



DARRIN DONNELLY

MYŚL JAK WOJOWNIK

Pięć przekonań,
które sprawią,
że staniesz się
niepokonany

GALAKTYKA

DARRIN DONNELLY

MYŚL JAK WOJOWNIK

Pięć przekonań,
które sprawią,
że staniesz się
niepokonany

Przekład:
Piotr Pazdej

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:

Think like a warrior. The five inner beliefs that make you unstoppable

Copyright © 2016 by Darrin Donnelly

Sports for the Soul is a registered trademark of Shamrock New Media, Inc.

Sports for the Soul jest zarejestrowanym znakiem towarowym Shamrock New Media, Inc.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-919-4

Ilustracja na okładce: iStock/VectorFusionArt

Konsultacja sportowa: Łukasz Grzechnik

Redakcja: Beata Otocka

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master

Skład: Garamond

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za wszelkie skutki bezpośrednie lub pośrednie stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Zapraszamy!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Rozdział PIERWSZY	15
Rozdział DRUGI	19
Rozdział TRZECI	27
Rozdział CZWARTY	35
Rozdział PIĄTY	41
Rozdział SZÓSTY	55
Rozdział SIÓDMY	61
Rozdział ÓSMY	65
Rozdział DZIEWIĄTY	71
Rozdział DZIESIĄTY	77
Rozdział JEDENASTY	85
Rozdział DWUNASTY	97
Rozdział TRZYNASTY	103
Rozdział CZTERNASTY	109
Rozdział PIĘTNASTY	113
Rozdział SZESNASTY	119
Rozdział SIEDEMNASTY	129
Rozdział OSIEMNASTY	135
Rozdział DZIEWIĘTNASTY	141
Rozdział DWUDZIESTY	145
Rozdział DWUDZIESTY PIERWSZY	159
Rozdział DWUDZIESTY DRUGI	163
Rozdział DWUDZIESTY TRZECI	167
Rozdział DWUDZIESTY CZWARTY	171
Rozdział DWUDZIESTY PIĄTY	175
Rozdział DWUDZIESTY SZÓSTY	179
Rozdział DWUDZIESTY SIÓDMY	193
Rozdział DWUDZIESTY ÓSMY	199
Bibliografia i polecane źródła	203
O autorze	205

Z kolei ludzie, którzy się poddają, postrzegają niepowodzenie jako coś trwałego, coś, co nigdy się nie skończy. To fałszywe przekonanie zniechęca ich i sprawia, że poddanie się jest tak łatwe. Rozumują mniej więcej w taki sposób: „Jaki jest sens próbować, skoro nigdy nie będzie lepiej?”. Wykazują również tendencję do potęgowania problemów i nadawania im dużo poważniejszych znaczeń, niż mają w rzeczywistości. Ich umysł działa w taki sposób, że każdy mały problem błyskawicznie urasta do rangi katastrofy, która ma wpływ na każdą sferę ich życia. Osoby o dużej odporności psychicznej tak nie postępują. Wiedzą, że problem jest chwilowy i wkrótce minie, jeśli będą przeć naprzód i atakować go z całą dostępną mocą.

Kolejną rzeczą, której unikają ludzie odporni psychicznie, jest szukanie wymówek lub obwinianie innych za swoje problemy. Zamiast tego biorą pełną odpowiedzialność za to, gdzie są i dokąd zmierzają. Nie obwiniają konkurencji, nie obwiniają Boga, nie obwiniają swoich rodziców, szefów, współpracowników, zagorzałych sympatyków czy darczyńców. Przejmują kontrolę i godzą się z tym, że to na ich barkach spoczywa odpowiedzialność za naprawę sytuacji. Nawet jeśli przyczyna problemu wynikła z czyjejś winy, ludzie o silnej psychice nie tracą czasu na szukanie wymówek, że gdyby coś się wydarzyło czy nie wydarzyło, to sprawy potoczyłyby się inaczej. Nie, ci ludzie nie tracą czasu i energii na usprawiedliwienia i gdybanie. Oni prą naprzód.

Często mówiłem coś takiego: „Jeśli coś poszło źle, to moja wina. Jeśli coś poszło prawie dobrze, to nasza zasługa. Jeśli coś poszło naprawdę świetnie, to tylko dzięki tobie”. Na tym polega bycie liderem. Gdy pojawiają się problemy, odpowiedzialność spoczywa wyłącznie na tobie. Żadnych wymówek. Żadnego obwiniania innych.

– Ostatnio trochę mi się to zdarza – przyznałem.

– Świat nie jest ci nic winien – stwierdził Bear. – Zrozum to i zapamiętaj, a zaoszczędzisz sobie wielu zmartwień. Jak ci powiedział Buck O’Neil, musisz wziąć się do roboty i zdobyć to, czego chcesz. Nie możesz czekać, aż ktoś ci to wręczy.

Przytaknąłem.

– Ostatnio mam też duże problemy z czymś jeszcze, z gniewem – powiedziałem. – Niektórzy ludzie lub okoliczności wprawiają mnie w taką wściekłość, że tracę koncentrację i nie jestem w stanie iść naprzód. Nie mogłem na przykład przestać złościć się na myśl o darczyńcy, który mi wywalił, że nie ma szans, abym zachował swoją pracę, i to nawet pomimo tego, że tak dobrze graliśmy! Jakim cudem można uznać to za uczciwe? Przecież takie traktowanie ludzi jest po prostu niewłaściwe.

– Gniew jest dobry – powiedział Bear z uśmiechem.

– Jak bycie wściekłym może być czymś dobrym? – zapytałem.

– Ludzie odporni psychicznie uczą się wykorzystywać złość jako paliwo napędzające ich do osiągnięcia celu. Rozmawiałeś z Herbem Brooksem, zgadza się? Jednym ze sposobów, w jaki zmotywował swoją reprezentację USA w 1980 roku, było doprowadzenie do sytuacji, w której zawodnicy byli na niego tak wściekli, że zjednoczyli się jako drużyna i zapomnieli o dzielących ich wcześniej drobnych konfliktach. To była genialna taktyka. I świetny przykład na to, jak można wykorzystać gniew do poprawy wyników i zwiększania motywacji do dalszego działania. Innym sposobem jest wybranie czegoś, co cię wkurza, na przykład sytuacji, w której zostało się niesprawiedliwie potraktowanym, zdrady lub zwykłego pecha, i wykorzystanie tego do podsycenia swojej koncentracji. Przykładem może być ten bogaty osioł, który doprowadził cię do wściekłości. Dlaczego miałbyś się poddać i pozwolić, by to on śmiał się ostatni, przekonany o tym, że zmusił cię do odejścia? Dlaczego niby masz się z jego powodu denerwować i pozwalać mu niszczyć twoje skupienie do tego stopnia, że nie jesteś w stanie dalej pracować i realizować się jako trener?

– Staram się z tym walczyć – powiedziałem. – Ale łatwiej powiedzieć niż zrobić.

– Ale czy tak właśnie nie jest ze wszystkim? – odparował Bear. – Prze stań próbować i zacznij robić. Zdecyduj, że nie pozwolisz mu odebrać ci pasji i skupienia. Wykorzystaj ten gniew, skoncentruj się na tym, by mu udowodnić, że nie ma racji, pokaż mu, do czego jesteś zdolny. Za każdym razem, gdy w twojej głowie pojawią się myśli o tym, co ci powiedział, co próbuje ci zrobić lub co może zrobić później, natychmiast

skup się na jednym: udowodnieniu mu, że jest w błędzie. Wykorzystaj swój gniew i użyj go jako siły napędowej, która pozwoli ci stać się tak dobrym, że nie będzie w stanie odmówić ci tego, na co zasługujesz. Użyj tego gniewu i zacznij czerpać z niego korzyści!

– Muszę przyznać, że to dość interesująca metoda – powiedziałem. – Próbowałem ignorować zarówno jego, jak i to, co mówił, ale za każdym razem wszystko robiło się jeszcze trudniejsze.

– I to jest właśnie twój problem. Nie próbuj ignorować lub ukrywać tego gniewu, tylko użyj go jako źródła motywacji.

Przytaknąłem. Wyglądało to na bardziej produktywnie podejście niż rozpamiętywanie rzeczy, które doprowadzały mnie do białej gorączki.

Nastawienie Bera stało się bardziej życzliwe, gdy zobaczył, że zaczynam rozumieć, czego chce mnie nauczyć. Położył dłoń na moim ramieniu i zaczęliśmy iść wzdłuż wypalonego słońcem boiska, a ja uważnie słuchałem opowiadanych przez niego historii o odwadze i wytrwałości.

– Kolejna rzecz, jaką musisz zrobić, jeśli chcesz, by twoja psychika się wzmocniła, to być przygotowanym na to, że problemy na pewno się pojawią – zaczął. – Tylko nie zrozum mnie źle, pozytywne nastawienie jest bardzo ważne. Ale jego sednem jest świadomość nieuchronności problemów i tego, że ma się wszystko, co jest niezbędne do ich przezwyciężenia. Zbyt wielu ludzi uważa, że wystarczy pozytywne myślenie, by odegnać całe zło tego świata. Wszyscy oni są w błędzie. To nie jest myślenie pozytywne, to myślenie życzeniowe. A jeśli myślisz w ten sposób, jeśli uważasz, że należy ci się życie, w którym nigdy nie wydarzy się nic złego, to gdy w końcu coś się posypie, będziesz nie tylko zaskoczony, ale i nieprzygotowany. Pozytywne nastawienie nie uchroni cię przed przeszkodami. Pozytywne nastawienie pomoże ci je pokonać. Odporność psychiczna nie polega na unikaniu problemów, ale na stawianiu im czoła. Musisz mieć nastawienie typu „dam radę”. Nie popełniaj błędów polegających na przekonaniu, że cokolwiek się wydarzy, jakoś uda ci się uniknąć wszelkich kłopotów. Myśląc w ten sposób, będziesz zwiewał gdzie pieprz rośnie zaraz po tym, gdy sprawy przybiorą

zły obrót. Innymi słowy, nie tylko oczekuj samych problemów, ale również tego, że dasz sobie z nimi radę.

Szliśmy dalej, a Bear opowiadał o tym, jak wykorzystał dorastanie w ubóstwie jako motywację, by udowodnić, że może stać się kimś wyjątkowym. Wielokrotnie słyszał, że nigdy do niczego nie dojdzie. Wywoływało to w nim złość, która stała się najpotężniejszą motywacją do tego, by pokazać wszystkim, w jak wielkim byli błędzie. Opowiedział mi o wydarzeniu, do którego doszło, gdy miał trzynaście lat. Do miasteczku, w którym mieszkał, zawiatał objazdowy lunapark z gościem oferującym pięć dolarów każdemu, kto spróbuje swoich sił w walce z niedźwiedziem w kagańcu. Bryant przyjął wyzwanie. I choć tamten typ zniknął bez wypłacenia należnej mu kwoty, Paul Bryant zyskał tamtego dnia jeden z najsłynniejszych przydomków w futbolu amerykańskim.

Następnie opowiedział mi o tym, jak rozegrał cały mecz przeciwko Tennessee ze złamaną nogą.

– I Bóg mi świadkiem, był to chyba najlepszy mecz w mojej zawodniczej karierze – dodał, kończąc opowieść o tym wydarzeniu.

Wyjaśnił mi również, dlaczego powtarzał swoim zawodnikom, że jeśli uda im się przetrwać cztery lata w jego drużynie, to nigdy w życiu z niczego już nie zrezygnują. Wszystko, co mówił i co robił, miało na celu wydobyć z zawodników więcej, niż sami sądzili, że są w stanie z siebie dać. Raz po raz doprowadzał ich do granic możliwości... a potem zmuszał, by poszli jeszcze dalej. Opowiedział mi, jak często odsuwał od głównego składu, a nawet wywalał z drużyny futbolowe gwiazdy, by zobaczyć, jak na to zareagują. Chciał zmiażdżyć ich samozadowolenie oraz poczucie, że zasługują na jakieś specjalne przywileje, i ponownie rozpalić w nich ogień do walki.

Bear raz po raz powtarzał, że odporność psychiczna to wybór. Każdy musi wybrać to, że chce być silny mentalnie i nigdy się nie poddawać. Ponieważ Bear był tak pewny, że wytrwałość jest wynikiem wyboru człowieka, nie szanował zbyt wielu tych, którzy porzucali swoje marzenia.

– Im dłużej pracowałem jako trener, tym bardziej do mnie docierało, że zawodnicy reagują w rozmaity sposób na różne motywacyjne metody

– powiedział Bear. – W przypadku niektórych dzieciaków najlepsze efekty przynosił kopniak w tyłek, surowa krytyka i kwestionowanie ich męskości. Inni z kolei najlepiej reagowali na poklepanie po plecach i zapewnienie, że w nich wierzę i wiem, że mogą osiągnąć jeszcze więcej. Ale bez względu na to, który z tych sposobów był lepszy, moim zadaniem było nauczyć każdego z tych chłopców, jak wybrać pozostanie twardym w obliczu każdej przeciwności losu. Moim zadaniem było doprowadzić ich do punktu krytycznego, w którym musieli dokonać wyboru pomiędzy parciem naprzód a rezygnacją. Nauczyłem się, że odporność psychiczna to z a w s z e jest kwestia wyboru. I właśnie dlatego zaczynam się gotować, gdy widzę, że ktoś rezygnuje. Że dobrowolnie postanawia tkwić w miejscu, ustąpić lub całkowicie odpuścić. Nie ma nic bardziej rozczarowującego.

Bear z niesmakiem na twarzy spojrzął w dół, po czym mówił dalej:

– Chodzi o to, Chris, że każdy zostaje powalony na ziemię, ale mistrzowie postanawiają podnieść się na nogi. Wybierają to, że nigdy się nie poddadzą i nigdy nie przestaną próbować. Dopóki w to nie uwierzysz – i mam na myśli szczerą wiarę w głębi serca, że wytrwałość to wybór, jakiego dokonujesz – zawsze będziesz na granicy poddania się. Zawsze będziesz o jedno małe niepowodzenie od tego, by zrezygnować z siebie, swojej rodziny i swoich marzeń. Czy chcesz być takim człowiekiem? – zapytał Bear, patrząc mi prosto w oczy.

– Oczywiście, że nie – odparłem.

– Tak właśnie myślałem – powiedział, klepiąc mnie po plecach. – Chcesz poznać sekret, który oddziela cię od prawdziwego sukcesu? Oto on: podejmij decyzję, że nigdy, przenigdy nie zrezygnujesz ze swoich celów i marzeń. Łatwizna. Kiedy człowiek postanawia coś takiego, jednocześnie zapewnia samego siebie, że osiągnie swój cel. Brzmi prosto, ale taka jest prawda.

Wspomniałeś, że tym, co pchnęło cię ku decyzji o porzuceniu zawodu trenera, jest niepewność. Synu, jedynym sposobem, aby być czegokolwiek pewnym, jest absolutne poświęcenie się temu, aby nigdy nie odpuszczać. Tylko taka postawa i determinacja dadzą ci pewność, że

odniesiesz sukces. Nie ma żadnej magicznej formuły, jest tylko stara dobra harówa i poświęcenie.

Jeśli uczynisz z tego swoją życiową misję, zyskasz komfort psychiczny i nieustającą przewagę. Bez względu na sytuację, w jakiej się znajdziesz, zawsze będziesz wiedział, że nic nie jest w stanie cię powstrzymać. Będziesz wiedział, że twój sukces jest przesądzony, a jego osiągnięcie to tylko kwestia czasu. Nieważne, jakie napotkasz przeszkody, jak bardzo inni ludzie będą próbowali ściągnąć cię na sam dół ani ile razy zostaniesz zmuszony zejść z obranej drogi, musisz robić wszystko, co w twojej mocy, by nie stracić z oczu swoich celów. Musisz robić wszystko, by nigdy nie dać się zniechęceniu i nigdy nie przestać głęboko wierzyć, że twoje możliwości są nieograniczone.

– To mój wybór – powiedziałem. – Nikogo innego.

– Cholerna racja – powiedział Bear z uśmiechem. – Na przestrzeni wielu dekad odbyłem tę rozmowę wystarczająco wiele razy, by wiedzieć, kiedy udało mi się do kogoś dotrzeć, a kiedy moje gadanie przypomina rzucanie grochem o ścianę. Ty, synu, łapiesz, o co mi chodzi. Widzę to w twoich oczach. I wiem już, że z niczego nie zrezygnujesz.

Bear spojrzał na zegarek i oznajmił niespodziewanie:

– Muszę się już zbierać, mam trochę nagrań do przejrzenia.

– Trochę nagrań? – zapytałem, gdy Bear zaczął się oddalać. – Nadal pracujesz jako trener?

– Oczywiście – powiedział. – Ja nigdy nie rezygnuję.

Ten facet nie żył od ponad trzech dekad, a mimo to wciąż był pochłonięty grą, którą kochał.

– Trenerze, robisz sobie czasem trochę wolnego?

Obejrzał się, a jego twarz rozświetlił uśmiech.

– Do diabła, nigdy. Praca sprawia mi przyjemność, synu. Co może być lepszego od futbolu?

Buck O'Neil z pewnością byłby taką odpowiedzią wniebowzięty.

”

ODKRYJ PIĘĆ WARTOŚCI, KTÓRE POZWOLĄ CI PRZEJĄĆ KONTROLĘ NAD WŁASNYM ŻYCIEM I POKONAĆ KAŻDĄ PRZESZKODĘ, KTÓRA STANIE CI NA DRODZE

Nie chceć przegrać to nie to samo, co chceć wygrać. I sęk nie w tym, że wynik jest najważniejszy – chodzi o nasze przekonania, które towarzyszą obu tym podejściom. Mnie bliższe jest to drugie, gdy zdrowa pewność siebie i otwarcie się na myślenie o robieniu rzeczy wielkich są silniejsze niż lęk, strach i wypowiedzi pesymistów. Ta książka związana jest z bliskim mi światem sportu, ale taka strategia sprawdza się wszędzie. Myśl jak wojownik!

JAKUB B. BĄCZEK

Jeśli szukasz czegoś, co naprawdę działa, spójrz na arenę sportową. Jednak nie słuchaj samych zawodników... Posłuchaj tych, którzy mistrzów trenują. *Myśl jak wojownik* to esencja trenerskiej wiedzy na temat przygotowania mentalnego w sporcie, którą zastosować można w każdej dziedzinie życia.

PAWEŁ PAWLAK

www.innerwarsaga.com

Darrin Donnelly inspirowuje i motywuje do przekraczania granic, a *Myśl jak wojownik* skrywa potęgę w prostocie przekazu i praktycznych wskazówkach. To esencja wiedzy dla sporowców, którzy pragną sięgać po najwyższe trofea. Polecam z całego serca.

DAWID PIĄTKOWSKI

www.dawidpiatkowski.com

