

FUSS ÖNMAGADÉRT!

William Pullen

FUSS ÖNMAGADÉRT!

Önismeret, stresszkezelés és mindfulness

William Pullen

A fordítás alapja:

William Pullen: *Run for Your Life: Mindful Running for a Happy Life*.

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London

Text copyright © William Pullen, 2017

The author has asserted their moral rights

All rights reserved

Fordította © Becz Dorottya – Biró Andor, 2017

Szerkesztette: Szódy Judit

HVG Könyvek, Budapest, 2018

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Sára Bernadett

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-643-2

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Erdős Tamás

TARTALOM

Előszó	7
Az utazás	23
Gyógyító környezet	44
Depresszió és lehangoltság	59
Szorongás	80
Kapcsolatok	106
Harag	147
Döntéshozatal	171
Szülők és gyermekek	194
Tudatos futás	212
Úgy érzed, visszafelé futsz?	219
A szivárvány végén	230
Köszönetnyilvánítás	239
Jegyzetek	240
Név- és tárgymutató	244

ELŐSZÓ

Mi a dinamikus futásterápia?

A mozgás gyógyír.

Előfordult már veled valaha, hogy egyedül, vagy a barátaiddal hosszabb sétára indultál, és hirtelen az a felszabadító érzésed támadt, hogy az életed minden szempontból rendben van? Volt már olyan, hogy egy, a kelleténél mozgalmasabbra sikerült nap után zúgott a fejed, ezért elmentél futni, majd mikor izzadtan, fáradtan hazatértél, már egész másképp láttad az eseményeket? Ez az érzés, ez a tisztánlátás a dinamikus futásterápia (DFT, dynamic running therapy) alapja.

A dinamikus futásterápia hatékony, lépésről lépésre építkező terápiás módszer, melynek az a lényege, hogy a mozgás segítségével képesek leszünk sikeresen szembenézni bonyolult érzésekkel és komplikált élethelyzetekkel. A DFT a testmozgás mellett felhasználja a pszichoterápia eszközeit és a mindfulness, azaz tudatos jelenlét eszközeit, és megnyitja az utat az egészséges, elégedett élet felé. Míg a mindfulness hagyományosan az érzékelésre és a környezetre koncentrálnak, ezáltal a jelenben tart, a DFT módszere ezen túlmutat. Alkalmazásakor a mozgás segítségével közelebb kerülsz az érzelmeidhez, képessé válsz azokat jobban megérteni és dolgozni velük. Ez a dinamikus módszer a hagyományos terápiákhoz képest proaktívabb és haté-

Fuss önmagadért!

konyabb megoldás, a munka során kompetensnek érzed magad, a haladást személyes teljesítményedként könyveled el.

Bármilyen edzettségi szinten is állsz, fontos, hogy az alkalmazott mozgásforma időről időre fizikai kihívást jelentsen. Ha már a sétát is megterhelőnek érzed, akkor válaszd ezt a DFT-hez. Ha edzettebb vagy, a sprint lehet a te terápiás tempód. A cél, hogy megtaláld azt a sebességet, aminek az eléréséhez már erőfeszítést kell tenned, és a pulzusod valamelyest gyorsabbá válik. Nem kell erőn felül teljesítened, és nem is szükséges fenn tartanod ugyanazt a tempót végig a terápiás futás során. Nyugodtan változtass akár percről percre, futásról futásra. Azokon a napokon pedig, amikor az időjárás nem engedi, vagy nagyon nincs hozzá kedved, hogy útnak indulj, az is rendben van, ha otthon végzed el a feladatokat.

Ha egy szóban akarom összefoglalni,
hogyan számomra mit jelent az élet: mozgást.
Élni annyi, mint mozgásban lenni.

JERRY SEINFELD

Akivel már valaha is előfordult, hogy egy hosszú séta vagy utazás során valakinek ki tudta önteni a szívét, az ismeri azt a felszabadultságot, amelyet az ember akkor él át, ha beszél és mozog egyszerre. A szavak csak úgy áradnak, az egyik történet követi a másikat. Megigéz a pillanat, és azon kapod magad, hogy egyre beljebb kalandozol az elméd ösvényein. Talán nem is látod pontosan, hova vezet, mégsem érzed úgy, hogy meg kellene állnod. Épp ellenkezőleg: meglehet, hogy nem tartod különösebben jelentősnek, amit mondasz, a pillanat mégis

magával ragad. A titkok, melyeket korábban alig osztottál meg valakivel, most meglepően könnyen szóba kerülnek. Amikor nem szólal meg senki, az is teljesen természetesnek tűnik, úgy érzed, hogy maga a hátralévő út képes fenntartani az együttlét érzését. Néhányan ezt nevezik *flow*-nak. Ez az a jelenség, amikor úgy érzed, pontosan ott vagy, ahol lenned kell, azt teszed, amit tenned kell az adott pillanatban.

A DFT nem garantálja a folyamatos *flow*-élményt, ám mivel a klasszikus pszichoterápiás módszereket ötvözi a mozgással, a *flow* mégis gyakran tapasztalható. Régóta ismert, hogy a mozgás hatékony terápia – nemcsak a testnek, hanem az elmének és a léleknek is segít. Érezzük jótékony hatását az izmainkban, de a szívünkben is. A mozgás akaratlagos, mégis ösztönös cselekvés, amely mélyen a DNS-ünkbe van kódolva – ezért tapasztaljuk a *flow* érzését, és ezért kezdjük el önkéntelenül ringatni a csipőnket egy kellemes dallam hallatán.

Miért fogadnánk el, hogy csak a kimondott szavakból vagy a gondolatokból tanulhatunk, amikor a mozgásban lévő test annyi információt hordoz? A test magáért beszél, jelzései egyértelműek és erőteljesek, elmondja, hogy mi tesz boldoggá, mi szomorít el, hogyan kezeled a feszültséget, miként reagálsz arra, ha valami feldühít. Görnyedt testtartásod elárulja, mekkora súly nehezedik a válladra ezen az amúgy is ködös, nyirkos hétfő reggelen. A ma lépteinek könnyedsége fakadhat egy tegnapi jó hírből. A futásod kifejezheti, hogyan mozogsz a világban, vagyis hogyan boldogulsz a hétköznapiakban, a magánéleti és munkakapcsolataidban. Sietősen fogsz hozzá a feladataidhoz, de hamar elfáradsz? Következetes vagy, egyenletes sebességet diktálsz magadnak, ám nem tudsz elengedni dolgokat, akkor sem, ha muszáj? Vagy csak a célszalag lebeg a szemed előtt, és elfelejtetted, hogy az is fontos, hogyan futsz?