

*Celem przepływu jest płynięcie,
nie poszukiwanie szczytu czy
jakiejsz utopii, lecz ciągle pły-
nięcie. To nie jest ruch w górę,
ale stały przepływ – poruszasz
się, by płynąć nadal. Nie ma
żadnego powodu, by się wspi-
nać, poza samym wspinaniem.
To akt sam w sobie.*

Aleksandra Piechnik

Go with the Flow!

„Mistycyzm wspinaczki górskiej polega po prostu na wspinaniu się. Docierasz na szczyt, ciesząc się, że już po wszystkim, choć jednocześnie chciałbyś, aby trwało to wiecznie. Uzasadnieniem wspinaczki jest sama wspinaczka, podobnie jak pisanie poezji jest pisanie wierszy. Nie pokonujesz niczego poza samym sobą. Akt pisania uzasadnia tworzenie poezji. To samo dotyczy wspinania: identyfikujesz się z przepływem. Celem przepływu jest płynięcie, nie poszukiwanie szczytu czy jakiejś utopii, lecz ciągłe płynięcie. To nie jest ruch w górę, ale stały przepływ – poruszasz się, by płynąć nadal. Nie ma żadnego powodu, by się wspiąć, poza samym wspinaniem. To akt sam w sobie”

To słowa alpinisty wzięte z książki poświęconej tematyce flow autorstwa Csikszentmihalyiego. Mimo że ten termin dotyczy wszelkich aspektów życia, to akurat najwięcej cytatów pochodzi z ust alpinistów. Żeby zrozumieć, co dokładnie dzieje się w umyśle wspinacza, kiedy przeżywa flow, należałoby najpierw zaznajomić się z teorią.

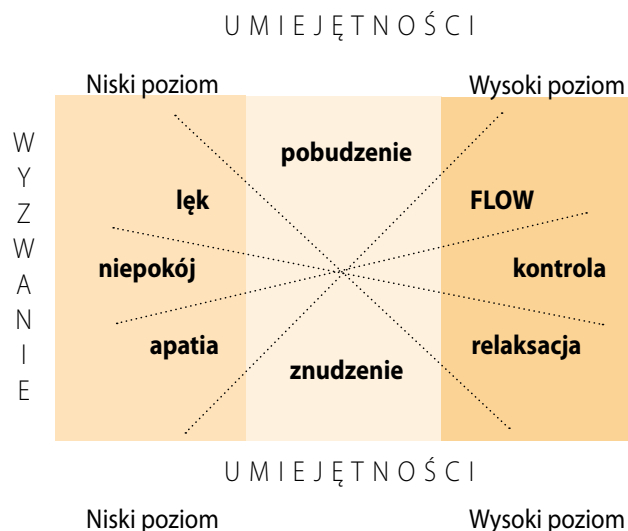
Stan flow najprościej byłoby zdefiniować jako stan optymalnego doświadczenia, w którym w świadomości wszystko jest w idealnym porządku. W języku polskim jest tłumaczony jako przepływ. Harmonijny stan umysłu wytwarzają działania o satysfakcjonujących doznaniach, których poziom trudności jest dopasowany do umiejętności człowieka wykonującego to działanie. Warunkiem zaistnienia flow jest zdolność kierowania świadomością. Stanem negatywnym dla przepływu byłaby zatem entropia psychiczna, czyli zamęt informacyjny, który utrudnia dążenie do wytyczonego celu.

Wyobraźmy sobie stojącego przed piękną drogą wspinacza, który daje jasne sygnały braku zaangażowania w to, co robi. Wykonuje rozgrzewkę niechlujnie, albo wcale, jest opieszala, mówi o tym, że właściwe wszystko mu jedno, czy ją „siekanie” czy też nie. W głowie ma mętlik, obawia się wyśmiania przez kolegów w przypadku porażki, myśli, co będzie na obiad, zachwyca się krajobrazem. Zupełnie inaczej jest, kiedy informacja docierająca do świadomości jest zgodna z celami: energia psychiczna może wówczas płynąć bez przeszkód, gdyż nie musi się przed niczym bronić. Flow w muzyce oznacza płynne przejście między wersami, odpowiednio wpasowanie w beat oraz właściwy balans głosem w odpowiednim momencie. Jest to trafne odzwierciedlenie jakiegokolwiek aktywności jednostki, gdyż kładzie nacisk na płynność oraz odpowiedniość wykonywania czynności w czasie. W przypadku wspinania o ile przyjemniej jest wykonywać ruchy płynnie, niż szarpać na każdym chwycie. Marsz górski, nawet powolne kroki stawiane na 7000 m wykonywane płynnie i ze świadomością pozwalają wpaść w swoisty trans. Istnieje możliwość zamienienia sytuacji kryzysowych lub stresujących, które stosunkowo często zdarzają się podczas wypraw wysokogórskich, na sytuacje przyjemne – poprzez zmianę postawy wobec nich. Są cztery sposoby: 1) zanurzenie się w wykonywanej czynności poprzez większe zaangażowanie, 2) wytyczenie jasnych celów, do których się dąży, 3) koncentrowanie uwagi na tym, co się robi 4) nauczenie się akceptowania i bawienia się doświadczeniami, które przychodzą nagle (zaskakujące odpadnięcie od ściany, powrót do niższego obozu z powodu załamania pogody).

Brak wewnętrznego porządku i kontroli świadomości przejawia się głównie w postaci niepokoju lub nawet przerażenia, gdyż zamęt psychiczny powodowany jest napływem informacji, które są sprzeczne z zamiarami jednostki lub przeszkadzają w realizacji tych zamiarów. Uzyskanie kontroli nad świadomością prowadzi do uzyskania kontroli nad jakością doświadczeń – do wyłaniania tego, co jest ważne, jest wartością oraz pozwala uczynić życie bogatsze, bardziej satysfakcjonujące i znaczące. Kontrola nad świadomością nie jest wiedzą, lecz umiejętnością, potrzebuje zaangażowania, uczuć i dobrej woli. Można jej się nauczyć i ćwiczyć konsekwentnie jak sportowcy czy muzycy. Więcej na ten temat znajdziecie dalej w artykule.

Można zaryzykować stwierdzenie, iż Abraham Maslow był prekursorem pojęcia flow. Notabene nazwał je doświadczeniem szczytowym. Osobiście kojarzy mi się tylko z dwiema czynnościami: seksem i wyjściem na szczyt. Stanu flow nie można mylić z euforią po dokonaniu czynu, jest to stan pełnego zaangażowania i koncentracji podczas wspinania, dzięki któremu radość z osiągnięcia szczytu jest większa.

Cel, wyzwanie (np. zdobycie jakiegoś szczytu), przejście zimowe lub zrobienie krótkiego buldera oraz umiejętności (rzeczywiście!!!) są najistotniejszymi czynnikami, a ich natężenie (trudność zadania oraz jakość kwalifikacji i przygotowania) stanowią o stanie, w którym znajduje się człowiek podejmujący akcję. Zależności te ilustruje poniższy rysunek.



Poziom pobudzenia a poziom umiejętności i poziom wyzwania.
Opracowanie Ola Piechnik na podstawie Csikszentmihalyi (1997)

Przejście łatwej drogi przy wysokich umiejętnościach daje nam stan relaksu. Trudne przejście przy niskich umiejętnościach powoduje lęk i panikę. Stan flow wywala się dopiero, gdy przy subiektywnie trudnych dla nas zadaniach (trudnych, ale nie niemożliwych, więc przy umiejętnościach 6.2 nie silmy się na 6.5) wykorzystujemy umiejętności prawie na granicy możliwości. Umiejętności to nie tylko siła, technika, ale też taktyka, trening mentalny, umiejętne radzenie sobie ze stresem w sytuacji startu (przejścia). Aby aktywizować stan flow, oprócz wagi zadania do wykonania, wymagane jest emocjonalne zaangażowanie w czynność. Csikszentmihalyi zaobserwował, że jednostki doświadczające przepływu przeważnie wykonywały czynności sprawiające im przyjemność – jak hobby czy sport, np. alpinizm. Stan flow jest najbardziej pożądanym stanem w sytuacji startu na zawodach, jak i w czasie wspinania dla własnej przyjemności. Stosując uproszczenie: flow zwiększa możliwości.

Aspekty flow na przykładzie wspinania

Równowaga między wyzwaniem a umiejętnościami

Czynności, jakie wykonuje jednostka, kiedy doświadcza stanu flow, wymagają zainwestowania energii; ponadto potrzebne są do tego pewne umiejętności. Każde zajęcie, nawet czytanie czy przebywanie wśród znajomych zawiera w sobie możliwość działania, wyzwań, których podjęcie wymaga odpowiednich umiejętności i postępowania według określonych zasad. Czasem, aby powstało wyzwanie, wystarcza obecność konkurencji. Rywalizacja stymuluje i podnosi satysfakcję. Rywalem może być konkurent, ale można też rywalizować z samym sobą. Dobrze jest więc w sytuacji treningu na ścianie lub wyjazdu w skały dobrać sobie kompanów, z którymi można konkurować na podobnym poziomie. Najlepiej jest być jednak rywalem dla samego siebie, jak z pewnością w trakcie wspinaczki wysokogórskiej, podczas której doświadczamy zmagania się z własnym lękiem, słabościami ciała i ducha. Wyzwanie może przybierać różne formy. W naszym sporcie na pewno można wyróżnić: psychiczne, fizyczne i techniczne. Umiejętne dobranie ich pod kątem własnych możliwości i oszacowanie ich pod każdym względem zapewni gwarantowaną satysfakcję!

Łączenie działania ze świadomością

Wysoki stopień koncentracji na pewnym działaniu pochłania całą energię psychiczną, powodując, że brakuje jej na przetwarzanie innych informacji z otoczenia. W rezultacie daje to efekt kompletnego pochłonięcia przez daną aktywność i wykonywania jej niemal automatycznie, niejako „w zespojeniu z nią”. Ztraca się granica pomiędzy osobą a czynnością przez nią wykonywaną. „Mistyctwom wspinaczki górskiej polega po prostu na wspinaniu się.” Tak jak wspomniano na wstępie: „Docierasz na szczyt, ciesząc się, że już po wszystkim, choć jednocześnie chciałbyś, aby trwało to wiecznie. [...] Nie ma żadnego powodu, by się wspiąć poza samym wspinaniem. To akt sam w sobie.” Osoba odczuwająca flow łączy w jedno ciało, umysł i czynność, czyli technicznie wykonywane ruchy. Do tego dochodzi jeszcze „odczuwanie” sprzętu: np. buty wspinaczkowe „stają się stopami” (co akurat nie jest takie trudne, bo ich dopasowanie sprawia, że jest to w istocie „druga skóra”). Lina, ekspresy, sprzęt asekuracyjny stają się „drugim ja”. Skala, góra, człowiek, sprzęt to jedność. Wszystko przebiega spontanicznie i nie wymaga wysiłku takiego, jakby się mogło wydawać.

Jasno określone cele i informacja zwrotna:

Cele kierują działaniem, motywują i zapewniają koncentrację. Jeśli są dobrze określone, zdefiniowane, konkretne, a informację zwrotną otrzymują od razu po aktywności, wówczas działają. Informacje zwrotne pochodzą przeważnie z ciała (czuję, że dobrze trzymam chwyt, ustawienie mojego ciała jest optymalne) oraz ze środowiska zewnętrznego (partnerzy wspinaczkowi, współzawodnicy, widzowie na zawodach, sprzęt, np. buty). Wspinacz powinien sam nauczyć się wyznaczać sobie cele i rozpoznawać je oraz oceniać informację zwrotną – na przykład, jak można poznać, że cel został osiągnięty, aby odczuwać pełną satysfakcję z wykonywanej działalności. Może nią być nawet przechwyt od jednego do drugiego chwytu i utrzymanie się na nim 2 sekundy. Gdy policzę w myślach „raz, dwa”, wisząc na chwycie, otrzymam informację zwrotną. Jeśli informacja jest jasna natychmiast, pojawia się reakcja automatyczna, co owocuje doświadczeniem przepływu. Niezbędne jest wypracowanie w sobie silnego poczucia tego, co ma się zaimplementować, aby było to wystarczająco mobilizujące, atrakcyjne i ważne pod względem wartości osobistych. Nie musi być to realizacja najwyższych wartości, nawet pośrednie mogą wprowadzać w stan flow, jeśli wiadome jest, że są składową większego celu. Przykładowo celem na sezon jest poprowadzenie wybranej drogi. Celami szczegółowymi są: trening na sztucznej ścianie i przejście coraz większej ilości dróg o coraz większym stopniu trudności. Wspomaganiem treningu jest np. siłownia czy ćwiczenia rozciągające. Wówczas, mając w głowie wizję zrobienia swojej wymarzonej drogi, wykonywanie podciągnięć daje satysfakcję i wydaje się atrakcyjne.

Koncentracja na bieżącym zadaniu

Koncentracja to zawężenie uwagi na jednym bodźcu, w tym przypadku na bieżącym zadaniu. Nie zostawia to miejsca na informacje bez znaczenia lub przeszkadzające, na przykład negatywny dialog wewnętrzny czy hałas z hali wspinaczkowej w sytuacji przedstartowej. Koncentracja musi być całkowita i celowa, wówczas daje poczucie uporządkowania świadomości. Wspinacze mogą to określić jako zawężenie uwagi do miejsca, w jakim się znajdują, do ruchu, jaki mają wykonać, lub do sprzętu: jestem tylko droga i ja, góra i ja, lina, ekspres i ja, mój skok do klamy, moje utrzymanie się na fakerze. Sytuacja aktywności nagle staje się realnym światem, nic poza nią nie istnieje albo traci znaczenie, problemy znikają, następuje przewartościowanie spraw życiowych. Umysł musi być całkowicie jasny i zdyscyplinowany.

Paradoks poczucia kontroli

Jest to sytuacja, kiedy optymalne poczucie kontroli jest na tyle elastyczne, że jego utrata nie będzie negatywnym doświadczeniem i nie wpłynie na samoocenę. Jednocześnie, aby doświadczyć stanu flow, niezbędne jest niezachwiane poczucie własnej wartości, poczucie nieograniczonych zasobów, zaufania do własnych umiejętności, poczucie siły i wewnętrznego spokoju. Poczucie kontroli często występuje tam, gdzie jest szczególnie wymagane, w sytuacjach ry-

zykowych, np. w sportach ekstremalnych (sic!). Zwiększone ryzyko daje poczucie zwiększonej kontroli, gdyż panowanie nad warunkami zewnętrznymi, tymi kontrolowanymi, czyli na przykład w alpinizmie niebezpieczeństwami subiektywnymi (nieumiejętne posługiwanie się sprzętem, nieznanostwo zagrożeń lawin itp.) wymaga więcej wysiłku i umiejętności, co w efekcie dostarcza doświadczeń przepływu. Satysfakcję daje nie poczucie kontroli w ogóle, lecz kontrolowanie trudnej sytuacji. Istnieje bowiem pułapka pragnienia zbyt usilnego posiadania kontroli, wytrąca to świadomość ze stanu uporządkowania, traci się swobodę decydowania o zawartości własnego umysłu, czynność, nad którą się zbyt skrupulatnie, uzależnia, a nie daje satysfakcję.

Brak zakłopotania

Paradoksalnie poczucie kontroli pozwala na utratę świadomości. Utrata świadomości to jedność umysłu i ciała z wykonywanym ruchem, czynnością, wspinanie staje się instynktowne. „Byłem bardzo zaangażowany, ale na poziomie instynktu”, „zatraciłem się w tym, co robiłem”, „moja świadomość nie brała w tym udziału – zadziałała podświadoma ekspresja lub uwolnienie” – to określenia, które możemy znaleźć w wywiadach ze wspinaczami, którzy opisują np. swoje rekordowe przejście OS. Pojęcia ztracenia się nie należy rozumieć jako utraty całkowitej świadomości, lecz przejście na automatyzm, działanie się, bierne zapomnienie o tożsamości, np. jak pozwolenie się ponieść fali. Warunkiem niezbędnym do „płynięcia” jest fundamentalne mocne pojęcie siebie (tym zajmuję się akurat psychologia ja i tożsamości lub osobowości, zainteresowanych odsyłam do materiałów źródłowych na ten temat), a także wysokie umiejętności i wiara w swoje osiągnięcia. Przypominanie sobie własnych osiągnięć, zapisywanie swoich dróg, przejść górskich umacnia tę wiarę. Każde takie doświadczenia przekraczania siebie i spajania się z aktywnością wzbogaca umysł o nowe schematy działania i nowe wspaniałe doświadczenia.

Przekształcenie doświadczenia czasu

Zależność od czasu to ciężar, który sprawia, że nie jesteśmy w stanie prawdziwie zaangażować się w dane zajęcie. Poczucie dezorientacji w czasie to subiektywne, pozorne wydłużanie się lub skracanie czasu. Z własnego doświadczenia wiem, że jak mi się wydaje, że robię drogę 5 minut, to po zjeździe na ziemię okazuje się, że trwało to pół godziny. Wspinaczka przeważnie jest sportem, w którym czas się „skraca”, szczególnie podczas akcji w czasie wypraw wysokogórskich godziny mijają niezwykle szybko. Z drugiej strony wolniej mijający czas to wydłużanie chwili, podczas której można zdecydować o własnej reakcji potrzebnej do wykonania decydującego ruchu na drodze. Wrażenie szybciej płynącego czasu zezwala na utrzymywanie wysokiego stopnia koncentracji tak długo jak jest to konieczne. Utrata poczucia właściwego czasu może zależeć od tego, czy w danej dyscyplinie sportowej znaczący jest komponent czasowy. Kontrolowanie czasu obiektywnego jest na pewno przydatne w zawodach na czas czy też w konkurencjach, gdzie czas przejścia ma większe (bierze się pod uwagę w wynikach – np. podczas przejść dróg w Lodowym Pucharze Świata) czy mniejsze (limit czasu przejścia – np. 20 minut na przejściu drogi) znaczenie.

Doświadczenie autoteliczne:

Autoteliczne oznacza działanie będące celem samym w sobie, pragnie się je przeżywać dla niego samego, stanowi samo w sobie nagrodę i wartość. Zdobywanie szczytów dla samego zdobywania, nie dla poklasku czy aby leczyć kompleksy. Dzięki przeżyciom autotelicznym przenosimy swoje życie na wyższy poziom, czerpiemy przyjemne doznania i satysfakcję z wykonywania czynności dla faktu jej wykonywania. Wyobcowanie ustępuje zaangażowaniu, radość zastępuje nudę, bezradność zamienia się w poczucie kontroli, a energia psychiczna wzmacnia poczucie „ja”, zamiast być zużywana na realizację celów odmiennych od zamiarów i pragnień człowieka. Podsumowując, cytuję jednego ze sportowców wysokiej rangi. „[...] Nie istnieje w sporcie żadne inne doświadczenie, które byłoby równie porywające i satysfakcjonujące, jak bycie w przepływie. Dlatego trenuję dalej, czekając aż mi się to znowu przydarzy”.

A czy Ty, Drogi Wspinaczu, już „płynąłeś”?