

PSIHODINAMICA SPORTULUI

Interviu cu Ricardo Alejandro Rubinstein realizat de George Forțu

9 Mai 2020

GEORGE FORȚU: Bună ziua, domnule Rubinstein. Mă bucur să vă văd.

RICARDO RUBINSTEIN: Oh, la fel.

GEORGE FORȚU: Vă mulțumesc pentru timpul acordat publicului român, sportivilor, antrenorilor și psihologilor sportivi care sunt interesați de psihodinamica sportului.

RICARDO RUBINSTEIN: Este o plăcere să împărtășesc cu voi din experiența mea.

GEORGE FORȚU: Mulțumesc. Cum faceți față pandemiei și tensiunii din perioada asta?

RICARDO RUBINSTEIN: Mă obișnuiesc ... bine Acum, încep să mă obișnuiesc cu asta, lucrez mult online. Mi-am făcut noi ritualuri acasă legate de lucru și de scris. Bine. Petrec timpul discutând cu prietenii și cu colegii consecințele a ceea ce trăim aici, la noi în țară și despre ce se petrece în lume.

GEORGE FORȚU: Vă propun să discutăm despre cartea dumneavoastră, "Sportivi pe divan"- despre psihodinamica sportului sau psihanaliza aplicată în sport. În ce sporturi ați aplicat principiile psihodinamicii?

RICARDO RUBINSTEIN: Aproape în toate sporturile. În toată lumea. Am avut ocazia să le aplic în fotbal, tenis, basket, hochei, volei, șah, echitație (cu cei care sar cu cai peste garduri), sportivi, alergători.

GEORGE FORȚU: O gamă largă de sporturi.

RICARDO RUBINSTEIN: Aproximativ în toate sporturile.

GEORGE FORȚU: Cum ați trecut de la sport la psihanaliză și cum ați decis să aplicați psihanaliza în sport?

RICARDO RUBINSTEIN: Ei bine...experiența mea cu sportul începe în copilărie când am mers în taberele de vară, la cluburi. Mi-a plăcut să mă joc. Mi-a plăcut să-mi fac prieteni și am continuat să fac sport cu unele întreruperi, mai ales atunci când am avut foarte mult de învățat pentru examene în facultate și când am început pregătirea ca medic. Atunci am avut și mai puțin timp pentru sport. Dar apoi, când am avut mai mult timp, am reînceput să fac sport pe parcursul carierei mele. Ca psihiatru și psihanalist și de-a lungul dezvoltării mele personale mi-a plăcut întotdeauna să înțeleg lucruri în profunzime și să scriu articole despre cum funcționează lucrurile. Și într-un anumit moment al acestei deveniri, vorbeam cu un coleg de-

al meu despre practicarea sportului, ne-am dat seama că nu s-a scris nimic din punct de vedere psihanalitic despre sport. Așa că am decis să studiem, să ne gândim la această problemă, incluzând propriile experiențe sportive și puținele experiențe clinice cu sportivii și cu antrenorii pe care le-am avut la momentul respectiv și am început să scriem. Rezultatul acestui efort s-a materializat sub forma unui articol pe care l-am prezentat la un congres din Buenos Aires. Ți l-am trimis. Se numește „Inconștientul în sport”.

GEORGE FORȚU: Da, l-am citit. Mulțumesc mult pentru articol.

RICARDO RUBINSTEIN: Și apoi am continuat să scriu despre acest subiect singur. Am început să studiez în special pe jucători (pe sportivii cu oponent). Am mers să vorbesc cu antrenorii cluburilor de fotbal și ai cluburilor de tenis și alții, dar mai ales de fotbal și tenis. Și atunci am putut vedea diferența dintre ceea ce credeam că se întâmplă și ceea ce se întâmplă cu adevărat cu jucătorii. Apoi, din nou, am discutat cu sportivii și așa mai departe, încercând să înțeleg ce se întâmplă cu acei sportivi în termeni psihanalitici.

GEORGE FORȚU: Până când restul sportivilor și antrenorilor vă vor citi cartea, ne puteți prezenta principiile psihodinamicii?

RICARDO RUBINSTEIN: Principiile psihodinamicii sunt esențiale pentru a înțelege ce se întâmplă nu numai cu sportivii, ci și cu oamenii normali care fac exerciții fizice. Și cum mi-ai spus înainte, au plăcerea mișcării. În sport poți descoperi multă plăcere, prin mai multe moduri, poți găsi plăcere. Și există o mulțime de beneficii pentru sănătate. Repet, pentru oamenii normali care practică, care fac exerciții fizice și sport. Și apoi există alte consecințe, consecințe sociale, consecințe asupra sănătății...

GEORGE FORȚU: Consecințe pozitive.

RICARDO RUBINSTEIN: Consecințe pozitive, în general pozitive. Și am explorat modul în care ele devin pozitive. Nu putem accepta “MENS SANA IN CORPORE SANO”, fără să înțelegem de ce “MENS SANA” face “CORPORE SANO”. Înțelegi ... psihanalitic putem postula că pulsunile se reîncărcă în corp și putem înțelege ce se întâmplă cu narcisismul și cu autoerotismul și cu modul în care pulsuniunea iese la suprafață în lumea exterioară prin descărcarea musculară și apoi se reîncărcă înapoi în corp.

GEORGE FORȚU: Putem spune că explorăm originea motivației, a motivației intrinseci care ne face să facem ceea ce facem și să înțelegem de ce facem și de ce simțim plăcere și toate acestea?

RICARDO RUBINSTEIN: Motivația este altceva. Putem începe de aici, din beneficiul acestui lucru și al modului în care ne influențează motivația, dar motivația este un scop determinat de multiple circumstanțe, în funcție de ambiția ta, de idealurile tale, ce îți spune familia sau ce îți spun părinții, în funcție de ce promisiuni sociale poți găsi în acest sens, de modelele pe care le ai în cartier, în țara ta. Motivația este bună, dar depinde de o mulțime de factori.

GEORGE FORȚU: Este un concept larg. Este ca o umbrelă care este determinată de o mulțime de factori.

RICARDO RUBINSTEIN: Da, și nu am vorbit despre cum psihodinamica influențează asta. Știi asta. Am spus câteva lucruri. Modul psihanalitic de a înțelege ce i se întâmplă oricui include ideea inconștientului și ideea sexualității infantile.

GEORGE FORȚU: Deci, acestea sunt două principii ale psihanalizei, ale psihodinamicii. Un principiu constă în faptul că există un inconștient, pe care îl avem, și al doilea este că acest inconștient conține anumite pulsuni sexuale infantile.

RICARDO RUBINSTEIN: Corect. Și că avem mecanismele noastre de apărare care sunt construite pentru a face față pulsuniilor care se formează, pe care le avem, pentru a face față presiunilor interne și presiunilor sociale. Ar mai fi și ideea conflictelor dintre instanțele psihice pentru a înțelege cum cineva este mai puternic sau mai slab în termeni de forță a Eului. Putem vedea că aceasta joacă un rol foarte important în performanța sportivului, în modul în care se ocupă de conflicte, cum reușește să mențină și să controleze sau să le transforme în comportamente impulsive.

GEORGE FORȚU: În modul în care el se adaptează la provocarea adusă de conflict, la test, la efort, la presiune? În acest fel?

RICARDO RUBINSTEIN: Și sensul fiecărei provocări adusă de fiecare rival. Nu este la fel de fiecare dată. De fiecare dată este diferit. Și depinde de modul în care se afla în acel moment din viața personală. Și ce înseamnă provocarea pe care o are în acel moment? Cu cine? Ei bine, dacă există vreo istorie despre asta și cum îl influențează acea istorie în prezent?

GEORGE FORȚU: Vorbiți despre transfer?

RICARDO RUBINSTEIN: Jurnaliștii spun mereu: „bine, există o istorie între această echipă și această echipă” și vor ca acele echipe să se confrunte, să joace. Ei spun: "hei, aceasta este echipa care a câștigat 100 de meciuri, iar această echipă a câștigat 20 de meciuri", așa că aceasta care a câștigat 100 de meciuri este favorita lor. O.K, istoria face zgomot în mintea antrenorilor în mintea jucătorilor și trebuie să lucrăm cu asta.

GEORGE FORȚU: Deci ei spun că rezultatele din trecut pun presiune în prezent. Ei privesc meciul prezent din punct de vedere istoric.

RICARDO RUBINSTEIN: Da, acesta este unul dintre modurile în care funcționează povestea, istoria și presiunea. Bine, trebuie să te descurci cu asta fie că ești mai puternic, fie că ești mai slab. Așa se pune problema meciului.

GEORGE FORȚU: Deci un alt principiu este faptul că partea istorică din noi, istoria noastră, ne face să lucrăm sau să ne adaptăm diferit în prezent și această parte ne afectează prezentul și viitorul.

RICARDO RUBINSTEIN: Exact așa cum spui. Exact asta.

GEORGE FORȚU: OK. Și cum ne pot ajuta în sport înțelegerea acestor principii? Toată lumea poate aplica aceste principii?

RICARDO RUBINSTEIN: Nu așa pur și simplu. Trebuie lucrat cu această înțelegere. Nu este ca și cum ai lua o aspirină. Va trebui să lucrezi psihologic, să confrunți și să elaborezi acele preocupări pentru a te bucura de avantaje. Da, într-adevăr, poți profita. Așa se întâmplă chiar și cu persoanele care se căsătoresc. Am lucrat cu oameni care au mers la maraton. Și am lucrat cu ei pentru a se duce și a rămâne în cursă și pentru a termina maratonul. Să învețe să lucreze puțin pentru a putea menține această situație. Să accepte și să mențină provocarea.

GEORGE FORȚU: În cartea dumneavoastră vorbiți despre transfer și contratransfer. Ne puteți spune mai multe despre ele și ne puteți da un scurt exemplu, pentru o mai bună înțelegere?

RICARDO RUBINSTEIN: Ce este transferul? Transferul este un model care include fanteziile, sentimentele, acțiunile, și nu doar sub formă de comportamente alimentate de pulsuniile infantile pe care le ai. Îl aduci din copilărie și apoi îl aplici în viața de adult în relație cu o altă persoană.

GEORGE FORȚU: Fără să știi că faci asta.

RICARDO RUBINSTEIN: Acesta este un fenomen inconștient. Și repeți aceste modele în mod repetat și incorect, pentru că este nevoie doar de acea parte care nu este adaptată la ceea ce se întâmplă cu adevărat în situația prezentă. Apoi faci legături proaste. Lucrăm în transfer cu sportivul sau cu antrenorul căutând aceste tipare. Și dacă are probleme cu ...

GEORGE FORȚU: Cu adversarul său?

RICARDO RUBINSTEIN: Nu cu adversarul, cu partenerii săi, cu antrenorul său, putem vedea cum transferă acele tipare comportamentale infantile, din trecut, în relațiile cu aceștia. Și putem lucra cu asta pentru a-l ajuta să se elibereze de acea modalitate de atașament dezadaptativă. De exemplu, știi că dacă poate face o abordare bună cu un antrenor, o legătură bună cu partenerii săi de echipă, poate profita de modul în care joacă într-o echipă.

GEORGE FORȚU: Pentru a vă adapta mai bine situației actuale.

RICARDO RUBINSTEIN: Exact. Mai ales când spunem că includem tiparele de transfer care nu sunt adaptate situației prezente, deoarece sunt adaptate la situațiile din trecut.

GEORGE FORȚU: Ne puteți da un exemplu?

RICARDO RUBINSTEIN: Dacă vrei un exemplu ... un jucător de fotbal care era foarte talentat, care avea calități deosebite, intra mereu în conflict cu antrenorii. Și asta avea ca rezultat excluderea lui din echipă. Excluderile îl făceau să se enerveze. Atunci când era introdus în echipa, în joc, din cauza furiei sale era imediat vizat de arbitru. Mereu considera că ce se întâmpla era o nedreptate și că nu a avut noroc. Antrenorul i-a sugerat să vadă un specialist, așa că a venit să mă vadă și mi-a spus toată povestea asta. Mi-a vorbit despre ghinionul în sport și că atmosfera nu era bună și toate aceste lucruri. Așa că am explorat puțin

trecutul său infantil și, bine ... majoritatea jucătorilor de fotbal profesioniști pornesc de la o situație economică și socială dificilă. Tatăl său a fost un bărbat care bea mult și care l-a abandonat pe el și restul familiei atunci când era foarte mic. Mama l-a vorbit întotdeauna de rău pe tată în prezența lui. Acest tipar relațional cu tatăl, am scurtat mult povestea, se manifesta în mintea lui în sensul că autoritățile, oamenii care-l susțin, sunt oamenii răi. De fapt era vorba de furia lui față de tatăl său. El aducea acea furie în situațiile prezente. Am lucrat împreună, chiar dacă a fost dificil să lucrez cu el, dar după un anumit timp, el a putut elabora o parte din acest trecut și am putut elabora furia față de tatăl său pentru a o separa de ceea ce se întâmplă cu antrenorul, cu arbitrul și așa mai departe. A putut folosi furia într-un mod mai adaptativ pentru el.

GEORGE FORȚU: Pentru că în cartea dumneavoastră vorbiți despre sublimare și despre dorința de a ucide adversarul, despre joc și competiție, pentru un cititor care intră în contact cu vocabularul psihodinamic, poate fi dificil să-l înțeleagă, dacă nu chiar șocant. Ce se întâmplă în relația dintre sportiv și părinți? Ce fenomen apare?

RICARDO RUBINSTEIN: Despre sublimare. O.K. Și asta este șocant. Trebuie să ne gândim că atunci când ești inclus într-o cultură, când s-a instalat cultura, s-a soluționat exprimarea liberă a dorințelor sexuale și agresive. Trebuie să renunți la exprimarea ...

GEORGE FORȚU: La libertatea de a le exprima? Trebuie să renunțăm la libertatea de exprimare a agresivității fără control și ...

RICARDO RUBINSTEIN: Asta e. Dar cultura ne oferă posibilitatea de a elibera aceste pulsuni într-o manieră controlată și cu ajutorul sportului putem face asta. Îți poți folosi capacitatea musculară, poți trage, poți împinge, poți folosi o parte din acea agresivitate într-un fel pe care cultura o acceptă, cu reguli. Dar această sublimare este întotdeauna în anumite limite. Limitele acelei eliberări sunt întotdeauna aproape de pierderea controlului.

GEORGE FORȚU: Aici intervine arbitrul și importanța acestuia.

RICARDO RUBINSTEIN: Da, asta este. Dar eliberarea agresivității este inclusă în fiecare sport. Absolut în fiecare sport.

GEORGE FORȚU: Chiar și în șah?

RICARDO RUBINSTEIN: Chiar și în șah trebuie să-l omori pe rege. Adversarul. Da. OK, în acest fel îl putem înțelege mai bine. Asta nu înseamnă să omori în sensul real, ci să ucizi într-un mod sublimat, să-ți eliberezi agresivitatea într-un mod simbolic, acceptat de cultură.

GEORGE FORȚU: Cum îi putem ajuta pe sportivi să înțeleagă acest fenomen și să-și crească performanța ca sportivi? Cum putem face asta? Pentru că este dificil să lucrezi cu un sportiv, pentru că este o persoană foarte activă. Vor să le spui ce să facă și să o facă repede. Ei nu acceptă să se gândească la ceea ce fac sau să înțeleagă de ce fac ceea ce fac. Vor să o facă foarte repede, acum! Cât mai repede posibil. Iar acest lucru poate fi foarte dificil. Și cum îi putem ajuta să înțeleagă toate aceste fenomene pentru a-i ajuta să își crească performanța?

RICARDO RUBINSTEIN: Partea psihologică este jumătate din antrenament. Nu numai pregătirea fizică, cea tactică și tehnică, ci și factorii emoționali (conștienți și inconștienți) reprezintă jumătate din performanță. Cei care lucrează cu fondul lor emoțional obțin performanțe mai bune. De ce? Pentru că pot vedea profund, pot învăța de la ei și de la ceilalți că resursele pe care le au, resursele emoționale îi pot ajuta în eliberarea agresivității lor. Acum, într-un mod mai bun. Îi putem ajuta să învețe să facă față presiunilor, să se simtă mai puțin presați în anumite circumstanțe. Îi putem ajuta să înțeleagă cum să gestioneze, cum să aștepte momentul. Există o mulțime de resurse pe care le pot găsi în propria personalitate care le pot crește performanța, deoarece performanța nu este doar concentrare și atenție. Toate aceste funcții psihologice, întreaga personalitate și alte circumstanțe personale pot influența performanța. Dacă locuiesc în oraș, dacă nu locuiesc în oraș, dacă fanii sunt prezenți, dacă toți fanii sunt sau nu sunt prezenți și toate acestea sunt resurse pe care le pot utiliza pentru a crește performanța.

GEORGE FORȚU: Dacă știi despre aceste resurse.

RICARDO RUBINSTEIN: Șiind toate acestea, primesc o cantitate mai mare de elemente pe care le pot folosi pentru a face față.

GEORGE FORȚU: Deci creșterea performanței nu se rezumă doar la creșterea performanțelor sportive, ci la dezvoltarea întregii personalități a sportivului.

RICARDO RUBINSTEIN: Da, prin dezvoltarea personalității obțin performanțe mai bune. Unii dintre ei vor să lucreze mai mult cu ei înșiși, alții vor să lucreze mai puțin. Trebuie să ne adaptăm la această diferență, deoarece unii dintre ei sunt interesați să lărgescă oportunitățile personale, în timp ce alții sunt mai circumspecți. Trebuie să putem ține cont de acest lucru. Trebuie luată în considerare și această realitate. Nu orice sportiv trebuie să-și lărgescă personalitatea. Unii dintre ei au capacitatea sau dorința de a o face, iar unii dintre ei nu o au.

GEORGE FORȚU: Putem spune că „dezvoltarea sau creșterea performanței nu este pentru toată lumea”? Doar pentru cei care vor, își doresc și sunt dispuși să facă eforturi pentru a obține creșterea.

RICARDO RUBINSTEIN: Atunci trebuie să-i motivăm. Și cred că acest interviu îi învață cum să se motiveze.

GEORGE FORȚU: Sper că da.

RICARDO RUBINSTEIN: Antrenorii pot profita foarte mult pentru că au tendința de a se izola și de a încerca să facă față presiunilor de unii singuri. Acest lucru nu este valabil doar pentru sportivii ci și pentru antrenori.

GEORGE FORȚU: Ținând cont că ne vom vedea pe Zoom, dacă nu se va putea altfel, pentru cursul de “Psihodinamica sportului”, aveți un mesaj pentru cititorii români, sportivi și antrenori?

RICARDO RUBINSTEIN: Da. Sper că ne vom bucura să ne găsim unii pe alții și să împărtășim ceea ce știi și ce știți, experiențele voastre, astfel încât să beneficiem din plin de această întâlnire.

GEORGE FORȚU: Sper că toată lumea va fi interesată de acest subiect și poate asta este așteptarea mea, de a face din "Psihodinamica sportului"- calea standard prin care acei sportivi care simt că pot fi mai bine, că pot face mai bine dar nu știu cum să o facă, să înțeleagă cum.

RICARDO RUBINSTEIN: Îi putem ajuta să o facă mai bine și îi putem învăța că acțiunea este ca un discurs care trebuie înțeles. Acțiune și performanță - acesta este discursul. Trebuie să înțelegem acea melodie și să facem asta, și atunci o vor înțelege.

GEORGE FORȚU: Metafora asta mi se pare grozavă.

RICARDO RUBINSTEIN: Așa cred.

GEORGE FORȚU: Vă mulțumesc foarte mult pentru timpul acordat. Și sunt nerăbdător să vă văd din nou la curs și poate înainte să vorbim despre celelalte lucruri interesante despre psihodinamică și principii psihanalitice aplicate în sport. Mulțumesc foarte mult.

RICARDO RUBINSTEIN: OK. Mulțumesc, de asemenea, George.