

INTEGRAREA PSIHANALIZEI ÎN PSIHOLOGIA SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ

GEORGE FORTU^[1]

Articolul de față explorează impactul semnificativ al psihanalizei, în special al psihanalizei relaționale, asupra psihologiei sportului de performanță, un domeniu tradițional concentrat pe optimizarea fizică și tactică a sportivilor. Psihanaliza adaugă o dimensiune profundă asupra laturii inconștiente a performanței, oferind o perspectivă asupra modului în care temerile ascunse, anxietățile și dinamica relațională timpurie influențează comportamentele sportivilor. Metodele adaptate de psihanaliză pot dezvălui cauzele comportamentelor repetitive și ale blocajelor mentale, facilitând o îmbunătățire a gestionării stresului și o mai bună performanță sub presiune. Prin studiul de caz analizat în această lucrare, am vrut să ilustrez cum intervențiile psihanalitice personalizate pot transforma performanța sportivă, subliniind necesitatea unui model comprehensiv de antrenament care integrează sănătatea mintală și dezvoltarea personală la nivelul excelenței în sport.

CUVINTE-CHEIE: psihanaliză relațională, psihologia sportului, performanță sportivă, influența inconștientului, managementul stresului, dezvoltare personală.

¹ George Fortu este psihoterapeut psihanalitic afiliat INSIGHT- Asociația pentru promovarea psihanalizei teoretice și clinice. Email: george.fortu@yahoo.ro

Notă de Confidențialitate: Informațiile personale prezentate în acest articol, legate direct sau indirect de una sau mai multe persoane, au fost modificate pentru a ascunde identitatea acestora și pentru a proteja confidențialitatea, intimitatea și drepturile la protecția datelor.

Introducere

Psihologia sportului este „o ramură a psihologiei, dezvoltată în ultimele decenii ca urmare a sportului de performanță și care cercetează caracteristicile personalității sportivilor, fundamentele psihologice ale învățării motrice, ale pregătirii generale pentru concurs, asistența psihologică, orientarea și selecția sportivilor, psihologia grupurilor, psihologia diferiților sportivi și bineînțeles, psihologia antrenamentului și a competiției” (Epuran M., 1972, apud Epuran.M., Holdevici I. & Tonița F., 2022, p. 6). Această descriere subliniază rolul esențial al psihologiei în formarea și dezvoltarea sportivilor de top, însă omite un aspect crucial: influența inconștientului asupra performanței sportive. Aici intervine psihanaliza, care prin explorarea straturilor mai profunde ale minții poate deschide noi perspective în înțelegerea și optimizarea comportamentului sportivilor. Introducerea tehnicilor psihanalitice în antrenamentele sportivilor nu doar că poate revela motivele inconștiente din spatele anumitor comportamente, dar poate și îmbunătăți semnificativ gestionarea sub presiune a stresului, anxietății și performanței. Această abordare integrată poate aduce un avantaj considerabil sportivilor, permițându-le să acceseze resurse interne nebănuite și să-și maximizeze potențialul athletic și personal.

Contribuția psihanalizei la înțelegerea sportivului de performanță

Psihanaliza, prin explorarea inconștientului, poate oferi perspective valoroase asupra comportamentelor și motivațiilor ascunse ale sportivilor, completând astfel arsenalul metodologic al psihologiei sportive. Deși sportivii au programe încărcate, metodele moderne de psihanaliză, adaptate specificului activităților lor, pot dezvălui cauzele unor comportamente repetitive sau ale unor blocări mentale în momente critice, influențând semnificativ abordarea lor în competiții și antrenamente.

Înțelegerea profundă a influenței inconștientului asupra comportamentului sportivului oferă o bază solidă pentru aplicarea psihanalizei în sport. Teoriile lui Freud despre inconștient, dezvoltate ulterior de diferiți psihanalisti, sugerează că multe dintre acțiunile și reacțiile noastre sunt ghidate de procese mentale ascunse. În contextul sportiv, acest lucru poate însemna că anxietățile, fricile sau motivațiile subiacente influențează performanța sportivă în moduri neașteptate. Psihanaliza relațională extinde această viziune, punând un accent deosebit pe modul în care relațiile timpurii, în special cele din familie sau cu antrenorii, modelează comportamentele și atitudinile sportivilor. Prin identificarea și lucrul asupra acestor influențe inconștiente, psihanaliza poate ajuta sportivii să-și îmbunătățească nu numai performanța fizică, dar și sănătatea mentală și coeziunea echipelor multidisciplinare implicate în dezvoltarea performanței sportivului.

Optimizarea capacității fizice și psihice

Termenii „maximizare” și „optimizare” sunt adesea utilizați în contextul performanței sportive, fiecare având o semnificație și implicații diferite.

Maximizarea în performanța sportivă se referă la procesul de împingere a performanței la limitele sale absolute. În sport, aceasta înseamnă antrenamente intense, încercarea de a atinge potențialul maxim fizic și psihologic al unui atlet și focalizarea pe realizarea celor mai înalte standarde posibile. Maximizarea poate include: creșterea volumului și intensității antrenamentelor, extinderea capacităților fizice până la limita suportabilă sau sigură, străduința constantă de a depăși recordurile personale sau mondiale. Deși maximizarea poate duce la rezultate impresionante pe termen scurt, aceasta are și riscuri, cum ar fi oboseala excesivă, leziunile sau epuizările psihologice (*burnout*-urile), din cauza presiunii constante de a performa la un nivel extrem.

Optimizarea, pe de altă parte, implică îmbunătățirea performanței sportive printr-un echilibru între diferitele aspecte ale pregătirii și recuperării. Scopul optimizării este de a atinge cea mai bună performanță posibilă fără a compromite sănătatea și bunăstarea atletului pe termen lung. Optimizarea poate include: ajustarea antrenamentelor pentru a maximiza eficiența fără a supraîncărca atletul, integrarea adecvată a odihnei și recuperării în programul de antrenament, utilizarea datelor și analizelor pentru a personaliza antrenamentele, nutriția și strategiile de recuperare. Optimizarea caută să creeze un program sustenabil care îmbunătățește performanța în timp, minimizând riscurile de rănire și burnout. Acesta este un proces continuu de evaluare și ajustare bazat pe feedback-ul atletului și rezultatele obținute.

Diferența cheie între maximizare și optimizare în sport este că maximizarea se concentrează pe atingerea unui nivel maxim de performanță posibil în orice moment dat, adesea cu riscuri mai mari, în timp ce optimizarea se concentrează pe găsirea celui mai eficient mod de a îmbunătăți și menține performanța pe termen lung, cu un accent pe sănătatea și bunăstarea generală a sportivului.

În practică, antrenorii și sportivii ar trebui să caute un echilibru între aceste abordări, adaptându-le în funcție de obiectivele specifice, competițiile iminente și starea generală de sănătate a atletului. Alegerea între maximizare și optimizare depinde în mare măsură de sportul practicat, de etapa carierei sportive și de prioritățile personale ale atletului.

Utilizarea psihanalizei pentru optimizarea performanței sportive implică un proces detaliat de analiză și intervenție. Sportivii, adesea sub presiuni intense, pot experimenta blocaje mentale care le inhibă performanța. În ședințele de psihoterapie, pot fi identificate originile inconștiente ale acestor blocaje, cum ar fi acele conținuturi care conțin fricile de eșec sau presiunile percepute din partea părinților, antrenorilor sau publicului. Tehnicile psihanalitice ajută la procesarea și integrarea acestor aspecte, permițând sportivilor să acceseze noi niveluri de concentrare și performanță. De asemenea, prin echilibrarea impulsurilor și emoțiilor, sportivii pot atinge o stare specifică a minții „de flow” (Csikszentmihaly M. 2008), în care performanța lor este maximizată și efortul pare să scadă.

Antrenamentul sportiv este un demers „pluridisciplinar și chiar interdisciplinar” (Epuran M., 1972, apud Epuran.M., Holdevici I. & Tonița F., 2022, p. 92). Integrarea psihanalizei în acest proces nu doar că este posibilă, dar este vitală pentru dezvoltarea holistică a sportivilor. Prin echilibrarea impulsurilor și gestionarea adecvată a emoțiilor, psihanaliza poate contribui semnificativ la auto-reglarea și optimizarea performanței sportive. El sugerează că maximizarea performanței nu se poate obține fără maximizarea personalității sportivului. Psihanaliza ajută la dezvoltarea personală profundă, oferind sportivilor unelte pentru a înțelege și controla aspectele inconștiente care influențează performanța, cum ar fi fricile, anxietățile și motivele subiacente ale comportamentelor lor, sau mai exact care sunt mecanismele de

apărare (inconștiente) pe care sportivul le utilizează pentru a gestiona frica, anxietatea, invidia, gelozia și agresivitatea dar și ura și iubirea.

Antrenamentul invizibil și rolul psihanalizei

Conceptul de antrenament invizibil (Epuran M., 1972, apud Epuran.M., Holdevici I. & Tonița F., 2022) este esențial pentru asigurarea calității vieții sportive și a profilaxiei acestora în procesul de optimizare a performanței.

Pe lângă optimizarea performanței sportive, psihanaliza poate contribui substanțial la dezvoltarea personală a sportivilor. Prin înțelegerea și integrarea diverselor părți ale personalității, sportivii pot atinge un echilibru mai bun între viața profesională și cea personală. Aceasta include îmbunătățirea capacității de a face față eșecului, dezvoltarea empatiei și a relațiilor personale și profesionale, precum și gestionarea succesului și a așteptărilor. Acest proces de explorare și dezvoltare a minții conștiente este crucial pentru cariera de lungă durată a oricărui sportiv.

Psihanaliza relațională, prin concentrarea pe relațiile intersubiective și pe transferurile inconștiente între membrii echipei și antrenori, oferă o metodă profundă de îmbunătățire a relațiilor interpersonale și implicit, a coeziunii și eficienței echipei. De exemplu, un sportiv care resimte o conexiune slabă cu antrenorul său poate fi limitat în performanța sa. Prin explorarea relației sportiv-antrenor se pot clarifica și rezolva aceste tensiuni, contribuind la crearea unei relații potrivite înțelegerii și creșterii și a unui mediu de suport reciproc și înțelegere în echipă, ceea ce poate duce la îmbunătățiri notabile în performanță.

Sigmund Freud a evidențiat că procesele inconștiente funcționează după legi diferite de cele ale logicii conștiente. Acest principiu este aplicabil direct în sport, unde presiunile intense pot reactiva conflicte interne mai

vechi. Prin psihanaliză, sportivii pot învăța să-și recunoască și să-și gestioneze pulsuniile, conform recomandărilor lui Freud, care subliniază necesitatea păstrării acestora „în limitele pe care Eul le poate controla” (Freud, S., 2010). Barierele psihologice, cum ar fi anxietatea precompetițională sau frica de eșec, pot afecta grav performanța sportivilor. Psihanaliza oferă unelte pentru identificarea cauzelor acestor frici în experiențele timpurii ale sportivilor sau în dinamica lor interioară. Prin lucrul asupra acestor aspecte, sportivii pot fi ajutați să dezvolte o mai mare reziliență psihologică, să gestioneze mai eficient presiunea și să transforme anxietatea într-un stimulent pentru performanță. Aceasta implică adesea reconceptualizarea experiențelor negative și dezvoltarea unui dialog intern pozitiv.

Înainte să prezint studiul de caz m-am gândit că, citind aceste rânduri, un psihoterapeut psihanalitic se poate întreba care este vârsta potrivită a pacientului sportiv la care abordarea psihanalitică poate fi adaptată și aplicată. Din practică, am ajuns la concluzia că abordarea psihanalitică poate fi adaptată și aplicată sportivilor la diferite vârste, dar modul și momentul aplicării acesteia depind de maturitatea emoțională a sportivului și de capacitatea acestuia de a se angaja într-un proces introspectiv.

În cazul copiilor și pre-adolescenților, intervențiile psihanalitice sunt adesea mai puțin despre psihanaliza tradițională și mai mult despre lucrul cu părinții și antrenorii, pentru a crea un mediu de suport care promovează o dezvoltare sănătoasă. Focusul este pe stabilirea unei baze solide de încredere în sine, motivație adecvată și gestionarea propriilor emoții ca reacții la presiunile externe. Psihoterapeutul poate aborda anxietatea, stresul sau problemele comportamentale care pot afecta performanța sportivă.

Adolescența este adesea un moment propice pentru introducerea conceptelor psihanalitice mai directe, deoarece tinerii devin mai capabili de reflecție și autoanaliză. Psihoterapeutul poate ajuta la explorarea și ges-

ționarea stresului, anxietăților legate de performanță, identitatea de sine și dinamica relațională cu colegii și antrenorii. Este o perioadă în care tinerii sportivi pot beneficia enorm de pe urma înțelegerii și gestionării influențelor inconștiente asupra comportamentului lor.

În cazul sportivilor adulți (seniorilor), psihanaliza poate oferi unele profunde pentru maximizarea performanței sportive prin adâncirea înțelegerii de sine și a motivațiilor inconștiente. Aceasta poate include lucrul pe probleme precum frica de eșec, gestionarea presiunilor extreme, echilibrul dintre viața personală și cea profesională și rezolvarea oricăror conflicte psihologice care pot influența performanța. Am ajuns la concluzia că nu există o vârstă perfectă pentru a începe o psihoterapie psihanalitică cu pacienții sportivi, dar este crucial ca intervențiile să fie adecvate dezvoltării emoționale și cognitive ale acestora. De asemenea, este important ca psihoterapeutul să fie sensibil și adaptabil la nevoile specifice ale fiecărui sportiv, ținând cont de vârsta și contextul său. În concluzie, psihanaliza poate fi o resursă valoroasă pentru sportivi la orice vârstă, dar modalitățile specifice de aplicare și temele abordate se vor modifica pe măsură ce sportivul crește și se dezvoltă

Studiu de caz - Alex

Alex, un adolescent de 14 ani, înotător de performanță de nivel internațional competitiv, s-a confruntat cu scăderea performanțelor sale, în ciuda antrenamentelor intense și a pregătirii fizice riguroase. Analiza psihanalitică a dezvăluit că anxietatea lui crescută și scăderea performanței erau profund influențate de o frică de eșec rădăcinată în dinamica sa familială timpurie, unde părinții, extrem de exigenți au creat o presiune constantă pentru succes. În sesiunile de psihanaliză, Alex a explorat aceste influențe, identificând cum așteptările părinților săi au modelat atitudinile sale față

de succes și eșec. Prin lucrul asupra acestor probleme, Alex a început să își reconstruiască încrederea în sine și să abordeze competițiile cu o perspectivă nouă, mai sănătoasă. Această intervenție a dus la o îmbunătățire notabilă a performanțelor sale, demonstrând cum psihanaliza poate avea un impact direct și măsurabil asupra succesului sportiv.

Modul de lucru psihanalitic relațional între mine și Alex a fost structurat pentru a adresa nevoile sale specifice și pentru a exploata relația terapeutică ca un instrument de schimbare. În psihanaliza relațională, accentul este pus pe interacțiunile dintre analist și analizand, pe premisele că fiecare influențează și este influențat de celălalt într-un proces activ și reciproc.

Alex prezintă ticuri motorii și comportamente repetitive, pe lângă dificultățile de a reproduce în concursuri performanța arătată la antrenamente. Simte de asemenea că antrenorul său nu îl susține suficient, ceea ce îi amplifică anxietatea. Alex manifestă ticuri precum clipitul excesiv și mișcări repetitive ale mâinilor înainte de competiții, mai ales sub presiune. Din perspectiva psihanalitică, acestea pot fi văzute ca încercări de a controla anxietatea profundă generată de presiunile interne și externe. Aceste ticuri pot simboliza conflicte interne nerezolvate, posibil legate de așteptările impuse de sine și de alții (de un Supraeu foarte exigent - specific sportivilor de performanță), pe care Alex încearcă să le gestioneze.

Verificarea excesivă a echipamentului și un ritual specific de încălzire care, dacă este întrerupt îi induce o stare de neliniște, sugerează că aceste comportamente servesc ca mecanisme de apărare împotriva anxietății legate de performanță și control. Astfel de comportamente pot fi interpretate ca un fel de regresie la comportamente mai primitive, pentru a face față stresului.

Relația tensionată cu antrenorul poate reactiva conflicte interne mai vechi, cum ar fi cele legate de autoritate și acceptare. Alex poate proiecta pe antrenor figuri parentale anterioare care au fost critice sau prea exigente.

Acestea pot amplifica ticurile și comportamentele repetitive, pe măsură ce Alex încearcă inconștient să își câștige aprobarea și să evite criticile.

În ședințele noastre am explorat anxietatea sa, care era profund influențată de frica de eșec, o frică adânc înrădăcinată în dinamica sa familială timpurie. Părinții lui Alex, fiind extrem de exigenți, au creat o presiune constantă pentru succes, influențând atitudinile lui Alex față de performanță și eșec dar și față de propria persoană.

Primele sesiuni au fost dedicate construirii unei alianțe terapeutice sigure. Am creat un spațiu unde Alex se putea exprima liber, fără teama de a fi judecat. Acest mediu securizat a fost esențial pentru ca Alex să poată explora și înțelege funcțiile ticurilor sale motorii și comportamentelor repetitive, cum ar fi încercarea de creare a sentimentului de control. Un punct central al terapiei a fost explorarea dinamicii relațiilor cu persoanele importante pentru el. Am discutat despre cum relațiile cu părinții săi au modelat percepțiile lui despre succes și eșec.

Prin explorarea deschisă a experiențelor sale de viață, Alex a reflectat asupra sentimentelor față de figurile importante din trecut care erau proiectate asupra altor persoane din prezent, asupra antrenorului său, inclusiv asupra mea. Identificarea și modificarea pattern-urilor, mai degrabă atitudinale decât comportamentale, a fost un alt aspect crucial al terapiei. Am colaborat cu Alex pentru a identifica declanșatorii de anxietate și pentru a dezvolta strategii adaptate pentru a putea gestiona mai bine propria anxietate. În acest proces, am integrat exerciții de relaxare și tehnici specifice pentru a ajuta la recunoașterea și modificarea gândurilor și comportamentelor care alimentau ticurile și comportamentele repetitive.

Pe parcursul sesiunilor, am acordat atenție și contratransferului – reacțiilor mele emoționale ca răspuns la transferul lui Alex. Această conștientizare m-a ajutat să mențin o perspectivă aproape clară și să ofer un suport

eficient, evitând cât de mult posibil propriul transfer. Am observat că dezvolt o identificare puternică cu el. Pe măsură ce descria relațiile tensionate cu tatăl său și cu antrenorul, am început să resimt propria mea experiență de competiție și rivalitate din adolescență în relația cu fostul meu antrenor. Mi-am dat seama că proiectam asupra relației lui Alex cu aceste figuri de autoritate, propriile mele trăiri. În primă fază am fost atent la cum identificarea proiectivă mi-a influențat modul în care percepeam și interpreteam comportamentele și emoțiile lui Alex.

În timpul sesiunilor, mi-am dat seama că reacțiile mele față de povestirile lui Alex despre tatăl său și antrenorul său erau mai intense decât mă așteptam. Am reflectat asupra acestui lucru și am realizat că nu am analizat suficient impactul acestor figuri de autoritate din propria mea viață și cum mă poate influența acesta în relație cu pacienții. În special, am avut tendința de a-i vedea pe tatăl și antrenorul lui Alex ca pe niște rivali, pe care trebuia să-i depășesc sau să-i înfrunt. Aceasta a fost o realizare importantă, deoarece mi-a permis să recunosc că reacțiile mele erau parțial bazate pe propriile mele experiențe, nu doar pe situația lui Alex.

Înaintând cu ședințele de terapie, m-am întrebat ce rol joc în dinamica aceasta în care Alex vorbește foarte mult despre relațiile tensionate cu tatăl lui și cu antrenorul, fără să-mi dau seama. Am început să mă simt ca un mediator între Alex și antrenor, dar și între Alex și tatăl lui, ceea ce a complicat și mai mult relația terapeutică. Încercările mele de a-l ajuta să clarifice și să-și exprime emoțiile și nevoile erau primite prin acuzații de genul „Așa zice și antrenorul”. Unele ședințe au fost foarte importante pentru Alex, pentru că a înțeles că în relație cu mine poate să învețe să pună în cuvinte tensiunea și frustrarea resimțită în primul rând în relația noastră. Pe de altă parte, am resimțit tendința mea de a intra în competiție cu tatăl său, în dorința inconștientă de a oferi un ajutor mai eficient și mai empatic decât

acesta. M-am întrebat dacă nu cumva Alex trezește această reacție și în tatăl lui, atunci când îi povestește despre antrenor. Mi-am dat seama că trebuie să fiu foarte atent la această tendință și am clarificat rolurile persoanelor despre care el îmi vorbește, în special rolul antrenorului, rolul părinților și, bineînțeles, rolul meu.

Am observat de asemenea, o nevoie inconștientă de a controla situația și de a-mi afirma propria importanță în viața lui Alex. În momentele în care Alex vorbea despre influența tatălui său sau a antrenorului său, simțeam o frustrare intensă și o dorință de a demonstra că eu aveam o contribuție mai semnificativă la progresul său. Aceasta a fost o formă de contratransfer, în care simțeam nevoia de a demonstra că aș fi mai competent sau mai influent decât celelalte figuri paterne din viața lui Alex.

Pentru mine, marea dificultate a fost să înțeleg nevoia lui de a crea competiție între persoanele importante din viața sa. În momentele în care el lăuda contribuțiile tatălui său sau ale antrenorului, mă simțeam provocat și aveam tendința de a sublinia importanța intervențiilor mele. Acest lucru a dus uneori la comportamente și atitudini care sugerau rivalitate sau superioritate, ceea ce nu era benefic pentru procesul terapeutic. De exemplu, am avut momente în care încercam să demonstrez că abordările mele erau mai eficiente decât sfaturile antrenorului său. Pe de altă parte, am observat și tendința de a-l proteja pe Alex și de a-l îndruma într-un mod care să compenseze ceea ce percepeam ca fiind lipsă din relația sa cu tatăl său. Acest contratransfer m-a determinat să ofer sfaturi și îndrumări care, deși bine intenționate, riscau să interfereze cu autonomia lui Alex și cu capacitatea sa de a-și dezvolta propriile soluții.

Înainte de o competiție importantă, deși răcise și fizic nu era refăcut pentru a putea participa astfel încât să-și îndeplinească obiectivele setate la începutul pregătirii pentru respectiva competiție, sub diferite întrebări di-

recte, îmi cerea ca eu să hotărâsc pentru el dacă să participe sau nu la această competiție. După câteva întrebări prin care am făcut o evaluare a situației ipotetice în care el participa și apoi o evaluare a situației în care el ar fi decis să nu participe, pentru că nu era mulțumit de rezultat, i-am subliniat faptul că pare că vrea ca eu să iau hotărârea în locul lui.

Un alt aspect important al contratransferului meu a fost tendința de a deveni un salvator. Percepția mea asupra antrenorului și tatălui lui Alex ca fiind prea rigizi și chiar sadici m-a determinat să simt că trebuie să-l „salvez” pe Alex de influențele lor. Acest contratransfer de salvator a dus la o dorință intensă de a interveni și de a-l proteja pe Alex, ceea ce ar fi putut submina capacitatea sa de a face față acestor relații pe cont propriu. L-am încurajat să discute deschis în primul rând cu antrenorul și am explorat împreună motivele reacțiilor ferme și autoritare ale antrenorului. Această explorare l-a ajutat să înțeleagă că, în relația cu antrenorul, nu poate primi atenția și validarea de care el are nevoie și că așteptarea lui de a fi unicul sportiv pe care îl are antrenorul are la bază o dorință de a fi fiu unic, să nu mai fie nevoit să concureze cu alți sportivi pentru atenția și aprecierea antrenorului.

În relația cu Alex am înțeles și mai bine importanța gestionării contratransferului. Prin dezvoltarea unei înțelegeri mai profunde a percepțiilor și nevoilor lui Alex, am putut să mă concentrez mai mult pe susținerea procesului său terapeutic decât pe propriile mele nevoi de validare sau control. În loc să încerc să demonstrez superioritatea intervențiilor mele, am învățat să recunosc și să validez contribuțiile tatălui și antrenorului lui Alex. Am realizat că în timpul ședințelor cu Alex mă gândeam des la fostul meu antrenor și că, deși țin minte că am analizat relația mea cu el și relația mea cu tatăl meu din acea perioadă, nu am înțeles pe deplin la momentul analizei mele personale importanța rolului lor pentru mine. Apoi mi-a venit în minte expresia că o analiză personală nu este niciodată încheiată. Un alt

aspect important în gestionarea contratransferului a fost faptul că, în primele ședințe, atunci când mă gândeam la tipul de transfer asupra lui Alex, mi-a venit în minte vocea supervisorului: „dacă vorbim despre identificare proiectivă, de unde știi că reacția ta pe care tu o numești transfer nu este, de fapt, o reacție la transferul lui?”

Prin această abordare psihodinamică, Alex a reușit să depășească barierele emoționale și psihologice care îi limitau potențialul, demonstrând eficacitatea acestei metode în contextul sportului de performanță. Acest model de lucru poate fi adaptat și aplicat pentru a ajuta și alți sportivi să navigheze prin provocările inerente ale vieții sportive intense, promovând o sănătate mentală robustă și o performanță susținută.

În activitatea mea de psihoterapeut psihanalitic relațional, am descoperit că setarea cadrului terapeutic pentru sportivii de performanță necesită o adaptare specială, diferită de abordarea standard pentru pacienții care nu practică sportul la un nivel competitiv. Aceste diferențe se bazează pe presiunile și dinamica unice pe care le întâmpină sportivii, ceea ce face ca procesul terapeutic să fie nu doar despre explorarea interioară, ci și despre optimizarea performanței în contextul sportiv.

Pentru a clarifica și specifica obiectivele, în cazul sportivilor de performanță, cadrul terapeutic este mult mai focalizat pe aspectele psihologice care influențează direct performanța. În timp ce pentru un pacient non-sportiv discuțiile pot acoperi aspecte generale ale vieții, cum ar fi relațiile sau cariera, pentru sportivi, obiectivele includ gestionarea anxietății pre-competiționale, îmbunătățirea concentrării și dinamica relațiilor cu antrenorii și colegii de echipă. Această claritate în stabilirea obiectivelor este esențială pentru a răspunde nevoilor specifice ale sportivilor. Intensitatea și frecvența sesiunilor sunt de asemenea adaptate. În cazul pacienților non-sportivi, frecvența ședințelor este stabilită în funcție de nevoile personale și evoluția

terapeutică, fără presiunile externe ale competițiilor. Însă, pentru sportivii de performanță, ședințele pot fi mai frecvente și structurate mai intens, în special în perioadele de pregătire intensivă sau competiții majore. Aceasta reflectă necesitatea unui suport constant și imediat pentru a face față cerințelor ridicate ale sportului de performanță.

Gestionarea stresului și a presiunii este o componentă critică a cadrului terapeutic pentru sportivi. În sesiunile noastre, includ tehnici de relaxare rapidă și vizualizare pentru pregătirea competițiilor dar și strategii de recuperare rapidă după efort. Spre deosebire de abordările mai generalizate pentru pacienții non-sportivi, aceste tehnici sunt specifice nevoilor sportivilor, contribuind la menținerea unui echilibru mental optim în fața provocărilor competiționale. Rolul și autoritatea psihanalistului în acest context sunt de asemenea diferite. În cazul sportivilor, în primă fază adopt un rol mai activ și directiv atunci când este necesar, oferind feedback și orientări concrete pentru îmbunătățirea performanței. Această abordare este contrastantă cu relația mai exploratorie și non-directivă pe care o am cu pacienții non-sportivi, unde accentul este pus pe dezvoltarea conștientizării și explorarea semnificațiilor personale.

Contextul cultural și de grup al sportivilor este o altă dimensiune crucială. În terapie, recunosc și integrez cultura specifică sportului, inclusiv valorile, normele și așteptările grupului de care aparține sportivul. Toate acestea asigură că intervențiile sunt relevante și eficiente în contextul specific al sportului de performanță, în timp ce pentru pacienții non-sportivi, contextul cultural și de grup poate fi la fel de important, dar este mai diversificat și mai puțin legat de o performanță specifică.

Continuarea și concluzia psihoterapiei lui Alex

La 14 ani, Alex se află într-un stadiu de tranziție între copilărie și maturitate, iar capacitatea sa de a înțelege și procesa conflicte complexe inconștiente, precum cele legate de complexul oedipian, este încă în formare. Am apreciat că intervențiile trebuie să fie adecvate nivelului de dezvoltare și capacității lui de a le înțelege și integra. Astfel, abordarea centrată pe anxietatea de performanță și relațiile cu figurile de autoritate este mai ușor de procesat și mai relevantă pentru preocupările sale actuale.

În psihanaliza contemporană, relația terapeutică este văzută ca un microcosmos al dinamicilor relaționale externe. Focalizarea pe relația terapeutică și pe modul în care Alex proiectează asupra mea figura tatălui sau a antrenorului permite o explorare directă a modului în care el gestionează autoritatea, frustrarea și dorința de acceptare. Aceste aspecte sunt imediat relevante pentru el și pot fi folosite pentru a facilita *insight*-uri importante despre sine, fără a introduce concepte prea abstracte pentru momentul actual.

Sportivii, prin natura activităților lor, sunt adesea orientați spre performanță și obiective concrete. Alex este preocupat de îmbunătățirea performanței sale, de gestionarea anxietății de performanță și de modul în care relațiile cu figurile de autoritate influențează această performanță. Focalizarea pe aceste aspecte imediate nu doar că răspunde nevoilor sale actuale, dar și creează un cadru în care el poate vedea efectiv schimbări și rezultate tangibile, ceea ce poate spori încrederea în procesul terapeutic. În loc să abordez direct complexul oedipian, am considerat că este mai eficient să introduc această temă în mod subtil și contextualizat. De exemplu, explorarea motivelor pentru care Alex simte nevoia de a concura cu figurile de autoritate sau dorința de a câștiga aprobarea unui părinte poate oferi indicii asupra dinamicilor

oedipiene, fără a eticheta sau forța interpretarea. Această abordare îi permite lui Alex să exploreze și să își dezvolte propriile insight-uri, în propriul ritm.

L-am încurajat pe Alex să exploreze interese și activități în afara sportului. Acest lucru poate ajuta la dezvoltarea unei identități mai echilibrate și reziliente, care nu se bazează exclusiv pe performanța sportivă. Această abordare este susținută de teoria dezvoltării identității, care subliniază importanța explorării și experimentării în adolescență. Rămâne o prioritate să continui să reflectez asupra modului în care propriile mele experiențe și sentimente pot influența relația terapeutică. Menținerea unei conștientizări a contratransferului este esențială pentru a mă asigura că rămân centrat pe nevoile și perspectivele lui Alex, mai degrabă decât pe propriile mele proiecții sau reacții. Explorarea în terapie a modului în care Alex percepe așteptările părinților săi și modul în care aceste așteptări influențează imaginea sa de sine și stima de sine rămâne o temă prioritară. Provocarea pentru mine în relație cu Alex o reprezintă discuțiile în care îmi cere direct să îi spun cum să stabilească limite sănătoase și cum să dezvolte o autonomie personală, aspecte esențiale în dezvoltarea unei identități sănătoase și independente.

Observații critice

Nu am oferit interpretări despre dimensiunea oedipiană. Prea multă focalizare pe aspectele oedipiene ar putea să nu fie adecvată dezvoltării sale actuale. Cu toate acestea, introducerea subtilă a acestor teme, în funcție de reacțiile și deschiderea lui Alex, este foarte importantă. Winnicott vorbește despre importanța mediului suficient de bun pentru dezvoltarea sinelui, iar eu creez acest mediu pentru Alex (D.W. Winnicott, 1971). În aceeași gândire (winnicottiană) încerc să-l ajut să simtă că are control și autonomie în relațiile sale, ceea ce este crucial în faza adolescenței în care se află.

Monitorizarea contratransferului îmi oferă o asigurare că nu îmi impun propriile experiențe asupra lui, ci că îl susțin să-și descopere și să își exploreze propriile trăiri și conflicte. Introducerea interpretărilor legate de motivațiile inconștiente, în măsura în care Alex este pregătit să le accepte, fără a forța aceste teme, rămâne în prim plan. Rămân conștient de faptul că explorarea dinamicii ar putea fi foarte utilă dacă o fac într-un mod care nu este perceput de Alex ca fiind intruziv sau destabilizant. Chiar dacă textul nu detaliază explicit aspectele legate de Oedipul lui Alex, această dimensiune ar putea fi utilă în explorarea dinamicii relaționale cu tatăl și antrenorul său. Interpretările legate de conflictele oedipiene ar putea aduce o înțelegere mai profundă a motivelor pentru care Alex simte nevoia să concureze cu figuri de autoritate sau să caute validare și acceptare din partea acestora. Având în vedere vârsta lui Alex (14 ani) și contextul de dezvoltare psihosexuală, aceste teme sunt foarte relevante. Totuși, trebuie să fiu atent la timing-ul și la modul în care sunt introduse aceste interpretări pentru a nu suprasolicita capacitatea de reflecție și autoanaliză a lui Alex. Dacă motivația pentru înot și legătura cu părinții săi devin evidente în cadrul ședințelor, atunci poate fi abordată în mod natural, în ritmul și stilul care îi sunt confortabile lui Alex.

Motivele pentru care Alex a ales înotul și semnificația obținerii performanțelor în relația sa cu părinții, pot fi explorate prin înțelegerea fantasmelor și a dorințelor legate de apă și înot. Apa poate avea diverse semnificații, inclusiv aspecte legate de naștere, curățare sau inconștient. În cazul lui Alex, înotul ar putea simboliza o dorință de a se purifica de conflictele interne sau de tensiunile cu părinții. Este important să explorăm ce semnifică pentru el apa și cum înotul îi oferă o modalitate de a gestiona anxietățile legate de relațiile familiale. Există dorința de separare și de independență? Înotul, ca sport individual, poate fi văzut ca un mod prin care Alex își afirmă independența față de influența părinților. Posibilitatea de a concura singur, fără a depinde

direct de ceilalți, ar putea reprezenta un mod de a demonstra că este capabil să se descurce singur și să se distanțeze de controlul lor, un aspect esențial în depășirea complexului Oedip.

Performanța în sport poate fi un mijloc prin care Alex caută să obțină aprobarea și afecțiunea părinților săi, poate în special a tatălui. Analizarea dorinței de a câștiga aprobare și recunoaștere poate scoate la suprafață modalitatea de a rivaliza cu figura paternă dar și de a câștiga afecțiunea mamei. Explorarea modului în care Alex percepe succesul său în relație cu părinții ar putea dezvălui dorințe și conflicte oedipiene nerezolvate. Un subiect important îl reprezintă explorarea relației cu figura maternă.

În contextul complexului Oedip, dorința de a fi admirat de către mamă sau de a câștiga aprobarea acesteia poate influența motivația lui Alex pentru succes și pentru performanță. Este important să investigăm cum se raportează Alex la mama sa și dacă succesul în înot este văzut ca o modalitate de a menține o legătură emoțională puternică cu aceasta. Încearcă oare Alex să demonstreze că este la fel de capabil sau mai capabil decât tatăl său? Investigarea modului în care Alex percepe relația cu tatăl și cum succesul în înot îi permite să se afirme în această dinamică poate oferi perspective valoroase asupra motivațiilor sale profunde.

Din interacțiunea de până acum, pot constata că Alex a internalizat așteptările părinților săi, dorința de succes și performanță reprezentând o modalitate de a se conforma cu idealurile părinților. Când va veni momentul, am putea explora cât de mult își dorește Alex cu adevărat să fie înotător de succes și cât de mult este un răspuns la presiunile și așteptările părinților. Dacă succesul în înot este asociat cu depășirea figurii paterne sau câștigarea unui statut special în ochii mamei, Alex ar putea experimenta sentimente de vinovăție sau anxietate legate de trădarea figurii paterne. Psihoterapia ar putea ajuta la adresarea acestor emoții și la reducerea tensiunilor interne.

Discuție

În ceea ce privește vulnerabilitatea emoțională și stima de sine, dacă sportivul își bazează valoarea de sine în mare măsură pe performanțele sale sportive, stima sa de sine ar putea deveni foarte vulnerabilă la succesul sau eșecul în acest domeniu. Orice accidentare, declin în performanță sau pierdere a statutului ar putea avea un impact devastator asupra încrederii în sine și a identității sale, ceea ce ar sublinia o dependență de performanță. Identificarea excesivă cu rolul de sportiv ar putea duce la o frică exagerată de eșec. Alex ar putea ajunge să evite provocările sau situațiile care îi pun în pericol performanța, limitându-și astfel oportunitățile de creștere și învățare.

Dacă Alex se identifică puternic cu rolul său de sportiv și nu conștientizează că acesta este doar o parte din identitatea sa globală, ar putea apărea câteva consecințe importante asupra dezvoltării sale psihologice și emoționale. Identificându-se exclusiv cu acest rol, Alex ar putea ignora sau suprima alte aspecte ale personalității și intereselor sale. Aceasta ar putea duce la o dezvoltare limitată a sinelui său autentic, deoarece ar investi majoritatea energiei și atenției sale în menținerea acestui rol. În perioada adolescenței și tinereții, explorarea diverselor aspecte ale sinelui este crucială pentru formarea unei identități sănătoase. Dacă sportivul nu realizează că identitatea sa este în continuă dezvoltare, s-ar putea să rateze oportunitățile de a explora alte interese, pasiuni sau abilități care ar contribui la o imagine de sine mai complexă și complete.

Concentrarea exclusivă asupra rolului de sportiv duce la o limitare a relațiilor sociale și emoționale, în sensul că există riscul ca sportivul să se piardă în interacțiuni superficiale bazate doar pe interese comune legate de sport, în detrimentul relațiilor profunde și semnificative care explorează alte aspecte ale personalității sale.

În cazul în care circumstanțele se schimbă (de exemplu, renunțarea la sport din motive de sănătate sau alte motive personale), sportivul ar putea simți o pierdere semnificativă a identității și ar putea experimenta o izolare emoțională dacă nu a investit în dezvoltarea altor aspecte ale vieții sale. Impactul acestei concentrări exclusive asupra rolului de sportiv asupra sănătății mentale este imens. Într-o eventuală situație în care sportivul nu mai poate practica sportul, lipsa unei identități dezvoltate în afara acestui rol ar putea declanșa o criză identitară. Aceasta ar putea duce la sentimente de confuzie, anxietate și depresie, pe măsură ce încearcă să-și redefinească sensul vieții și locul în lume.

Identificarea exclusivă cu rolul de sportiv poate pune o presiune constantă asupra lui Alex de a performa la cel mai înalt nivel, ceea ce poate contribui la stres cronic, burnout și alte probleme de sănătate mentală. O identificare rigidă cu rolul de sportiv poate limita abilitatea lui Alex de a se adapta la schimbări inevitabile în viață. Capacitatea de a dezvolta noi competențe, interese și roluri este esențială pentru o dezvoltare personală echilibrată și pentru a face față tranzițiilor de viață. Concentrarea exclusivă pe sport poate însemna neglijarea altor oportunități educaționale, profesionale sau sociale care ar putea contribui la creșterea și dezvoltarea sa globală.

Pentru o dezvoltare sănătoasă și echilibrată, este esențial ca sportivul să recunoască faptul că rolul său de sportiv este doar o parte a identității sale și că există multe alte aspecte ale personalității sale care merită explorate și cultivate. Acest lucru îi va permite să-și construiască o identitate mai robustă și rezilientă, capabilă să facă față provocărilor și schimbărilor inevitabile ale vieții.

Concluzie

Integrarea psihanalizei în psihologia sportului de performanță aduce o dimensiune profundă și complexă asupra identității sportivilor și a modului în care aceasta influențează dezvoltarea lor emoțională și psihologică. Psihanaliza, prin explorarea straturilor profunde/invizibile ale minții, poate identifica și gestiona motivele inconștiente care influențează comportamentul sportiv, oferind sportivilor instrumente valoroase pentru gestionarea stresului, anxietății și presiunii de performanță.

Un aspect esențial al acestei abordări este înțelegerea modului în care sportivii se identifică cu rolul lor de atleți și impactul acestei identificări asupra sinelui lor autentic. Identificarea exclusivă cu rolul de sportiv poate duce la o dezvoltare limitată a identității, în care alte aspecte ale personalității sunt neglijate sau reprimite. Această focalizare îngustă poate avea consecințe negative asupra sănătății mentale și emoționale, generând o vulnerabilitate sporită în fața eșecului, a accidentărilor sau a schimbărilor inevitabile din cariera sportivă. Prin urmare, abordarea psihodinamică valorifică toate fațetele identității unui individ.

Rolul terapeutului psihodinamic devine crucial în acest context. Utilizând tehnici precum analiza transferului și contratransferului, terapeutul poate ajuta sportivul să exploreze și să înțeleagă conflictele inconștiente, facilitând o dezvoltare personală sănătoasă și echilibrată. Această explorare permite sportivului să dobândească o conștientizare mai profundă a propriei valori și să-și construiască o identitate solidă, care nu depinde exclusiv de performanța sportivă. Înțelegerea transferului poate dezvălui frici și dorințe inconștiente, cum ar fi teama de eșec sau anxietatea legată de competiție, oferind sportivului un cadru sigur în care să exploreze și să gestioneze aceste sentimente.

De asemenea, psihanaliza accentuează importanța relațiilor interpersonale autentice și semnificative în viața sportivului. O concentrare exclusivă asupra relațiilor bazate pe interese comune legate de sport poate limita dezvoltarea unor conexiuni profunde și satisfăcătoare, esențiale pentru bunăstarea emoțională și psihologică. Terapeutul psihodinamic poate facilita explorarea acestor relații, ajutând sportivul să construiască relații mai sănătoase și mai echilibrate, atât în contextul sportiv, cât și în afara acestuia.

Integrarea psihanalizei în psihologia sportului de performanță nu doar că îmbunătățește performanțele atletice, dar contribuie și la dezvoltarea unei identități sănătoase și flexibile, capabile să se adapteze la provocările vieții și să găsească sens și valoare dincolo de zona sportivă. Aceasta asigură o dezvoltare personală armonioasă și echilibrată, conducând la o viață împlinită și satisfăcătoare.

Consider că este crucial ca sportivii să înțeleagă că rolul lor de atleți este doar o parte din identitatea lor globală și că există multe alte aspecte ale personalității lor care merită explorate și cultivate. Această recunoaștere le va permite să își construiască o identitate mai robustă și rezilientă, capabilă să facă față provocărilor și schimbărilor inevitabile ale vieții. Astfel, ei pot evita capcana identificării exclusive cu performanța sportivă și pot dezvolta o imagine de sine completă, complexă și adaptabilă.

BIBLIOGRAFIE

- Freud, S. (2010), *Opere 3. Psihologia inconștientului*, Ed. Trei, București.
- Epuran M., Holdevici I., Tonița F. (2022), *Psihologia sportului de performanță*, Ed. Trei, București.
- Csikszentmihaly M. (2008), *Flux: psihologia fericirii*, Ed. Humanitas, București.
- Winnicott D.W. (1971), *Playing and Reality*, Ed. England:Penguin, Middlesex.