

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

RICARDO A. RUBINSTEIN

SPORTIVI PE DIVAN

O ABORDARE PSIHODINAMICĂ

Traducere din engleză de
Diana Bădulescu



PPT
PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI
TREI

Cuprins

| | |
|---|-----|
| <i>Cuvânt-înainte</i> de Horacio Pagani | 9 |
| <i>Prolog</i> de Laura Orsi | 11 |
| <i>Introducere</i> | 15 |
| Capitolul 1. Cultura și sportul | 25 |
| Capitolul 2. Mișcarea | 41 |
| Capitolul 3. Jocul | 63 |
| Capitolul 4. Competiția | 74 |
| Capitolul 5. Transferul | 86 |
| Capitolul 6. Presiunile | 102 |
| Capitolul 7. Idealurile | 125 |
| Capitolul 8. Accidentările | 148 |
| <i>Lecturi recomandate</i> | 159 |
| <i>Referințe / Note</i> | 161 |
| <i>Despre autor</i> | 166 |

fiind susținut în acest demers de vasta sa experiență în domeniul psihanalizei aplicate sportului. În plus, toate subiectele discutate sunt însoțite de nenumărate și relevante exemple din lumea sportului.

Pornind de la cunoscuta zicală „Mens sana in corpore sano“, el prezintă cu deosebită pricepere influența pe care mintea, cu toată complexitatea sa surprinzătoare, o are asupra realizărilor fizice ale jucătorilor și repercusiunile și reacțiile acestui fapt în întreaga lume a sportului. De aceea recomand călduros această lucrare tuturor aceluia care sunt interesați de acest subiect și care vor să cerceteze spiritul lumii sportului dintr-o perspectivă originală și captivantă.

HORACIO PAGANI, jurnalist
(*Clarin*, *Radio Mitre* și *T&C Sports*)

Prolog

A fi „sportiv“ a devenit din ce în ce mai mult un imperativ social în vremea noastră. Dacă observăm cu atenție, vedem că mișcarea corpului, dansul și ritmul coexistă frecvent cu practicile sportive, ceea ce ne duce cu gândul la originile sportului contemporan. Acest dialog între aspectul estetic și promovarea unei vieți sănătoase implică oameni de toate vârstele, din toate clasele și categoriile sociale.

În această carte, autorul arată cum dorințele și nevoile instinctive nu doar ale psihicului individual, ci și ale psihologiei colective favorizează implicarea în practici sportive. Ca psihanalist cu o bogată și vastă experiență clinică, el își concentrează atenția pe investigarea unui subiect neexplorat până acum. În acest sens, lucrarea sa este cu adevărat inovatoare, reprezentând pentru autor o provocare pe măsura ambiției sale.

A trata subiectul sportului implică luarea în considerare atât a studiilor despre corp, cât și a limitelor psihicului. Ambele sunt capabile de a manifesta un limbaj, un discurs al revelației. Ricardo reunește contribuții și cunoștințe din domenii diferite, inclusiv din lumea știrilor sau a culturii populare. El face legături dintr-o perspectivă psihanalitică

pur conceptuală, fără a introduce teorii în mod forțat și oferind explicații clare și logice. Și se străduiește să obțină o perspectivă integrativă a aspectelor biologice, culturale și sociale, cu accentul pe psihic și somatic.

Cât despre mine, am fost încurajată să particip la „cultura sportului“ de către părinți în copilărie, ceea ce nu era ceva foarte obișnuit pentru fete în acea vreme. Am avut posibilitatea de a practica diverse sporturi individuale și de echipă, atât la școală, cât și la cluburi sportive. Acest lucru m-a ajutat să descopăr plăcerea mișcării și, de asemenea, pasiunea mea pentru jocuri și sport. Am învățat să fiu parte a unei echipe, să mă bucur de victorii, dar și să îmi asum înfrângerile, precum și să gestionez frustrările și accidentările.

Promovarea exercițiilor fizice de către mass-media, după cum menționează autorul, a distrus în mare parte mituri și restricții de gen, răspândind funcția estetică sau pe cea terapeutică sau de sănătate în defavoarea unui stil de viață sedentar. Prin întrebări precum „Ce ne face să ne simțim atât de bine când alergăm sau luăm parte la un meci?“, autorul urmărește explorarea interacțiunii dintre psihic și somatic, aspect care este disociat în cazul unei boli.

Vom găsi în această carte preocupări universale și aspecte particulare ale lumii profesionale a sportului și competiției de înalt nivel. Primele câteva subiecte scot în evidență reflecții asupra mișcării, competiției și jocului, despre care autorul spune că „ne ajută să ne transpunem într-o altă lume, într-un spațiu de tranziție în care posibilitatea exprimării sinelui este mai acceptată, în care adultul poate să elibereze copilul din el“.

ONU (Organizația Națiunilor Unite) a emis în 2003 un raport intitulat „Sport pentru dezvoltare și pace“, în care a propus includerea sportului și educației fizice în programele de dezvoltare ale tuturor națiunilor, acordând astfel

importanța necesară și publicitatea practicării activităților fizice, care ar putea reprezenta o modalitate de eliberare a energiilor și anxietății tinerilor.

Activitatea fizică și sportul ajută tinerii să-și satisfacă nevoia de a se dezvolta, să evolueze pe plan personal, să dobândească simțul apartenenței, al iubirii, al comunicării și al lucrului în echipă, învățându-i valori precum respectul pentru ceilalți și pentru ei înșiși. De asemenea, practicarea sportului duce la stabilirea și urmarea unor reguli care previn și contrabalansează implicarea în practici nesănătoase, cum ar fi consumul de droguri. Am văzut în filmul *Invictus (Neînfrânt)* (2009) cum politicienii au recunoscut puterea sportului, folosindu-l ca pe o forță transformatoare în comunitate.

Analizarea presiunilor și a diferitelor moduri în care acestea acționează la nivel mental și fizic în timpul practicării sportului s-a realizat cu ajutorul explicațiilor și exemplurilor variate și captivante. Supraadaptarea la idealuri și cerințe din mediul apropiat poate avea efecte traumatice, vătămând atât mintea, cât și trupul sportivilor de performanță, manifestându-se prin accidentări ca un mod de a spune „destul“. Aceste subiecte sunt dezvoltate în detaliu, cu ajutorul numeroaselor viniete din experiența clinică.

Autorul consideră că este fundamental ca membrii echipei tehnice, familia și alți participanți să înțeleagă clar că fenomenul transferului există în cazul tuturor sportivilor și al echipelor: „...Este oare ceva anume la sentimentul «oceanic», la fuziunea cu mulțimea, care face mulți jucători și echipe să se relaxeze și să fie dezinhibați, ajutându-i să atingă culmile performanței?“ Astfel, el analizează intervenția psihoterapeutului, diferențiind rolul acestuia și incluzându-l într-o rețea de servicii medicale care operează prin clarificarea relațiilor, procesarea simptomelor și rezolvarea blocajelor transferențiale, a cerințelor toxice ale familiei și a idealurilor de neatins.

Autorul susține că „...accentul pe rezultate, pe care îl observăm atât de mult în ziua de azi, măsoară totul în termenii eficienței, aproape ca și cum sportivii ar fi niște mașinării create pentru a avea succes, cei mai potriviți acestui rol fiind cei care reușesc cel mai bine să se disocieze, fără să simtă sau să gândească prea mult“. Sunt de părere că putem ilustra în mod adecvat această carte prin cuvintele pedagogului francez Pierre de Coubertin (1863-1937), fondatorul Jocurilor Olimpice moderne: „Cel mai important la Jocurile Olimpice este nu atât să câștigi, cât să participi; cel mai important lucru în viață este nu atât să obții victoria, cât să te lupți; esențialul nu este atât să fi cucerit totul, cât să fi luptat bine“.

DR. LAURA ORSI,
medic generalist și psihanalist

Introducere

Această carte este despre cum să te gândești la sport și cum să-l înțelegi și despre ce se întâmplă cu protagoniștii acestuia din perspectiva unei psihologii profunde precum psihanaliza. Ca produs cultural, sportul constituie un divertisment, o distracție, o pauză care acționează ca un „moratoriu psihologic“, îndepărtându-ne de tristețile și grijile zilnice, transportându-ne într-o altă realitate — aceea a jocului. Sportul reprezintă o tranzacție cu ajutorul căreia ni se permite să eliberăm, într-un mod controlat, agresivitatea pe care cultura și mediul social au restricționat-o încă de la începuturi.

Sportul înseamnă, mai mult decât orice altceva, mișcare. Voi analiza motivele pentru care exercițiile fizice sunt considerate benefice și sunt recomandate drept obicei sănătos; dar și de ce ne simțim atât de bine când alergăm sau luăm parte la un meci. O mare varietate de cauze psihice și biologice (eliberarea tensiunilor, plăcerea mișcării sau descărcarea în organism a unor substanțe stimulente, precum endorfinele) acționează împreună cu scopul obținerii unui echilibru psihosomatic, care alină și eliberează în același timp. Elementul jocului în sport

contribuie la introducerea noastră în altă lume, într-un spațiu de tranziție unde exprimarea de sine ni se permite mai mult, unde copilul din noi devine liber.

Dacă mișcarea este esența sportului, competiția este un factor de neînlocuit. Cine este rivalul care trebuie înfrânt? Ce înseamnă când spunem că echipa de fotbal „l-a adoptat ca pe un fiu“ pe noul jucător? Reprezentările unei figuri paterne, ale unui frate sau vecin vor explica diversele atitudini în raportarea la adversar și, uneori, vor prevesti rezultatul concursului.

Transferul — modalitățile de a aplica structura relațiilor din copilărie la ceea ce se întâmplă în prezent — va determina dacă ne vom simți acceptați, protejați de antrenor, de suporteri, sau dacă, din contră, ne vom simți supravegheați, criticați. Fără îndoială, acest lucru va avea un anume impact asupra nivelului și calității jocului. De asemenea, puterea sugestiei, împreună cu transferul, acționează asupra minții pentru a ne mobiliza și a crea o atmosferă eroică. Oare care sunt secretele unui antrenor motivațional? Oare cum se pregătește sau se dinamizează o echipă înainte de marele final?

În această carte încerc să elucidez ce înseamnă a aclama și a încuraja o echipă; ce influență au suporterii și cum a juca pe terenul propriu poate avea un impact hotărâtor asupra unui sportiv. E oare ceva aparte la acel sentiment „oceanic“, la acea fuziune cu mulțimea, care reușește să relaxeze mulți jucători și echipe și să-i facă să se simtă lipsiți de inhibiții, permițându-le astfel să atingă culmile reușitei? (a se vedea articolul din *La Nación* — „La ola que salvó a Gaudio“ — „Valul care l-a salvat pe Gaudio la Roland Garrós“ — Devries, 2004). De ce oare cei din echipa All Blacks, după ce până în 2011 fuseseră cei mai buni rugbiști din lume, și-au scăzut standardele când au ajuns în finalele Campionatului Mondial, ceea ce i-a împiedicat să devină campioni? Cum a fost posibil ca în finala

Ligii Campionilor din 2005 împotriva F.C. Liverpool, A.C. Milan să conducă la pauză cu 3-0, iar apoi să fie egalată și până la urmă să piardă? Sau cum a fost posibil ca echipa argentiniană a Club de Gimnasia y Esgrima La Plata să piardă la primul dintre cele două meciuri din campionate în 2009, ca apoi, în al doilea meci, să întoarcă situația în favoarea lor în lupta cu o echipă de divizie secundă, astfel încât să evite retrogradarea?

Este vorba doar de hazard sau intervin și factori psihologici? Presiunea este senzația de a fi copleșit de o greutate, ca și cum ai avea un rucsac masiv în spate, sau ca și cum ai avea de dat un examen, situație care poate fi descrisă atât la nivel mental, cât și fizic, existând factori interiori și exteriori care o generează. Aproape întotdeauna, presiunea se manifestă în timpul unei competiții importante și are un efect considerabil asupra nivelului performanței. Ce se întâmplă cel mai adesea este că factorul inhibitor acționează asupra jucătorului, reducându-i potențialul și generând senzațiile de picioare grele, imobilitate și „apăsare pe piept“; sau îl afectează pe acesta prin manifestări indirecte (pase nereușite, tulburări emoționale, agresivitate, bătăi, certuri cu arbitrul).

Pe de altă parte, intervin idealurile: acestea ne ghidează, arătându-ne calea de urmat sau, dimpotrivă, se pot dovedi a fi defavorabile, fie pentru că sunt imposibil de atins, fie din cauză că sunt mai degrabă obligații de familie decât alegerile noastre personale, caz în care devin o povară pentru sentimentele noastre de satisfacție și de valoare de sine, îndepărtându-ne de împlinirea personală.

În cele din urmă, discutând despre accidentări, vom putea face diferența dintre consecințele fizice și repercusiunile lor psihice, înțelese ca traume, și care sunt determinate de istoria protagonistului, de identificarea acestuia cu colegii săi și de tăria de caracter necesară pentru integrarea accidentării și recuperare. Acești factori (și nu

numai gravitatea accidentării) vor avea impactul lor asupra recuperării și a duratei necesare revenirii jucătorului. Conflictele interioare pot duce la accidentări; de multe ori, acestea din urmă reprezintă singura modalitate de a exprima o problemă de natură psihică.

Sporturile și exercițiile fizice sunt, în special din a doua jumătate a secolului XX, printre cele mai răspândite obiceiuri și practici și au devenit o parte a vieții de zi cu zi și a culturii noastre, la fel cum s-a întâmplat cu internetul și cu produsele revoluției tehnologice. Practicarea exercițiilor fizice s-a răspândit pe scară largă din motive estetice legate de imaginea personală, ca mod de a petrece timpul liber și ca măsură terapeutic-preventivă în cazul unor probleme de sănătate precum afecțiunile cardiovasculare sau obezitatea.

Globalizarea lumii sportului a permis participarea la aceasta unui număr tot mai crescut de oameni, din toate categoriile sociale. Și nu ne referim numai la cei implicați activ, ci și la spectatori și la emoțiile generate pe stadioane sau privind la televizor din confortul caselor noastre.

Cât despre mine, am participat încă din copilărie la evenimente sportive. La început împreună cu părinții, ca activitate recreativă în weekend sau în timpul vacanțelor de vară, asociind apoi sportul cu posibilitatea de a-mi face noi prieteni și de a mă simți bine; aceste activități fizice erau o completare a celor intelectuale. Am practicat diverse sporturi — fotbal, tenis, volei, softball¹, baschet, înot, patinaj și șah — în cadrul clubului GEBA (Gimnasia & Esgrima Buenos Aires), care încuraja în mod deosebit diversitatea. Cu timpul, am ales două dintre acestea (fotbalul și tenisul), concurând în competiții pentru amatori.

Vocația mea, în primul rând de medic și apoi de psihanalist, m-a ajutat să combin cu succes munca mea de

clinician cu studiul și cercetarea. În timp ce eram implicat în acest proces am devenit curios și am început să fac cercetări în acest domeniu, care aduce laolaltă mintea și trupul într-un mod unic; altfel spus, aspectul psihic și cel somatic sunt reunite, însă fără scindările pe care le observăm frecvent în patologia psihosomatică, aceasta din urmă reprezentând, de asemenea, una dintre preocupările mele.

Când am început cercetarea mi-au venit în minte multe întrebări: care este esența sportului? Ce rol joacă acesta în viață? Care este dinamica psihologică de la baza practicării acestuia? Pe măsură ce aprofundam cercetarea studiind literatura de specialitate pe această temă, am descoperit că totul era limitat la descrierea fenomenelor, comportamentelor și gândurilor care erau evaluate ca pozitive sau negative. Funcțiile psihice (percepția, atenția, concentrarea, motivația) erau cu atenție înregistrate, măsurate și corelate statistic, însă am descoperit că persoana/sportivul nu era privit(ă) ca întreg — drept cineva a cărui viață interioară influențează în mod semnificativ performanța sa. Iar viața interioară nu era corelată cu istoria familiei sale, cu experiențele de succes sau traumatice trăite de-a lungul timpului, cu conflictele inconștiente care pot trăda obiectivele sale sau pot distanța persoana de acestea etc. Trebuie, de asemenea, să menționez că, dacă delimităm funcțiile psihice sau simplificăm intențiile anumitor comportamente, nu putem integra complexitatea psihologică a unui subiect într-o situație care presupune o provocare competițională.

Apoi, aprofundând literatura psihanalitică, am observat că acest domeniu nu fusese tratat pe larg de către autori. Absența unor cercetări ample pe această temă în bibliografia psihanalitică m-a făcut să mă întreb care sunt cauzele unei astfel de excluderi.

În întreaga operă a lui Freud am găsit doar o notă de subsol referitoare la activitatea fizică, în *Trei eseuri asupra*

¹ Varianta a jocului de baseball. (N.t.)

teoriei sexualității (Freud, 1905), situație influențată probabil de natura sa de intelectual neobosit, ale cărui exerciții fizice constau doar din plimbări prelungite în timpul liber, precum și de faptul că provenea dintr-o familie tradițională evreiască din secolul al XIX-lea, în care accentul era pus în special pe ocupații intelectuale și mai puțin pe dezvoltarea fizică.

Putem emite ipoteza persistenței unui model recunoscut care există până azi printre psihanalisti; continuarea unei disocieri — separarea minții de trup în mediul academic și separarea cabinetelor medicale de cele psihologice.

Am reținut și citatul din Issaharoff care spune că „psihanaliza a favorizat analiza sensurilor în detrimentul acțiunii și structurii sale“ (1999, p.29). Din această perspectivă, ceea ce a exercitat o influență considerabilă a fost „folosirea divanului (tehnică prin care este subliniată imobilitatea și distanțarea de acțiune) și accentuarea reîntoarcerii din lumea exterioară către lumea fantasmelor, ca etapă premergătoare reflecției, amânând acțiunea“ (Avenburg, 1999, p.71). Psihanaliza lucrează cu procesele de reflecție și introspecție, care cer timp. În plus, explorarea proceselor inconștiente nu este o căutare a unui rezultat predeterminat. Sportul, pe de altă parte, este legat de acțiune și urmărește rezultate concrete. Se desfășoară rapid, sub imperativul timpului.

În cele din urmă, știm că multe idei psihanalitice provin din practica clinică și psihopatologie și că sportivii au apelat la consultații medicale în domeniul nostru relativ rar până de curând. Acest lucru poate fi cauzat de faptul că mulți dintre aceștia folosesc sportul ca modalitate de substituție a elaborării mentale în situații conflictuale. Totuși, de la Freud până în zilele noastre, psihanalistii au cercetat diversele activități umane din motive științifice, clinice și speculative. Ar trebui, așadar, să studiem, de asemenea, o activitate atât de profund integrată în societatea noastră.

Așa am început investigația mea, iar rezultatul acelor reflecții și ipoteze inițiale, la care am ajuns împreună cu dr. Mirta Noemí Cohen, a fost lucrarea „Inconștientul în sport“, prezentată la conferințe legate de acest domeniu. Deși avusesem ocazional sportivi la terapie, din acel moment am început să-i ajut mai frecvent. Am avut ocazia să mă integrez în echipe de juniori la River Plate Athletics Club din Buenos Aires, în 1997, iar mai târziu să particip la activitățile Școlii de Tenis conduse de Daniel Palito Fidalgo, din 2000 până în 2002. Acolo nu numai că am lucrat cu jucători în formare, ci am discutat și cu părinții și am consiliat, de asemenea, echipa tehnică. Mai târziu am tratat jucători profesioniști de fotbal de la echipa River Plate, iar de curând am lucrat cu San Lorenzo Club, colaborând cu dr. Rafael Giulietti și cu antrenorul Ramón Angel Díaz, ca și cu rude ale jucătorilor, sportivi retrași din activitate, jucători de golf, hochei și volei, printre alții.

Am exprimat toate rezultatele acestei munci de teren în articole care mi-au permis să susțin cursul „Psihanaliză și sport“ în cadrul Asociației Argentinienne de Psihanaliză, în 2005, la care s-au adăugat dezbateri, întreaga experiență aducându-mi multe satisfacții. Prin discuțiile de pe marginea cursului am beneficiat de interacțiunea dintre diferite perspective asupra realităților, experiențelor și circumstanțelor care apar în microlumea diverselor sporturi și discipline sportive. Printre cei prezenți se numără jurnaliști precum Horacio Pagani, Luis Vinker, Rodolfo Cingolani, Jorge Búsico și sportivi și antrenori precum Waldo Kantor, Carlos Getzelevich, Sebastian Rambert, Diego Veronelli, Nicolas Fernandez Miranda, German Lauro, Osvaldo Suarez, Rodolfo Sacco, Osvaldo Arsenio și Palito Fidalgo. Am beneficiat, de asemenea, și de contribuția unor colegi, prin discuțiile purtate cu aceștia, printre care Madeleine Baranger, Andres Rascovsky, de prezentarea