

OSEBNOST ALI POBUDE IN ZAVORE ŠPORTNEGA USPEHA

Janez Rojšek

Ključne besede: šport in osebnost, motivacija, razlike med spoloma, razvojna obdobja, motnje storilnosti

Keywords: sport and personality, motivation, difference between the two sexes, periods of developmental growth, efficiency disturbances

POVZETEK

Človek se na športno aktivnost tako kot na delo odziva s celovito osebnostjo. V tem odzivanju so lahko skriti pobujevalci razvoja, zorenja, oblikovanje integritete, nove kvalitete duševnega in duhovnega delovanja človeka ali pa vse tiste zavore in blokade ter dezintegracije, ki jih srečamo tudi v delovnem procesu in medčloveških odnosih.

Gre za sklop motivacijskih pobud, ki ob telesnih zasnovah skozi osebnost in stadij generične evolucije, določene s fiksacijo, najdejo svoj večpomenski izraz v športni dejavnosti. Svoj delež doda pri tem tudi socialnokulturni prostor.

Nianse, na katere naletimo pri psihološkem delu, gredo tako na račun razlik med spoloma, razvojnih obdobjih od otroštva tja do odraslosti in pomena, ki ga ima šport za ekspresijo in eksistenco posameznika.

Prehodi iz posameznih obdobij, zavrtosti motivacijskih vsebin, nove emocionalne zveze itd., tudi v športu pobudijo vrsto dilem, psihosomatičnih, psihonevrotičnih in osebnostnih težav, kar vse lahko pomembno zmanjša delovnost pri treningu, vpliva na medosebne odnose in odnose med spoloma, uspešnost na tekmovanjih itd.

PERSONALITY OR DRIVES AND DRAWBACKS OF SUCCESS IN SPORT

ABSTRACT

Each human being responds to sports activities in the same way as to work, i.e. with his/her whole personality. On the one hand, this process may hide the initiators of development, maturing, the formation of integrity, new quality of mental and spiritual activities and on the other all those obstructions and disintegration which can be found in the working process and in interpersonal relations.

It is a complex of motivational initiatives, which, together with the individual's physique and through his/her personality and stage of generic evolution, determined by fixation, find their many-sided significant expression in sports activities. Socio-cultural environment is of considerable importance for this process.

In the course of our psychological work we encounter slight emotional and behavioural variations which are attributed to the difference between the sexes, developmental growth from childhood to adulthood as well as to the meaning of sport for each individual's expression and existence.

Transitions from different periods, inhibitions of motivational contents, new emotional ties, etc. can initiate, in sport as well as in life itself, a series of dilemmas, psychosomatic, psychoneurotic and personality problems which can all significantly reduce the individual's efficiency of training, influence his/her interpersonal relations and relations between the sexes, his/her success in competitions, etc.

Pravijo, da je skorajda nemogoče razkriti in opredeliti naravo športa, saj je to dejavnost, ki išče svoj prostor pod soncem "onkraj dela" v carstvu svobode, tako da je današnji šport bolj izraz človekovega eksistenčnega razkošja kakor pa izraz nuje bivanja.

Pomembnost gibanja za človekov razvoj in obstanek so zaslutili že veliki misleci in praktiki v preteklosti. Freud je tako v primeru malega Hansa ugotovil, da "radost, da se giblje, vsebuje impulze razmerja". Nasploh je aktivnost po psihoanalitično koncepciji tesno povezana s "principom realnosti" in "principom radosti oziroma ugodja". Helena Deutsch odkriva v športu mehanizem, iz katerega diha bojazen pred zunanjim svetom, on pa ga te bojazni osvobaja. Objekt strahu je lahko usmerjen k zunanjemu in proti nekemu, k čemur so usmerjene težnje mojstrstva, pri čemer je to lahko tekmeč v športni igri ali naravni moment v športu. Jaspers poudarja, da je v motorični aktivnosti športa nekakšen trzaj in elan modernega človeka, ki se bori proti mehanizmu, proti okamenelosti, ki mu preti.

Vse bolj prihaja do veljave spoznanje, da se moramo nujno zavedati, da sta delo in šport samo dve razsežnosti istega fenomena človekove nujne bivanjske aktivnosti, kreativnosti in ekspresivnosti. Iz tega izhaja tudi dvojje temeljnih spoznanj o naravi ali biti športa.

1. Šport je posebna oblika človekove aktivnosti, človekovega dela, ki ima v sebi iste biofiziološke in psihosocialne značilnosti kakor vsako drugo človekovo delo, in
2. kakor pri vsakem delu nastopa človek tudi pri športnem delu kot nedeljiva telesna, duševna in družbena celota ali totalnost.

To pomeni, da se človek na športno aktivnost tako kot na delo odziva s celovito osebnostjo in v tem odzivanju so lahko skriti pobujevalci razvoja, zorenja, oblikovanja integritete, nove kvalitete duševnega in duhovnega delovanja človeka ali pa vse tiste zavore in blokade ter dezintegracije, ki jih srečamo tudi v delovnem procesu in medčloveških odnosih.

Gre torej za sklop motivacijskih pobud, ki ob telesnih zasnovah skozi osebnostni stadij genetične evolucije, določene s fiksacijo, najdejo svoj večpomenski izraz v športni dejavnosti. Svoj delež doda pri tem tudi socialno kulturni prostor.

Prav to bogastvo motivacijskega prostora določa s teoretskega vidika tudi sedem faktorjev o izviru motivacije, ki so opredeljeni z naslednjim:

- statusom uspešnosti,
- timsko atmosfero,
- razburljivostjo - izzivom,
- sposobnostmi,
- porabo energije,
- razvojem sposobnosti in
- prijateljstvom.

Seveda ne smemo pozabiti, da je opravljanje dejavnosti funkcija motivacije in sposobnosti, spretnosti in znanj.

Pri tem je zaželjena notranja (intrinzična) motivacija, v nasprotju z zunanjo (ekstrinzično), ki običajno izgubi vspodbujevalno moč ravno v najbolj kritičnih situacijah. Športni psiholog mora pri delu dobro poznati dinamiko motivov, ki so temelj človekove dejavnosti, pa tudi ustroj in delovanje ego sistema, skozi katerega se ti motivi izražajo. Pri tem mora biti posebej pozoren na aspekte adaptacije, testiranja realnosti, varovalnih mehanizmov, sublimacijskih potencialov, frustracijske tolerance in posameznikovega odnosa do anksioznosti, kognitivni stil itd.

Znotraj motivnega sistema mora opredeliti za šport izredno pomembne tri komponente:

1. določeno vsebino, torej vse tisto, kar človek potrebuje, kar si želi in kar določa cilj, h kateremu stremi;
2. določeno čustveno barvo, ki odseva čustveno vrednost in čustveni pomen, ki ga ima vsebina motiva športnika. Pri tem je razpon od občutja ugodja na eni strani do občutja neugodja na drugi strani iztredno širok;
3. določeno motorično siljenje, ki predstavlja telesno pripravljenost za aktivnost, ki se sproži tedaj, ko želi športnik svojo potrebo zadovoljiti.

Navedene tri komponente so v vsakem motivu, le da niso enako močno zastopane oziroma se spreminja njihova zasičenost. Procesi izrivanja in zavrtosti v različni meri prizadevajo posamezne komponente motivov kot tudi posamezne kategorije motivov, ki so bolj ali manj pomembni za športno aktivnost. Vse to pa se v obliki psihosomatskih, psihonevrotičnih in osebnostnih motenj kaže v težavah pri doživljanju in vedenju med trenažnim procesom in v samih storilnostnih - tekmovalnih situacijah.

Posebej moramo pri tem opredeljevanju upoštevati razvojno stopnjo in starost športnika, ki opredelujeta vsebino, oziroma spremembe v vsebini motivacijskih shem. Posebej je to pomembno v kriznih starostnih obdobjih, ko npr. aktivnost že prehaja v okvirje vrhunškega športa in opredeljuje pogosto tudi socialno ekonomsko varnost in gotovost. Drugačne so seveda motivacijske vsebine in psihološki prijemi pri otrocih, kjer nastopa športna dejavnost v funkciji razvoja, integritete ego sistema in selfa, s procesi separacije in individualizacije ob katarzi, ki jo srečamo tudi pri starejših v rekreativnem, vrhunskem in profesionalnem športu.

Dominantni motivi, ki pobujajo športno aktivnost, so predvsem potrebe po uveljavljanju in priznanju, somopotrjevanju, moči, obvladovanju prostora, časa in nasprotnika ter sebe samega. Praktične izkušnje pa govorijo, da nam tovrstna motivacijska shema ne da vseh odgovorov na problemske situacije, ki se pojavljajo v športnih trenažnih in tekmovalnih situacijah, ko imamo opravka s športnicami. Pri njih zasledimo specifičnosti tako v dolžini kot vsebini športne kariere, nihanjih znotraj nje, transfernih odnosih s sovrstniki in trenerskim kadrom, specifične, ki se pojavijo ob emocionalnih zvezah itd., kar vse se kaže v novih aspektih ekspanzivnosti, življenske prodornosti in agresivnosti, ki je osnovna podstat v športni dejavnosti. V končni fazi najdemo specifičnosti tudi v samem motivu za športno dejavnost, neupoštevanje tega motiva pa je lahko pogosto vzrok za neuspešno delo psihologa z vrhunskimi tekmovalkami.

Razlike, ki jih srečamo pri opredeljevanju pobud za športno dejavnost pri moških in ženskah so v generičnem bistvu ženske. Moška domena je predvsem "biti boljši", medtem ko ženska teži k "biti lepa". Pri tem vendarle tudi ona v oblikovanju svojega selfa in integritete sledi principu biti boljši, vendar v obsegu, ki naj ne bi ogrožal tudi njene funkcije matere. Pri opredeljevanju agresivnosti igrajo določeno vlogo somatske, konstitucionalne značilnosti in osebni nagibi deklet (fizična moč, energetska opremljenost, strah pred predajanjem) itd., pa tudi socialno determinirane zavore, ki zmanjšujejo komponente moške agresivnosti, ki določa športni uspeh. Pogosto poudarjena oralna podstat ženske duševnosti pa pripelje do manjše športne uspešnosti zaradi zmanjšane moške agresivnosti ob emocionalni navezi oziroma zaljubljenosti. Takrat se ženska rada odpove moški agresivnosti, če dobi za povračilo ljubezen, varnost, nežnost, pozornost in naklonjenost. Na ta način se seveda odpove športnim uspehom z vidika vrednotenja moškega vrednostnega sistema.

Specifični konstitucionalni faktorji ter odnosi v ožji družini lahko pripeljejo do tega, da deklice želi funkcionirati v vrednostnem sistemu moških. Amazonke, kot jim pravijo analitiki, želijo biti neodvisne od moških in pri tem razvijajo vsebinsko eksistenco, značilno za moške. Nastane nezavedna tendenca po razvijanju moških in ženskih lastnosti v eni osebi. Rada bi bila neodvisna od moških, ravnala podobno kot moški, vendar bi hkrati rodila otroka. Večinoma moškega nezavedno prenaša kot priložnostnega spolnega partnerja, ki jo bo oplodil, kot oseba pa ne bo priznan. Posledica tega narcisizma je konflikt med ljubeznijo in hostilno agresijo do moških. Pri tem lahko nekatere športnice moške tako sovražijo kot amazonke, ki so želele smrt lastnemu možu ali celo fantazirale o smrti lastnega sina. Tovrstno globoko podzavestno doživljanje določa vrsto zanimivih pojavov, od zaželenih pojavov v doživljanju in vedenju same športnice, medosebnih odnosih, pa tja do ekscesnega vedenja, ki dobiva z vidika socialnega okolja amoralno konotacijo.

Za drugo možno pojavno sliko, ki ji pravimo kompleks Palas Atene, je značilno izrazito identificiranje hčere z očetovim imageom. Kar predolgo se v življenju čustijo zvezane z njim. Pri mnogih ženskah je pri tem poudarjena moška konstitucijska komponenta in jih pogosto najdemo v športu. Medtem ko materinske ženske dosežejo introjektivno identifikacijo z očetom po intuitivnem vživljanju, jo Atene po prekanjenem dožemanju moške mentalitete in po upoštevanju mentalitete. Svoje ženske sestavine odrivajo tako globoko, da materinskosti in hrepenenja po otroku ne morejo zdravo doživeti. nezavedno si prizadevajo za gojenje moških kvalitet ob introjektivni indenticiranosti z duhovnimi kvalitetami očeta.

Sovražijo ali se bojijo prevzeti in opravljati ženske funkcije, medtem ko imajo moško eksistenčno tematiko za vrednejšo. Materinska vloga je ponižana na oskrbovanje. Že v otroštvu dajejo prednost deški igri in deški držji, v športni aktivnosti pa najdejo svojo sublimacijo. Vedno dajejo prednost komuniciranju z moškimi, vendar iščejo z njimi samo duhovno sožitje. Moški trener bi moral biti poslušen in brez ugovora izpolnjevati njihova naročila in pričakovanja

To sta torej dva ekstrema, na katera naleti psiholog najpogosteje pri kriznih intervencijah in ju mora predvsem najprej prepoznati in razumeti v njuni sporočilnosti in morebitnemu vplivu na aktualno problematiko.

Šport skriva v sebi doživljanje ugodja, katarze, pomeni srečo in samotranscendenco, potrjevanje človečnosti in razvijanje ter iskanje notranje svobode in avtonomije. Če športnik misli na to, da v športni igri in prekašanju da od sebe najboljšo, kar zmore in zna, pa pri tem ne skrbi in ni obseden z uspehom in triumfom nad drugimi, potem je napor športne dejavnosti lažji in prijetnejši, večja je verjetnost, da bo ustrezno nagrajen z uspehom. Torej kadar poskuša dati vse od sebe, ima možnost, da zmaga, v primeru pa, da želi zmagati, ima vse možnosti, da izgubi. Njegova aktivnost postane "nevrotično obarvana", kajti njegovim potrebam manjka svobode, spontanosti v doživljanju, mišljenju, razumevanju in aktivnosti. Prijetna in tudi sproščujoča športna aktivnost postane naporno vojskovanje, v katerem eden preživi, drugi pa je uničen. Tovrstno doživljanje in ravnanje ne pelje v človekovo rast, osvobajanje in integracijo, temveč ima nanj obraten, destruktiven učinek, deluje nanj kot distress, ki se lahko izraža v raznih oblikah disfunkcij na somatskem, duševnem in vedenjskem področju. Rezultati športne aktivnosti niso več odsev športnikove dejanske primarne dispozicije, tehnično taktičnega znanja in vloženega truda na treningu.

Tak nevrotičen pristop lahko pomenijo tudi delovne motnje v procesu športnega treninga, ki imajo specifično dinamiko, različno pri posameznih osebnostnih strukturah. Vendar pa imajo vsi športniki s tovrstnimi težavami skupne značilnosti, to so:

1. onnipotenčna pričakovanja,
2. neaktivnost,
3. protest

Delovni proces ali kar trening tudi je, učni proces je vedno tudi socialni proces, uspeh pa določata individualni in družbeni vrednostni sistem. Športnik določa, kaj je njegova gratifikacija, ko po zakonitosti pogojnega refleksa deluje kot sekundarno ojačanje.

Omnipotenčna pričakovanja se izražajo v naraščajočih iluzornih pričakovanjih ob neuspehu in pasivnih zahtevah, da bo športnik brez potrebnega časa, energije, truda, potrebne pozornosti in aktivnega razmišljanja ter dela dosegel športni uspeh. Športniki v tem primeru zamenjajo željo s pripravljenostjo za napor. V bistvu so motivirani le za uspeh, ne pa za delo. Zato je pri njih dominantna zahteva po takojšnjem uspehu, pri tem pa ne ločijo notranjega od zunanjega uspeha. Cilj v športni dejavnosti je obvladati

progo, situacijo, snov, ne pa ljudi, kar si v resnici želijo ljudje z delovnimi motnjami.

Neaktivnost v bistvu pomeni pomanjkanje iniciativnosti, zato tak športnik ni zmožen napora, ko je ta v resnici potreben, in ne tam, kjer ga delo zahteva (samo razmišlja oz. razpravlja in ne trenira, ali pa trenira a ni pri stvari, kot pravimo). Temu se potem pridruži še pomankljiva delovna tehnika, kar pelje v pomankljivo znanje, pripravljenost in vse manjšo konkurenčno sposobnost.

Sam protest je težko prepoznaven, kaže pa se v nerazpoloženosti do vsega, kar drugi pričakujejo in želijo, in v svojstveni obliki mazohističnega maščevanja, običajno staršem ali trenerju, tudi za ceno lastnega poraza.

Pri tem pogosto srečamo napadalno nasprotovanje in upor do avtoritet in vsake obveznosti, ki jo nalaga trening. To doživljanje pa se lahko kaže v depresivni raztresenosti, utrujenosti, počasnosti, opletavosti in brezcilnem opravljanju nalog na treningu, filozofiranju, izgubljanju časa ob pripravi na trening itd. Cilj tovrstnega doživljanja in vedenja je v bistvu izogniti se naporu in neprijetnostim aktivnega dela. Oblika tovrstnega kompenzatornega vedenja je tudi odlaganje, ki povzroči časovno stisko in ker potem ni več mogoče veliko narediti, res ne morejo pričakovati večjega uspeha.

Pri tem pridejo kot izgovor pogosto prav tudi poškodbe. S tem se športnik zavaruje pred samoočitki, samorazvrednotenjem in ponižanjem. Subjektivno ima občutek, da je v kratkem času veliko naredil, objektivno pa je to za uspeh glede na njegove potencialne zmožnosti premalo.

LITERATURA

1. ALPERT J. Psychoanalyse der Frau jenseits von Freud. Berlin, Heidelberg, New York: Springer - Verlag, 1991.
2. ADAM K. in sod.: Psychologie in Trening und Wettkampf. Berlin:Verlag Bartles & Wernitz, 1977
3. BREGANT L. Psihoterapija 14. Ljubljana: Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana, 1986
4. PEDČEK F. Pogleди na telesno vzgojo, šport in rekreacijo II., Ljubljana : Mladinska knjiga, 1970

5. ROJŠEK J. Psihodiagnostična obdelava športnikov in prikaz rezultatov psihološkega pregleda košarkašev kluba Triglav Kranj. Posvetovanje psihologov SRS, Portorož 1974, Ljubljana: Društvo psihologov SRS, 1975: 81 - 108
6. ROJŠEK J. Rorschachov preizkus v oceni regresije ega. Ljubljana: Zavod SRS za produktivnost dela, 1985: 1 - 20
7. SCHUMANN J. H. Psychogenese sexueller Storungen bei Frauen. Psychoter. Psychosom., 1970; 16: 353 - 357
8. TANCIG S. Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana : Fakulteta za telesno kulturo, 1987
9. TUŠAK M., TUŠAK M. Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 1994

Peter Prober

Avtorji E. Cividini, E. Klein, in L. Moro, utemeljitelji grupne analize na Hrvaškem, so pritegnili najboljše iz druge generacije: I. Uršiča, G. Tocilj in D. Josiča, ter skupaj zasnovali učbenik grupne analize, ki je šele v tisku in bo gotovo deležen pozornosti izven meja Hrvaške.

Knjiga je razdeljena v dva dela: teorijo in terapijo.

Teorija vključuje devet poglavij: uvod in zgodovinski razvoj, odnos med grupno analizo in psihoanalizo, organiziranje skupine, procesi v skupini, matriks skupine, skupina kot celota, velika in srednja skupina in aplikacija skupinske analize.

Eugenija Cividini razmišlja o človekovi usodni vezanosti na življenje v skupini, vendar tudi o potencialu, da v tej skupini postane neponovljivi individuuum. Zato samo skupina lahko pomaga, da človek preseže svojo odvisnost, hkrati pa tudi egoistični individualizem. Človek, v pravem pomenu besede, postane šele takrat, ko je zmožen plodnega sodelovanja hkrati z vzdrževanjem svojih meja. Ne da bi imela ta namen, Cividinijeva utiša kritike psihoanalize, ki mimo osnovnega poznavanja te vede še vedno ponavljajo, da psihoanaliza vse gradi na iskanju (spolnega) užitka. Z opisom