωση.

Ανοιξε το μυαλό σου

Ο πόνος τείνει να στενεύει το οπτικό μας πεδίο. Ξαφνικά, ο αγώνας μοιάζει το πιο σημαντικό πράγμα στον κόσμο και κάθε δυσκολία αιώνια. Πάρε απόσταση. Σκέψου πώς θα νιώθεις σε μία ώρα, σε μία μέρα, σε έναν μήνα. Αυτή η επιλογή που κάνεις τώρα – να συνεχίσεις ή να σταματήσεις – θα σε στοιχειώνει ή θα σε γεμίζει περηφάνια.

Η διάθεση ακολουθεί τη δράση

Μην περιμένεις να φτιάξει η διάθεση για να σηκωθείς από τον καναπέ, καταλίγει ο Μάγκνες. Σηκώ και μετά θα φτιάξει. Η δράση προηγείται. Το ίδιο ισχύει στο τρέξιμο: κάποιες φορές, αυτό που χρειάζεσαι δεν είναι ξεκούραση, αλλά ένα μικρό γρήγορο τρέξιμο. Μια μικρή νίκη.



SHUTTERSTOCK ANDYRABEE PHOTO

Ο αμερικανός ειδικός Στιβ Μάγκνες, κορυφαίος εισηγητής στον τομέα των απόδοσης και συγγραφέας αρκετών σχετικών μπεστ σέλερ, προσπαθεί με το βιβλίο του «Do Hard Things» να καταρρίψει το κλασικό στερέοτυπο ότι «αντοχή σημαίνει να αγνοείς τον πόνο».