

### 3.3.2. Lucrul cu submodalitățile

Vom porni analiza de la sistemele de reprezentare a lumii – cu alte cuvinte, de la cele cinci simțuri (vizual, auditiv, gustativ, olfactiv și kinestezic – includem aici simțul tactil și termic). Atunci când un sportiv se confruntă cu gânduri și emoții negative, în mintea sa apar imagini, sunete, iar corpul începe să reacționeze. Imaginați-vă că descompunem imaginile, sunetele, ceea ce simțim în părți componente – manipulăm astfel detaliile care alcătuiesc o anumită reprezentare. Aceste *detalii* poartă numele de submodalități. I. Mitrofan (2000, p. 219) precizează că submodalitățile pot fi considerate „coduri fundamentale de operare ale creierului uman [...]”; nu putem gândi și nu ne putem evoca experiențele fără a avea o structură de submodalități a acestora”. Prezentăm în continuare submodalitățile (cele mai comune) ale celor trei sisteme principale de reprezentare a lumii: vizual, auditiv și kinestezic – tactil, termic (*apud* Vaknin, 2008, p. 679):

#### a) *Submodalități ale sistemului vizual:*

- imagine nemișcată sau film – gândul este reprezentat ca o fotografie (imagine nemișcată) sau asemenea unui film ce se derulează pe plan mental (persoana resimte mai multă încărcătură emoțională dacă revede cu ochii minții evenimentul stresant);
- color sau alb-negru – am putea observa dacă gândul este reprezentat în culori și cât de intense sunt acestea sau dacă există nuanțe de gri;
- localizarea (sus-jos, stânga-dreapta) – imaginea sau filmul mental nu se rotește în mintea noastră, ci are o anumită localizare;
- intensitatea luminii (strălucirea) – este de natură să influențeze răspunsul emoțional; este vorba de cât de strălucitoare sau de întunecată este imaginea;
- mărimea – este, de asemenea, de natură să influențeze răspunsul emoțional; gândurile noastre apar sub forma unor imagini mai mici sau mai mari (ne putem uita sau nu sub ele, deasupra lor, în jurul lor).

*Exercițiu.* Să ne imaginăm un sportiv/elev implicat în spațiul competițional care are gânduri negative (de exemplu, se teme de un anumit adversar). Aceste gânduri negative îi apar sportivului sub forma unor imagini ce i se derulează, involuntar, în minte. A lucra cu submodalitățile înseamnă a manipula imaginea (gândul negativ) în așa fel încât să-și piardă semnificația, să nu ne mai influențeze negativ (modificăm sensul experiențelor). Sportivul își va imagina astfel că se întâlnește în concurs cu adversarul de care se teme. Apoi va manipula submodalitățile mărime și strălucire – imaginea se va micșora (și la fel se va întâmpla și cu adversarul) și va deveni mai puțin strălucitoare, chiar alb-negru. Prin imaginea mai mică sau mai mare (ne jucăm cu imaginea pe plan mental), mai strălucitoare (intens colorată) sau alb-negru,

sportivul capătă control asupra propriilor gânduri, astfel încât nu gândurile negative ce apar sub forma imaginilor influențează răspunsul de tip emoțional și acțiunile sportivului.

- viteza gândurilor – putem să încetinim imaginile care ni se derulează în minte (referitoare la un eveniment care ne încarcă emoțional), devenind mai relaxați (chiar plictisiți); putem și să accelerăm desfășurarea imaginilor, pentru o mai bună activare a organismului;
- încadrarea sau neîncadrarea – avem varianta în care imaginile sau filmul se derulează (în minte) fără să existe o anumită graniță și varianta în care delimităm un ecran în mintea noastră (încadrare), în cadrul căruia imaginile sau filmul se manifestă;
- dimensiunea (bidimensional sau tridimensional);
- perspectiva – scopul este să ne raportăm la gânduri din perspective diferite (astfel, gândurile negative se vor diminua și chiar vor dispărea): ar fi o perspectivă globală (ca și cum am fi o pasăre și am privi totul de sus), dar și o perspectivă în care am „părăsi” trupul (mental) și am urmări situația de pe margine sau ca și cum am fi unul dintre colegi;
- claritatea (putem hotărî dacă imaginea de interes este clară sau în ceață).

b) *Submodalități ale sistemului auditiv:*

- vorbirea cu sine/alte persoane sunt cele care vorbesc – vocea pe care o auziți în minte vă aparține sau este a altor persoane; vorbim acum despre gânduri negative ce apar sub o formă auditivă (de exemplu, critica din timpul meciului, cuvintele „aruncate”);
- volumul, tonalitatea și viteza – cât de rapid/lent se succedă informațiile, cât de tare sau cât de încet se aude vocea (o voce puternică generează un răspuns emoțional mai puternic);
- localizarea sunetelor – din ce punct al spațiului se aude vocea;
- ritm regulat sau neregulat, cu pauze sau fără;
- lungimea/durata – sunt auzite propoziții lungi sau scurte și la ce intervale de timp.

Un gând negativ (sub formă auditivă), ce poate fi experimentat de către sportivi, este următorul (mai ales atunci când jucătorul este în dezavantaj): „Nu sunt în stare de nimic!”. Spuneam că lucrăm cu submodalitățile pentru a căpăta control asupra gândurilor și experiențelor noastre emoționale. În această situație, putem manipula submodalități precum: volumul (mai tare – mai încet), viteza (mai rapid – mai lent), tonul (sunete înalte – bași). Încercați acest lucru chiar acum, pentru câteva secunde, folosind formularea de mai sus. S-a schimbat ceva?

c) *Submodalități ale sistemului kinestezic:*

- temperatura – simțim ceea ce gândim (în funcție de informațiile disponibile în memorie) și acest lucru se răsfrânge asupra percepției temperaturii propriului corp; ne putem simți „încinși” sau „înghețați”;

- textura (aspru sau moale), presiunea, tensiunea, greutatea (greutatea experienței – este o experiență ușoară, grea sau insuportabilă);
- nivelul de flexibilitate și mișcarea – emoțiile înseamnă energie în mișcare (atunci când experimentăm emoții puternice, simțim cum acestea se mișcă în interiorul nostru, stânga-dreapta, sus-jos, în cerc, în spirală etc.); putem schimba modul în care se mișcă emoțiile în interiorul nostru (sau suntem prea rigizi?);
- fixarea, schimbarea mărimii și a formei – ne putem fixa experiențele emoționale într-un anumit loc (de exemplu, între mâini); le putem activa sau dezactiva după bunul-plac, le putem schimba forma sau mărimea;
- respirația – cât de profundă sau de superficială este respirația, de unde până unde.

Modificând aceste submodalități (de exemplu, respirația, mișcarea, fixarea sau greutatea), putem să transformăm experiența și să devenim încrezători în propriile forțe. Mai înainte însă trebuie să identificăm (experimentând) submodalitățile care ne pot schimba sensul experiențelor.

Bazată pe lucrul cu submodalitățile (asociat-disociat), dar și pe utilizarea lucrului corporal, a liniei timpului și a ancorării de resurse, este *tehnica reimprintingului* (creată de R. Dilts, *apud* Nedelcea, 2012, pp. 91-92). Disocierea se referă la a vedea și a auzi din exterior – asemenea unui spectator. Să ne gândim la teama față de eșec. Să presupunem că, în ultimele meciuri, un jucător a fost învins. În prezent, jucătorul nostru gândește și simte că nu-l va putea învinge pe viitorul adversar (deși nu s-au mai confruntat anterior sau de ceva timp). Are deci gânduri și emoții negative. Sportivul este ghidat într-o manieră disociată către trecut, până în momentul în care a fost dobândită convingerea autolimitativă – momentul de *imprinting*. „Din poziție disociată identifică resursele necesare [...], apoi le ancorează pe linia timpului și le trimite în contextul respectiv, până când convingerile și semnificația pe plan emoțional a evenimentului sunt transformate”. Pasul următor al tehnicii presupune reparcurgerea asociată a trecutului din momentul *imprintingului* și până în prezent, urmată de proiectarea în viitor (schimbarea este astfel generalizată pe linia timpului).

### 3.3.3. Metaforele/povestirile terapeutice metaforice

Gândurile pozitive și cele negative, emoțiile pozitive și cele negative, teama și curajul se află la cei doi poli care influențează evoluția sportivilor/elevilor implicați în spațiul competițional. Murphy, Nordin și Cumming (2008, *apud* Cumming, Ramsey, 2009) precizează că imaginile metaforice pot fi, de asemenea, utile în vederea identificării și a exprimării gândurilor și emoțiilor, a îmbunătățirii focalizării atenției, dar și pentru menținerea încrederii în sine (*apud* Mellalieu, Hanton,

2009, p. 11). Așa cum spunea Lankton (*apud* Gilbourne, Andersen, 2011, p. 91), metaforele funcționează fiindcă mintea noastră este metaforică; ele determină schimbarea, întrucât experiențele noastre pot fi provocate, asociate, condiționate să se manifeste în modalități și situații noi. Aproape toți recurgem la expresii metaforice în viața de zi cu zi. Spunem „ochi de vultur”, „tăcerea este de aur”, „gânduri împietrite”, „covor de frunze”, „cântecul valurilor”. Aceste metafore sunt expresia unui mod de a percepe (a reprezenta și a gândi) lumea. O. Budău și A. Perțe (2011) precizează că apelăm la metafore pentru a evidenția anumite mesaje, dar mai ales stări emoționale. Prin intermediul metaforelor transmitem în mod activ informații, iar impactul emoțional este mai puternic și astfel mai ușor de reținut. O metaforă presupune existența unei *structuri de suprafață* (povestea) și a unei *structuri de profunzime* (morală). Metaforele terapeutice oferă persoanelor confruntate cu gânduri și emoții negative perspective diferite asupra situațiilor, evenimentelor și, în consecință, soluții noi la problemele cu care se confruntă.

Metaforele dezactivează mecanismele de apărare ale eului, fără a crește anxietatea (*apud* Holdevici, Vasilescu, 1993, p. 211). Autorii prezintă, de exemplu, tehnica „balonului roșu” (creată de Walch). Să ne imaginăm un sportiv/elev ce participă la activități competiționale – înainte de a intra pe teren, el experimentează gânduri și emoții negative în legătură cu o anumită situație (de exemplu, îi este teamă că, dacă va lovi/arunca mingea, va greși). Pentru a se elibera de tensiune și de teamă, jucătorului i se cere să-și imagineze o nacelă atașată de un balon roșu, în care să-și așeze toate trăirile negative de care dorește să se elibereze.

În momentul în care balonul își ia zborul, sportivul/elevul resimte o stare de eliberare. Spuneam mai devreme că teama și curajul se află la cei doi poli care influențează evoluția jucătorilor în concurs. Mitrofan (2000, pp. 357-358) ne oferă un exercițiu de autorestructurare, numit „Arta mersului pe sârmă – de la frică la curaj”. Persoana este ghidată să-și imagineze că ar fi echilibrist; mai întâi, ea alege de unde dorește să pornească – de la *frica* sau de la *curaj* (oricum ar fi, este bine). Își imaginează cum urcă pe scara de frânghie, fiind solicitată să experimenteze ceea ce vede, aude sau simte atunci când urcă (dar și înainte de a porni pe sârmă). Ajunsă sus, rămâne atentă și este conștientă de propriul corp; se poate uita și dacă există vreo plasă care să o prindă, dacă sunt prezenți și spectatori; mâinile sale sunt drepte sau are nevoie de obiecte atunci când merge pe sârmă. Persoana lasă în urmă *frica* sau pășește spre ea, dinspre *curaj*; este solicitată să fie martora propriului comportament – se vede mergând, aude, simte ce experimentează talpa ei, ce se întâmplă atunci când ajunge dintr-un capăt în altul. Cele două stări, *frica* și *curajul*, sunt egale, au aceeași importanță, iar linia subțire ce le separă este chiar echilibrul. Persoana poate depăși *frica* (învață să-i facă față) sau poate deveni *curajoasă*. *Frica* este cea care ne determină să ne reactivăm *curajul*. „Și dacă într-un târziu veți fi deprins arta de a merge la înălțime, pe sârma orizontală, este posibil să vă schimbați stilul – să preferați verticala, să învățați să vă cățărați la infinit” (Mitrofan, 2000).

O povestire terapeutică metaforică cuprinde aspecte care reprezintă (în mod simbolic) povestea persoanei și oferă o soluție. Sportivii/elevii implicați în spațiul competițional, dar și antrenorii/profesorii pot beneficia de efectul utilizării metaforelor. Prezentăm în continuare câteva povești terapeutice metaforice (*apud* Dafinoiu, 2001, pp. 203-208):

- *Profesorul, un grădinar* ('Abdu'l-Bahá) – munca unui profesor seamănă cu cea a unui grădinar, care are grijă de plante. O plantă iubește umbra, în timp ce alta iubește soarele, uneia îi place un sol nisipos, iar alteia un pământ argilos. Pentru a se dezvolta corespunzător, fiecare plantă necesită îngrijirea cea mai bună și care să i se potrivească.
- *Înțelepciunea sftnicului* (poveste ce poate fi spusă unui sportiv/elev ce manifestă comportamente indezirabile pe teren: țipă, se enervează, înjură) – un împărat și servitorul său se aflau pe un vas. Întrucât nu mai fusese pe mare, servitorul s-a văitat, a plâns și a țipat o bună parte din drum. Toți erau drăguți cu el, dar bunătatea lor ajunsese la limită. Unul dintre sftnicii împăratului i-a spus acestuia că îl poate calma pe servitor. Având aprobarea împăratului (i-a permis să facă ceea ce credea de cuviință), sftnicul l-a aruncat pe servitor peste bord. Simțind că se scufundă, servitorul a cerut ajutor celor de la bord, iar marinarii l-au tras înapoi. De atunci, nimeni nu a mai auzit vreun țipăt. Morala acestei povestiri este că, până când o persoană nu știe cât de periculos sau de dificil poate fi în *alte* condiții, nu are cum să aprecieze situația prezentă.
- *Unde trebuie să cauți* (poveste ce poate fi spusă unui sportiv/elev ce își atribuie eșecul unor factori externi) – într-un sat trăiau câțiva oameni care tot timpul erau nemulțumiți. Se certau și dădeau vina unii pe alții atunci când li se întâmpla un necaz. Într-o seară, aceștia au văzut o bătrână (vestită pentru înțelepciunea sa) pe drum, căutând ceva. Săritori, toți s-au așezat în genunchi și au început să caute. Bătrâna le spusese că pierduse un ac. După un timp, întrucât începea să se întunece, unul dintre ei a încercat să afle unde, mai exact, a căzut acul. Atunci, bătrâna le-a spus că în casă pierduse, de fapt, acul. Omul, enervat, s-a ridicat, întrebându-se cum anume poate să găsească acul afară, din moment ce el s-a pierdut în casă. Liniștită, bătrâna a răspuns că îl caută afară fiindcă aici este lumină, iar în casă e întuneric. Un alt om interveni, sfătuind-o pe bătrână să ia o lampă și să caute acul acolo unde l-a pierdut, adică în casă. Bătrâna, râzând, le-a spus: „Cât de inteligenți sunteți atunci când este vorba de lucruri simple! Când vă veți folosi această inteligență pentru a înțelege ce se întâmplă cu viețile voastre?”. Morala acestei povestiri este aceea că, atunci când ne confruntăm cu o problemă, mai întâi ar trebui să căutăm explicații în interiorul nostru, și nu în exterior.
- La aceste povestiri terapeutice metaforice, adăugăm și *Elefantul – prizonierul propriei minți* (poveste ce poate fi spusă unui sportiv/elev care crede că nu poate învinge un anumit adversar, deoarece în trecut acesta l-a învins în mod

repetat) (*apud* Budău, Perțe, 2011) – pe când era pui, un elefant a fost legat cu un lanț de un picior (capătul lanțului era prins de un țărșuș înfipț în pământ). Puiul de elefant s-a luptat, încercând să scape, dar după mai multe încercări eșuate a renunțat – a devenit prizonierul aceluiași lanț. Ajuns la maturitate, elefantul este în continuare legat de un picior – ceea ce îl ține în loc este doar un lanț subțire (cu toate acestea, stă liniștit). Dacă elefantul ar fi fost conștient de puterea pe care o are, l-ar fi rupt demult. Dar pentru că a fost mereu legat și ori de câte ori a încercat să scape nu a reușit, el nu își depășește limitele. Adevăratul țărșuș care îl ține pe loc în prezent este cel din mintea sa. Acum, nici măcar nu mai încearcă să scape (deși, fiind matur, ar rupe lanțul cu ușurință). Aceasta deoarece mintea sa „a învățat” că nu poate, în urma eșecurilor repetate de pe vremea când era pui. Dacă la început elefantul era într-adevăr prizonierul lanțului, acum el este prizonierul propriei minți.

Sportivii/elevii ce participă la competiții au povești de viață diferite, aspect ce influențează eficacitatea unei metafore. Ca atare, nu toate metaforele sunt „învingătoare”. Metaforele generate chiar de jucători sunt cele mai potrivite pentru a fi utilizate, întrucât sunt relevante din punct de vedere personal (*apud* Gilbourne, Andersen, 2011, p. 99). După un meci foarte bun, un sportiv ar putea spune: „M-am simțit atât de puternic la început, a fost extraordinar!”. Specialistul, atent, ar putea întreba: „Atunci când spui *puternic*, ce imagini îți vin în minte?”. Sportivul ar putea afirma că s-a simțit ca un personaj de legendă, iar racheta/sulița/ciocanul/greutatea a fost precum un fulger. Aceasta este o imagine metaforică de care ne putem folosi pentru a activa, energiza sportivul/elevul ce desfășoară activități competiționale. În situația în care expresia metaforică folosită se leagă, de exemplu, de cuvântul „mașină”, însă persoana nu îl asociază cu forța/energia/rezistența, este posibil ca efectul să nu fie cel scontat.

### 3.3.4. Muzicoterapia

Muzica eliberează endorfine și generează efecte atât în plan fiziologic și psihosomatic, cât și în plan psihic (*apud* Iamandescu, 2002). Astfel, muzica relaxează musculatura, reglează ritmul respirator, diminuează frecvența cardiacă și tensiunea arterială, crește toleranța la durere (să nu uităm de legea interacțiunii analizatorilor – o greutate ni se pare mai ușoară sub influența sunetului, *apud* Zlate, 1999, p. 68), influențează dinamica vieții afective (în sensul echilibrării ei), stimulează atenția, memoria, imaginația, ne ajută să ne detensionăm psihic sau să ne activăm. O structură muzicală creează o structură mentală.

M.G. Momet (*apud* Tüdös, 2004, p. 167) precizează că piesele muzicale au următoarele efecte: cele cu o dominantă ritmică (muzica de dans) contribuie la