

Despre psihodinamica sportului

George Forțu

Psihoterapeut psihanalitic relațional, specialist în psihologia sportului, pasionat de oameni, de sănătate mentală și fizică.

În anul 1893, Edward Wheeler Scripture – director al Laboratorului de Psihologie din Yale și Anderson W.- specialist în educație fizică la Yale realizează studii psihologice cu scrimeri, dar și cu alergători. Se investighează timpul de reacție. Scopul celor doi a fost acela de a identifica diferențele între timpul de reacție al scrimerilor cu experiență și celor aflați la început de drum. (Predoiu, 2020). Cu doi ani mai devreme, la Viena, Sigmund Freud, întemeietorul psihanalizei, neurolog, publică împreună cu E.Stengel cartea *“Despre Afazie - un studiu critic”*. În această carte, Freud provoacă autoritățile din domeniu de la acea vreme susținând că modul în care înțelegeau ei afazia nu mai poate fi susținut. (prin afazie se înțelege: *pierdere totală sau parțială a facultății de a comunica prin limbaj, produsă de leziuni cerebrale sau disfuncții și: muțenie, amuțire* -dexonline.ro). Chiar și în zilele noastre sunt autorități în domeniul medical care susțin faptul că afazia este provocată doar de tulburări organice. Prin această lucrare, Freud aduce în discuție problema lipsei de informații cu privire la funcționarea psihodinamică a pacientului, informații pe care neurologia de la acel moment nu le oferea. Mai târziu, în 1895, Scripture E. W. publică *“Gândind, Simțind, Făcând”*, material ce cuprinde numeroase exemple referitoare la modul în care sportul și activitatea fizică pot fi abordate din punct de vedere psihologic. (Predoiu, 2020). În același an, 1895, Sigmund Freud publică *„Studii despre isterie”* *“una dintre cărțile fundamentale ale psihanalizei pentru că, pe de o parte, conține nucleul ideilor freudiene ce vor fi dezvoltate ulterior și, pe de altă parte, pentru că a revoluționat modul în care înțelegem iubirea, dorința și psihicul uman, sănătatea mentală și psihopatologia.”* (Zamfirescu, 2014).

Cititorul, pe bună dreptate, poate spune: “Bine, bine, am înțeles că în același timp, în trecut doi specialiști în două domenii total diferite făceau cercetări și încercau să înțeleagă fenomene care produceau comportamente dorite sau nedorite, sănătoase –adaptive sau patologice –deadaptive pentru modul de funcționare dorit de persoana în cauză. Ce legătură

are asta cu psihodinamica sportului, sau cu sportul actual?” Promit să răspund la această întrebare cu rugămintea să mai aveți puțină răbdare.

Ca metodă, psihodinamica oferă o atenție deosebită se adresează asociației libere, rezistenței, transferului și contratransferului. Intervențiile psihoterapeutice ca de exemplu confruntarea, clarificarea și interpretarea completează intervențiile terapeutice de orientare cognitivă, pozitivă. Principiul determinismului psihic stă la baza înțelegerii personalității omului. Conform acestui principiu, în materie de funcționare mentală, nimic nu se întâmplă fără un motiv. Tot ceea ce face o persoană, simte, gândește, fantasmază, visează are la bază motive psihice. Cum își aleg oamenii să-și câștige existența, pe cine aleg să iubească, pe cine aleg să urască, sportul pe care-l preferă și cum interacționează cu coechipierii se întâmplă datorită forțelor interne inconștiente.

Conflictele psihice sunt parte din condiția umană, sunt inevitabile și universale. (Hartman, 1958). Plecând de la această afirmație ne este ușor să înțelegem faptul ca abordarea psihodinamica privește diferența dintre funcționarea adaptativă și cea dezadaptativă ca fiind o funcție de grad. Anxietatea și depresia au un scop adaptativ pentru sportiv dacă nu atinge grade înalte de intensitate înainte sau în timpul unei competiții. Intensitatea conflictelor intrapsihice, indiferent de simptomul prin care se manifestă, afectează funcționarea optimă a sportivului.

Imediat după iesirea din perioada comunistă, în 1990, se publică în revista *Apostrof*, eseul *“Psihanaliza - școală de gândire liberă”* scris de Ion Vianu, în care acesta afirmă: *„Cred că psihanaliza are un viitor în România. Are un viitor nu numai ca o pură terapie medicală, dar în primul rând ca terapie socială. Pentru că psihanaliza este o școală de gândire liberă. Psihanaliza formează indivizi, formează oameni care pot să-și asume răspunderi individuale. Este, de altfel, într-un anumit fel, ieșirea definitivă din societatea tribală. Este intrarea într-o societate a răspunderii persoanei.”* (I. Vianu, 1990). Cine spune că sportivul nu gândește și nu depune eforturi pentru a se dezvolta nu a trăit experiența reușitei gândirii spontane manifestată în fracțiuni de secundă, fie în joc printr-o fentă, pasă sau șut care a dus la o stare de reușită, de bucurie, de fericire, fie prin executarea întocmai a procedurii antrenat. Atunci când sportivul se mișcă, el pune în act dorința de dezvoltare.

Această tendință naturală de dezvoltare este subliniată și de Mihai Epuran, în *„Psihologia educației fizice”*: *”Este cunoscut faptul că întreaga manifestare a ființei umane are drept*

componentă permanentă și fundamental structurală mișcarea corporală, în toate formele ei, mai mult sau mai puțin evolute, analitice sau sintetice, înnăscute sau dobândite.[...] Conceptul de activități corporale depășește sfera limitată a „educației fizice”, înțeleasă doar ca gimnastică sau, în cel mai bun caz, ca activități cu caracter sportiv, în școală. Tendințele firești de dezvoltare ale ființei umane, ca și reflectarea acestora în teoria și activitățile practice, urmează principiul dependenței de condițiile social-istorice ale existenței. Societatea modernă pretinde alt gen de activități, corespunzătoare condițiilor și spiritului înnoitor pe care acesta l-a generat.” (M. Epuran, 1976).

Încrederea într-o astfel de viziune se dovedește a fi opusă celei cu care pentru prea mult timp am fost obișnuiți, adică să trăim sub tirania unei gândiri atotcunoscătoare. Însușirea responsabilității proprii gândiri reprezintă un proces deloc ușor dar elementar pentru sportivul care-și dorește atingerea potențialului. Să rezisti și să reușești să ieși din presiunea unei gândiri tribale reprezintă un antrenament și o provocare în sine.

După parcurgerea acestui text nu putem să ne declaram neștiutori sau iresponsabili față de ce putem face prin informare, educație și autoeducație, prin sprijin și colaborare cu și față de persoanele care își doresc același lucru, să înțeleagă sportul și sportivul român indiferent de ramura sportivă pe care a ales-o cu scopul de a participa la influențarea constructivă a performanței.

Tot în anul 1990, Eugen Papadima, unul dintre psihanaliztii care a pus bazele Societății Române de Psihanaliză, într-o scrisoare trimisă lui George Brătescu din West New York, spunea: *„Tipul de gândire, dur și exact, al psihanalizei nu s-a potrivit spiritului românesc de până acum. Așa cum n-a fost pe placul multor națiuni ale lumii și chiar a Europei, mai ales în partea ei răsăriteană...Poate însă de acum încolo...atitudinea românilor față de gândirea psihanalitică se va modifica. Pentru că nici alte științe moderne, cum ar fi cibernetica și utilizarea computerelor, nu par compatibile cu firea poetică și visătoare a creatorului Mioriței. Dar, pentru a nu pierde pasul cu evoluția omenirii, pentru a nu rămâne o insulă a anacronismelor într-o Europă modernă, noi românii trebuie să acceptăm și să utilizăm noi deschideri în orizontul cunoașterii.”* (Eugen Papadima, 1990). Pentru a da curs acestei deschideri în orizontul cunoașterii, vă invit ca în articolele viitoare să ne familiarizăm cu următoarele subiecte:

- Cum se aplică psihanaliza în sport;

- Cum anume fenomenele psihice întâlnite în interacțiunile dintre părinte și sportiv, antrenor și sportiv, psiholog și sportiv pot influența constructiv performanța;

sursa foto: <https://www.edituratrei.ro/carte/ricardo-a-rubinstein-sportivi-pe-divan-o-abordare-psiho-dinamica/3443/>

Nota: Ideea de a organiza un curs despre psihodinamica sportului în România a izvorât din faptul că soția mea, cunoscându-mi pasiunile și interesele, mi-a dăruit cartea "Sportivi pe divan" scrisă de Ricardo Alejandro Rubinstein, tipărită de Editura Trei în 2019. Multumesc, Andreea.

Bibliografie:

1. Bratescu G. - „*Freud și psihanaliza în România*”, 1994, Ed. Humanitas. p. 371. Eugen Papadima, 1990., scrisoare trimisă de la West New York către G. Brătescu.
2. Epuran M. - „*Psihologia educației fizice*”, 1976, Ed. Sport-Turism, p.6.
3. Martin Seligman, - „*Fericirea autentică – ghid practic de psihologie pozitivă*”, 2007, Ed.Humanitas.
4. Predoiu R.- „*Curs de specializare în psihologia sportului*”, 2020.
5. Vianu I. - „*Psihanaliza - școală de gândire liberă*”, in Apostrof, I(1990), nr.5-6-7, p.11.
6. Zamfirescu, Vasile Dem. - „*Psihanaliza, o terapie scurtă?*”- prefață la „*Studii despre isterie*”, Ed. TREI, 2014.
7. www.dexonline.ro