

Dnevnik

/ PETEK, 10. NOVEMBER

Danes moram začeti pisati dnevnik. No, moram, hočem v resnici, ker se mi zdi ideja zelo zanimiva. Oziroma se mi je zdela, ko sem na to pristala. Ob sedenju pred tipkovnico pa se mi zdi slabša in slabša ... Spominjam se namreč poskusov pisanja dnevnika iz osnovne šole (v srednji tega niti poskušala nisem več). Vedno je šlo malo v stilu "Dragi dnevnik, danes sem na hodniku videla Tomaža, kako je čudovit ... Mislim, da me je pogledal, in upam, da se to kam razvije ..." Dva razloga sta, da mi zna biti žal, da se bom lotila dnevnika. Prvi je izkušnja branja tega dnevnika kasneje - tam nekje med faksom sem se lotila pospravljanja in preurejanja svoje otroške sobe v stanovanju staršev in sem našla enega od teh poskusov. Ne vem čisto, ali sem bila zgrožena, žalostna, besna nase ali še kaj podobnega, vsekakor pa je bilo branje tega res res smešno. Danes bi to punco postavila na trdna tla in ji povedala par krepkih o tem, kaj je v življenju pomembno - in da naj ne bo trapasta. Drugi razlog pa je bolj vztrajnostne narave. Ti dnevniki namreč nikoli niso vsebovali več kot štiri zapise, pa še to niti enkrat več kot dva dni zapored ... Tako da je ta naloga pisanja enotedenskega dnevnika precejšen izziv - pa da vidimo. Mimogrede, Tomažu ni bilo ime Tomaž - in ko se mu je dve leti kasneje zdelo pametno zares pogledati proti meni, je bil moj vlak že precej mimo njegove postaje. Tu pa tam pač kdo koga zamudi.

/ SOBOTA, 11. NOVEMBER

Danes sem imela predavanje za trenerje. Veliko predavam na usposabljanjih za trenerje, ki si želijo delati v športu, nimajo pa izobrazbe kot trenerji. Moje teme se vedno vrtijo okrog psihologije športa - bodočim trenerjem razlagam, kaj je vloga psihologa in psihologije v športu, da lahko ta znanja pridejo prav čisto vsakemu športniku in tudi čisto vsakemu trenerju. Učim jih o napečnosti, koncentraciji, kaj je učinkovito razmišljanje in tako naprej. Rada imam trenutke, ko stojim pred ljudmi in debatiram o njihovih pogledih, ko izmenjujemo mnenja ... No, malo manj rada pa imam sedenje pred ekranom in predavanja preko zooma. In tole danes je bilo preko zooma. Saj razumem in vem, na daljavo je lahko učinkovito. Kaj je lepšega - "pot na predavanje" traja točno pol minute, kolikor potrebujem, da se od zajtrka premaknem za pisalno mizo, točno toliko traja tudi "pot domov". Oblečena sem lahko v majico, pri kateri je pomembno samo, da na njej ni kakšnega večjega fleka od včerajšnjih špagetov. Od ramen navzdol se pa itak nič ne vidi - tako da copati in tudi pižama so super. Ampak potem imam pa pred seboj nekaj udeležencev, ki jih vidim samo preko majcenih ploščic na ekranu - ki so pri tu in tam kakšnem udeležencu črne in na njej samo ime ali pa kakšna slika. Vem, da kakšni ne morejo biti sami v sobi, in včasih vidim, kako se pogovarjajo še z nekom drugim - in v resnici niti ne vem, ali me na drugi strani te ploščice poslušajo ena oseba ali pa sem dopoldanski zabavni program za celo družino. Tu in tam je kdo tudi v avtu - in mi reče, da bo poslušal mene, ker drugače bi pa itak radio poslušal ... Pa morda ima prav - nobeno predavanje ne ponudi tako globokih življenjskih resnic, da bi bil nič hudega sluteči voznik tako ganjen, da bi zaradi mene zapeljal v jarek. Ampak, tako smo se dogovorili - so mi rekli "Tanja, ne teži, ne v živo - so iz cele Slovenije". In tistih nekaj, ki so sodelovali, so bili res fajn. So odgovarjali na vprašanja in jih tudi sami zastavljali ... Kako dobro bi bilo šele, če bi bili v živo, v predavalnici, kamor izvajanje predavanj v resnici sodi!

/ NEDELJA, 12. NOVEMBER

Tudi danes sem imela predavanje na zoomu, še drugo polovico. Predavala sem istim ploščicam in bilo je super, ampak štiri ure sedenja za ekranom z eno kratko pavzo za malo čaja in sprehod do tja, kamor gre še cesar peš, je zame grozno. Med predavanji v živo stojim, se malo sprehajam ... V tem primeru pa ne gre, drugače bi me udeleženci gledali tako, kot gledamo tenis - vse glave v desno, vse glave v levo ... Tako moram lepo pridno sedeti. Sem pa malo hiperaktivna, če mene vprašate. Ko se z mamami pogovarjajo ljudje, najbrž dobijo občutek, da sem precej mirna oseba, pa tudi pozornost znam kar dolgo držati na eni temi, tako da čisto klasičnim opisom hiperaktivnosti ne ustrezam, naj mi kolegi kliniki ne zamerijo nenatančne ter-

Tanja Kajtna je doktorica psihologije, športna psihologinja, zaposlena na fakulteti za šport. Rada plava, se potaplja in ima rada

sneg, električno kolo pa ji je odprlo hribe. Všeč so ji vse barve, dokler so modre.

Tu pa tam pač kdo koga zamudi



Ilustracija: Ciril Horjak

minologije. Ampak, zame bi lahko uvedli še eno kategorijo hiperaktivnosti, takšno mentalne sorte. Ves čas se mi vrtijo trije filmi v glavi - vzporedni tokovi misli, s katerim naprej, nazaj, primerjam vse z vsem ... Jim niti ne morem ves čas slediti, kar je po svoje dobro - mislim, da svojih najglobljih misli niti nočem poznati. Freud je že imel prav, naj bodo spravljeni tam nekje v ozadju ... Saj tale zapis je kar precej dober odraz tega - že ves čas namreč poskušam priti do nekega drugega sporočila. Po štirih urah predavanja sem se namreč odločila za kratek sprehod, zaželela sem si malo zraka. In ker sem po malem premlevala, o čem smo se pogovarjali med predavanjem. Dvojega ne gre početi hkrati (razen ob redkih izjemah, ampak ne, "multitasking" res ne obstaja) - in tisto, kar mi ni uspelo, je bilo gledati pod noge. Ja, zagazila sem v kapitalno velik pasji kakec. Mimogrede, prihajam iz Trbovelj - in tistega znanega preklinjanja ni toliko, kot si ljudje mislijo. Razen ob takih primerih. Sem si vzela nekaj minut za iskreno pošiljanje pufsov, ki ne pobirajo za svojimi kužki, v vse mogoče dele telesa in prostore (dobesedni zapis tu res ne bi bil na mestu, preveč **** bi bilo) ... Potem sem našla prvo travnato površino in poskušala obrisati svoje lepe, dokaj nove supergice - in v meni se je spet obudila neka stara želja. Ko je pred leti moja sestanovalka postala mala kavalirčica, sem zgroženo začela ugotavljati, koliko ljudi ne pobira za svojimi kužki, in sem razmišljala, da bi naredila zastavice s sličicami drekec - take, kot so dežnički za mojito, samo da bi bila na vrhu nalepka s kakcem. Posadila bi jih v vse nepobrane kakec in na smrt sem se

zabavala ob predstavljanju tega, koliko teh označbi bi raslo po travnikih. Tako da sem spet za to idejo - če se javi kakšen oblikovalec, gremo lahko takoj v akcijo!!!

/ PONEDELJEK, 13. NOVEMBER

V tem študijskem semestru so na fakulteti za šport moji ponedeljki zabavni. Imam namreč seminarje in vaje s študenti - in za razliko od predavanj, ki so bolj enkratni dogodki, imam tu res veliko časa pojasniti vse koncepte. Še bolj pomembno kot to, da imam jaz čas pojasniti, pa je, da imam čas odgovoriti na njihova vprašanja. Generacije študentov so zelo različne, ampak letošnja je izjemna. Bodoči trenerji so to - tiste sorte, ki bodo v šport prinesli res veliko znanja, ker jih vsaj tri leta učimo celostnega pristopa. V športu že dolgo ni nobenega dvoma, da trenerjeva naloga ni samo sestavljanje treninge, ki bi ustvarjali bodoče zmagovalce. Dobri trenerji vedo, da so predvsem pedagogi v precej širokem pomenu besede. In vedo, da je ena od nalog res sestaviti trening, ki bo primeren starostni stopnji otroka - da ne bo predolg, da ne bo prenaporen, da se bodo na treningu česa naučili ... Ob tem pa vedo, da morajo tudi skrbeti za razpoloženje otrok, jih učiti, kako tekmovati pošteno in z upoštevanjem pravil, skrbeti za vzdušje v skupini ... Na tekmovanjih in pripravah celo prevzamejo vloge staršev - skrbijo, da so siti (in razumevajoče pristopijo, ko so otroci sitni), pazijo, da gredo spat ob zajčkih ... Ko poslušam komentarje teh študentov, vidim zavedanja te pomembne vloge trener-

ja. Oni bodo (eni pa že so, ker že delujejo v športu) ključne osebe v življenju otrok, ki se bodo poskusili v športu. Šport namreč omogoča marsikaj - učenje discipline, reda, vztrajnosti, spoprijemanja s stresom, prijateljstva, ki trajajo celo življenja. Ampak samo takrat, kadar je izkušnja športa pozitivna. Zato sem se že dolgo nazaj naučila, da pri mojih urah ni neumnih vprašanj (razen tipa "a grem lahko na wc" - to je vedno neumno vprašanje).

/ TOREK, 14. NOVEMBER

Urejala sem potapljaške kartone študentov, ki so si letos kot izbirni predmet izbrali avtonomno potapljanje. Tisti, ki se zdaj sprašujete, kaj je to - ja, to je tisto z jeklenko. Ne z bombo, ampak z jeklenko, flašo in kar je še podobnih izrazov. Potapljanje je super, oziroma bolje moram reči ... Voda je super. V zraku se nikoli nisem počutila preveč udobno - še vedno imam nekje v predalu en neizkoriščen podarjen kupon za polet s tandemskim padalom. Tam v zraku ni popolnoma nobene kontrole in ideja, da bi treščila dol, mi ne diši ... V vodi pa je zgodba druga. Medtem ko mojih, recimo temu, "10 kil" preveč v zraku in na trdni zemlji zagotovo ne koristi, pa jih v vodi še opazim ne ... Tam je gibanje nekaj preprostega, lahkotnega in mehkega. Če bi bila žival, bi bila verjetno kak malo večji tjulenj. V vodi čisto spretna, na suhem pa ... kaj pa vem. Plavanje je bila nekako očitna izbira športa, tega stika z vodo pa mi do danes ni uspelo prekiniti - in razmišljanje o potapljanju me vedno malo odpelje ... Ena ura pod vodo je zame najboljša meditacija in glede na datum vem, da bom to naslednjič doživela šele čez kakšnega pol leta - bazenskih potopov ne štejem kot čisto zaresne, čeprav so boljši kot nič. K sreči pa ima voda več agregatnih stanj, tako da se da stik z njo čisto pridno vzdrževati tudi med zimo.

/ SREDA, 15. NOVEMBER

Danes sem imela nekaj pogovorov s športniki. To je skoraj tisti del mojega poklica, ki mi je najljubši ... In o katerem v resnici lahko govorim najmanj, glede na omejitve znakov za ta dnevnik, pa je morda to tudi čisto v redu. Športni psiholog namreč ne smemo govoriti o športnikih, s katerimi sodelujemo. Prijateljica mi je rekla: "Tanja, ti bi se morala bolj reklamirati." Kar bi pomenilo, da bi si naredila spletno stran in napisala, da sem športna psihologinja tega in tega športnika, ki je izjemno uspešen. Pa ne bom. Ker ne smem - in predvsem, ker nočem. Ker bi to pomenilo, da v javnost dajem zaupen odnos, ki obstaja med psihologom in osebo, ki pride na pogovor s psihologom. Ta molčečnost je namenjena ustvarjanju varnega okolja, v katerem ljudje lahko spregovorijo o sebi - in o tem moramo ozaveščati. In vsem tistim trenerjem, ki rečejo nekaj takega kot "pa povej, o čem se bosta pogovarjala", pridno razlagamo, da ne moremo. Razen tega, kar se s športnikom dogovorimo. In ko me ljudje vprašajo, s kom delam, ne rečem ničesar. Športni psiholog spada mo v ozadje - pred reflektorje sodijo športniki.

/ ČETRTEK, 16. NOVEMBER

Danes je dan, ko se lahko malo pohvalimo vsi, ki smo pol leta veliko svoje volje in časa usmerjali točno na danes (no, pa še na jutri in na soboto ...). Začenja se 9. kongres psihologov Slovenije. Bernardin je kljub poznemu letnemu času topel, za jutranji sprehod je več kot zadostoval pulover. In ni naključje, da je naslov kongresa Jaz in okolje: preplet notranjih in zunanjih svetov. Včasih dobim občutek, da ljudje mislijo, da se psihologi ukvarjamo samo s tem, kar je v nas - ampak to, kar je v nas, je v veliki meri prav odzivanje na neposredno okolje, na dogajanje okrog nas ... 250 psihologov (pa še nekaj zdravnikov, biologov, športnikov in podobno ...) nas bo v treh dneh prikazovalo izsledke raziskav, prikazovalo delavnice, ogromno bo okroglih miz, dve zelo okoljsko vezani - ena o odzivanju psihologov na poplave in ena o ustvarjanju varnega okolja v športu ... Tako da se zelo veselim izmenjave mnenj - že pred časom so me bolj izkušeni kolegi naučili, da če na nekem dogodku dobim vsaj eno koristno informacijo, je bilo vredno udeležbe. V prihodnjih dneh sem pripravljena, da bo teh informacij več. Sem pa malo vesela tudi, da sem prvič v življenju zdržala in en teden pisala dnevnik.