

Zbigniew Czajkowski

## **PSYCHOLOGIA GŁĘBI – FREUDOWSKIE MOTYWY, POSTAWY I ZACHOWANIA W SPORCIE**

### **DEPTH PSYCHOLOGY – FREUD'S MOTIVES, ATTITUDES AND BEHAVIOUR IN SPORT**

*„Nieodparcie nasuwa się wrażenie, że ludzie wybierają fałszywe wzorce, że wszyscy dążą do władzy, powodzenia, bogactwa i podziwiają tych, którzy je posiadają, jednocześnie nie doceniają prawdziwie wartościowych rzeczy w życiu”  
Sigmund Freud*

*„Nie ma nic dziwniejszego od człowieka”  
Sofokles*

W moich wykładach na AWF, licznych kursach trenerskich oraz broszurach i książkach podkreślałam ogromne znaczenie, często niedoceniane, psychologii w działalności sportowej.

Najbardziej wartościowa, wszechstronna, optymistyczna jest bez wątpienia psychologia poznawcza, której rozumienie i stosowanie posiada ogromne znaczenie w całym życiu człowieka, w pracy wytwórczej, w działalności społecznej oraz w sporcie. Psychologia zachowania (behawioryzm) jest nieco jednostronna (sprowadzanie istoty psychiki człowieka do splotu odruchów warunkowych), ale posiada też swoje dobre strony (znaczenie badań przedmiotowych, znaczenie odruchów etc.). Psychologia głębi w swych krańcowych twierdzeniach jest również zbyt jednostronna i pesymistyczna, ale nie można jej całkowicie odrzucić. Niektóre zachowania, postawy, motywy w działalności ludzkiej (kompleksy, konflikty, rzutowanie, racjonalizacja etc.) można zrozumieć - i wpływać na nie - właśnie wykorzystując niektóre teorie psychoanalityczne. Dotyczy to szczególnie sytuacji trudnych, stanów zagrożenia, walki, współzawodnictwa, frustracji. A jak „wszystkim” dobrze wiadomo, takie sytuacje występują nader często w sporcie, szczególnie w sporcie współzawodniczo-wyczynowym i dotyczą zawodników, trenerów (tych chyba najbardziej!) oraz działaczy, kierowników i zarządców. Sprawy te spróbuję przedstawić w niniejszym opracowaniu.

Zacznę od motywów uprawiania sportu, zwłaszcza wyczynowego. Motywy te - rozumiane jako zaspokajanie pewnych potrzeb - osiągnięcie pewnych celów - są ogromnie zróżnicowane: podtrzymywanie i rozwój zdolności wysiłkowych i zbornościowych, wyzycie się ruchowe,

przyjemność i rozrywka, zwiększenie wydolności ustroju i podniesienie zdolności do pracy, czynny odpoczynek, kształtowanie szybkości i trafności postrzegania, skupienia i innych właściwości uwagi, szybkości decyzji, zahartowanie własnego ciała, poznanie i współpraca z ciekawymi ludźmi, przyjemność wspólnych ćwiczeń, miłe przeżycia związane z wyjazdami i udziałem w zawodach etc. Motywy mogą być bardzo różne u poszczególnych osób, ulegają przemianom w ciągu trwania działalności sportowej, są wewnątrzpochodne i zewnątrzpochodne, przy czym jeden motyw może zaspokajać kilka potrzeb jednocześnie. Motywacja bywa różna w treści oraz kierunku (motywacja dodatnia i ujemna) [1].

Motywy działania mogą być wyraźnie uświadamiane przez danego sportowca, a mogą też być nie w pełni uświadamiane albo nawet zupełnie nieświadome. Do takich nie zawsze uświadamianych motywów działalności sportowej mogą należeć motywy współzawodnictwa, wyżywania się w walce, dążenie do panowania, agresji, zdobywania uznania i „pozycji”, a także chęć przynależności, uległości, przyjaźni, „niezwykłości”.

Te nie w pełni uświadamiane sobie motywy działalności sportowej wynikają z „ukrytej” natury człowieka, z jego podświadomości oraz są wynikiem wielowiekowego rozwoju gatunkowego ludzi.

Sport wyczynowy odgrywa w ostatnich latach ogromną rolę w prawie wszystkich krajach. Dlatego zjawisko to należy wszechstronnie poznać, aby odpowiednio nim kierować. Przede wszystkim należy sobie zdać sprawę z tego że:

1. uprawiania sportu nie wywołuje samoczynnie „zdrowego ducha w zdrowym ciele”;
2. zdrowotne, umysłowe, psychiczne, społeczne skutki uprawiania sportu zależą od motywacji sportowców i trenerów, od całego systemu kultury fizycznej w danym kraju, od zasad wychowania i nauczania, od form i metod ćwiczeń etc.

Zdanie sobie sprawy z powyższych twierdzeń jest szczególnie ważne obecnie w czasach kiedy występuje merkantylizacja sportu, kiedy stosuje się „szkolenie centralne”, kiedy kwitnie zawodowstwo i pseudo zawodowstwo, kiedy- pod wpływem środków powszechnego przekazu - kibice mniej podziwiają umiejętności, wyniki i sukcesy wielkich sportowców, ale ich zarobki, kiedy zawodników „kupuje się” i „sprzedaje” niczym połcie słoniny czy podkłady kolejowe.

Twierdzenia powyższe (punkty 1 i 2) są oczywiste i niejako samo przez się zrozumiałe w odniesieniu do „technicznej” strony procesu zaprawy (formy i metody szkolenia, wyniki sportowe, poziom sprawności i umiejętności). Ich wpływ natomiast na psychikę i osobowość zawodnika jest mniej spostrzegany i doceniany.

Sport wyzwala i porusza potężne siły emocjonalne i motywacyjne. Od ich właściwego wykorzystania oraz kierowania nimi zależy właściwe i korzystne z punktu widzenia społecznego oddziaływanie wychowawcze trenera i zespołu. Jest to tym bardziej ważne i istotne obecnie, ponieważ ostatnio - pod wpływem wzrastającego znaczenia

współzawodnictwa międzynarodowego, przy coraz większym znaczeniu społecznym, a nawet politycznym igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i wielkich zawodów międzynarodowych - walka o wyniki, punkty, medale może nieraz przesłaniać wychowawcze i zdrowotne znaczenie sportu. O ujemnym wpływie merkantylizacji już wspomniałem. To jeszcze bardziej umacnia znaczenie rozpatrywania psychologicznych i wychowawczych aspektów treningu i udziału w zawodach.

Wspomniałem też o bardzo różnych motywach uprawiania sportu. W ciągu ostatnich lat. W wielu krajach, przeprowadzono liczne badania dotyczące motywacji i odczucia radości z uprawiania sportu. U dzieci występuje wielka liczba różnych motywów uprawiania sportu, ale najważniejsze to: wyżycie się ruchowe, poczucie własnej wartości i kompetencji, zabawa, pobudzenie kory mózgowej i całego ustroju. U dorosłych między innymi występują takie motywy: chęć uzyskania powodzenia, wykazanie swojej biegłości umiejętności zaspokajanie ambicji, zdobycie uznania społecznego, potrzeba ruchu i związane z tym przyjemne doznania /wyżycie się ruchowe/, potrzeba współzawodnictwa, względy zdrowotne, estetyczne i inne motywy. Ciekawe, że większość motywów uprawiania sportu u dorosłych to motywy raczej społeczne, psychiczne niż „zdrowotno - wysiłkowe” (te ostatnie są istotne w sporcie dla wszystkich, rekreacji ruchowej).

Wydaje mi się, że u nas pisząc o motywacji uprawiania sportu za mało podkreśla się znaczenie tych „freudowskich czynników”, które polegają na zaspokajaniu „utajonych”, nie w pełni lub zupełnie nieuświadomianych lub nawet tłumionych potrzeb człowieka, takich jak: potrzeba panowania, uznania, walki, współzawodnictwa, agresji, a także przynależności i aprobaty, potrzeby współodczuwania, sympatii, bezpieczeństwa i przygody.

Wydaje mi się, że sport poprzez zaspokajanie tych ukrytych, nie w pełni świadomych potrzeb człowieka (poprzez sublimowanie i uszlachetnianie skłonności do agresji) przyczynia się do zdrowia psychicznego człowieka i stanowi skuteczną formę walki z otwartą, brutalną agresją, a także z bierną postawą w życiu społecznym i zawodowym, jest środkiem walki ze zjawiskiem „snów na jawie”.

A postawy agresywne, napastliwe tkwią głęboko w psychice człowieka. Mamy tego codzienne, oczywiste dowody (zbrodnia Andersa Breivika na wyspie Utoya, ogromna liczba filmów i gier komputerowych, w których króluje przemoc, strzelaniny, gwałt i śmierć). A dlaczego tak wielu ludzi chętnie ogląda walki Gołoty? Bo oglądając je niejako „zastępczo” wyładowują swoją potrzebę agresji. I tak było od wieków. W XVII wieku np. praktykowane były walki na białą broń o nagrody pieniężne, nieraz stanowiąc również sposób załatwienia kłótni i nieporozumień. Bardzo popularne były takie walki w Londynie pod nazwą „Prize fights” - walki o nagrody, które stopniowo zamieniano na podobne walki na pięści. Samuel Pepys opisuje takie walki w swoim słynnym pamiętniku tak :”...i tu zobaczyłem po raz pierwszy w życiu walki o nagrody, a było to między jednym Mathewsem, który walczył we

wszystkich broniach, a jednym Weswickem, który był zdrowo pocięty w kilku miejscach, zarówno na głowie jak i na nogach tak, że cały był we krwi; i inne śmiercionośne razy dawali i brali w prawdziwym zapamiętaniu, aż Weswicke był w bardzo smutnym sosie. Walczyli oni ośmioma rodzajami broni, po trzy walki każdą bronią. A że było to o prywatną kłótnię, walczyli wcale nie na niby; dotykałem jednej sztuki broni i znalazłem, że ostrze było znikomo - jeżeli w ogóle było - bardziej tępe niż w zwykłych szpadach. Dziwno było widzieć, jakie ilości pieniędzy rzucano na obu, na scenę, między każdą walką" ("The Diary of Samuel Pepys" XVII wiek).

Musimy sobie zdawać sprawę z tego, że wiele obecnych dziedzin sportu, podobnie jak w średniowieczu turnieje rycerskie, w których obowiązywały zasady czystej gry i rycerskości, pochodzi od walk pierwotnie krwawych i okrutnych. Umiejętność władania białą bronią, która obecnie jest tak eleganckim, wszechstronnym, rycerskim i intelektualnym sportem, przez całe wieki była walką na śmierć i życie, w której często stosowano przeróżne podstępny.

Sądzę, że należy teraz wyjaśnić co to jest sen na jawie (marzenia dzienne, ang. „day-dreaming”). Otóż, zjawisko „dziennych snów” polega na tym, że człowiek posiadający wielkie aspiracje, ambicje dokonania czegoś ważnego, który pragnie odgrywać ważną rolę w społeczeństwie, być „kimś”, i w swej pracy marzący o bohaterskich czynach, przygodach, walce, odkryciach - w rzeczywistości nie robi nic, aby swe ideały i marzenia urzeczywistnić w działaniu. Rozbieżność pomiędzy wyobraźniowym dążeniem do zdumiewających wyczynów oraz bogatej, imponującej osobowości, a często przeciętną, szarą rzeczywistością stara się nadrobić snuciem marzeń, w których występuje w roli bohatera budzącego powszechny podziw (tylko w marzeniach) swą czynną, pełną inicjatywy postawą, imponującą wiedzą, dzielnością i odwagą. W życiu rzeczywistym taki człowiek często pozostaje bierny, leniwy starając się nadrobić swe braki snami na jawie (mechanizm kompensacji).

Jak podaje dr Roger Tredgold (2), psychiatra i psycholog, znakomity przed laty szablista brytyjski „wiele osób często wybiera pracę, do której wykonywania wystarczają proste, łatwe, jednostajne, wysoce zautomatyzowane ruchy, nie wymagające świadomej postawy, ani myślenia. Czynią to w tym celu, aby móc oddać się marzeniom stanowiącym ucieczkę od rzeczywistości oraz swoistą rekompensatę wyrównującą przepaść między poziomem aspiracji, ambicji, marzeń a ich rzeczywistą postawą i działalnością”. W działalności sportowej zawodnik czy trener, który marzy o wielkich osiągnięciach, dokonaniach i sławie (nie mylić z ćwiczeniami umysłowymi czy myślowo-wyobraźniowymi), a który nic nie czyni, aby te marzenia i ambicje urzeczywistnić, oczywiście żadnych sukcesów nie osiągnie.

W niektórych dziedzinach sportu, szczególnie grach, a jeszcze bardziej w sportach walki samo współzawodnictwo, walka, zmaganie się z przeciwnikiem, ciosy czy trafienia bronią stanowią świetny środek do rozładowania napięcia, postaw agresywnych, dążenia do dominacji czy niepokoju wynikających ze stanów frustracji. Ciekawie na ten temat pisze

wspomniany już Roger Tredgold :”Życie dzisiejsze pełne jest rozczarowań, a praca prowadzi często do napięcia emocjonalnego, które lepiej wyładować jest w działaniu niż tłumić w sobie. Niewątpliwie wiele osób wyraża na boisku piłkarskim lub krykietowym antagonizmy odczuwane wobec swoich przełożonych, a czasem nawet wobec swoich żon. Ale krykiet, tenis czy piłka nożna pod tym względem są daleko mniej zadawalające niż ciało przeciwnika na planszy szermierczej, a poza tym - w moim doświadczeniu - daleko trudniej trafić w piłkę. I oczywiście nie może być żadnej wątpliwości, że bardziej uszczęśliwia cięcie szablą niż pchnięcie floretem. Dlatego właśnie szabliści w większości przypadków - nawet jeżeli na planszy są bardzo agresywni - to poza planszą są tacy pogodni i przyjaźni”.

W dawnych czasach, przez całe stulecia i tysiąclecia dziejów rozwoju społeczeństwa ludzkiego, człowiek był stale narażony na rozliczne niebezpieczeństwa i stale był zmuszany do toczenia bezpośredniej walki z siłami przyrody, ze zwierzętami czy ludźmi, był zmuszany do wykazania się zręcznością, siłą, przebiegłością, odwagą i nieustępliwością w działaniu. Fizjologicznym i psychologicznym następstwem tego stanu rzeczy jest fakt, że nasz umysł i ciało są nastawione do zauważania i zwalczania niebezpieczeństwa ze strony środowiska zewnętrznego. Nasi przodkowie stale byli zmuszani do walki, do wykazania odwagi, do nadzwyczajnej czujności. W obecnych czasach, w naszej cywilizacji żyje się znacznie spokojniej (poza czasami wojny czy klęsk żywiołowych, oczywiście), unormowanym trybem, dość bezpiecznie, czasami nawet monotonnie. Wielkie zdarzenia, wielka aktywność, wpływ na innych, wielkie przeżycia, przygody są udziałem raczej nielicznych - wybitnych polityków, artystów, uczonych, podróżników. U większości ludzi jednakże jest nadal mocno rozwinięty instynkt samozachowawczy oraz podziw dla odwagi i działania, które często znajdują ujście, zaspokojenie w postaci snów na jawie, w utożsamianiu się z bohaterami książek, filmów czy telewizji. Jednakże utożsamianie się z bohaterami książek sceny czy filmu, sny na jawie to jednak postawa bierna.

Instynkt samozachowawczy, podświadome procesy psychiczne oraz „oczekiwanie niebezpieczeństwa”, by mu stawić czoła /wytworzone przez długie dzieje ludzkości/ prowadzą do wspomnianej już popularności bohaterów przygód walki i sensacji, prowadzą do innej postaci rzutowania wewnętrznego, mianowicie do różnych odmian lęków i natręctw myślowych, przeważnie związanych z troską o stan własnego zdrowia. Nie jest chyba sprawą przypadku, że w najbardziej bogatych, rozwiniętych, spokojnych społeczeństwach występuje największe zainteresowanie lekarzami, lekami i leczeniem. Jak słusznie zauważył prof. Derek Dunlop (nota bene, mój wykładowca terapii na Uniwersytecie w Edynburgu): ”Człowiek dzisiejszy opisuje swoją ostatnią chorobę lub operację z takim zapałem i z takim bogactwem dramatycznych szczegółów, z jakim wojownik opisywał swą ostatnią bitwę lub wielki odkrywca swą ostatnią przygodę”. [3].

**I tu właśnie - jak sędzę - występuje jedno z ważnych zadań współczesnego sportu: zaspokojenie utajonych, podświadomych potrzeb psychicznych, wyzycie się w walce i współzawodnictwie, pokonywanie trudności, przeszkód i niebezpieczeństwa, wyżywanie się w roli ważnego i czynnego członka społeczeństwa. W ten sposób dostrzega się jeszcze jedną istotną i ważną funkcję współczesnego sportu: zachowanie zdrowia psychicznego i stałości emocjonalnej w nowoczesnej cywilizacji.**

Znaczenie nie w pełni uświadomionych procesów i potrzeb psychicznych w działalności sportowej jest jeszcze większe i bardziej wyraźne oraz różnorodne w sytuacjach trudnych (stany zagrożenia, obawy przed niepowodzeniem, przeszkody, frustracje, konflikty etc.), które w sporcie wyczynowym występują często. Sytuacje trudne wywołują u zawodnika czy trenera określone postawy i zachowania (racjonalizacja, rzutowanie, rzutowanie wewnętrzne, agresja, wyparcie etc.). Ale o tym będzie mowa w dalszej części niniejszego opracowania. Pierwszą część zakończmy słowami: "Wobec wszystkich nacisków i frustracji przygniatających współczesnego człowieka, te słowa samurajów mogłyby być wartościowe: **stań twarzą w twarz do natury i człowieka - i ucz się**" [4].

W pierwszej części niniejszego opracowania omówiłem ogólnie pewne aspekty psychologii głębi, opartej głównie o teorie psychoanalityczne Zygmunta Freuda, zwracając szczególną uwagę na zagadnienia różnych, nie w pełni uświadomionych motywów uprawiania sportu, zwłaszcza w jego wysoce współzawodniczym, wyczynowym wymiarze.

Niniejsza część artykułu poświęcona jest sytuacjom trudnym – tak często występującym w sporcie i dotyczącym zarówno zawodnika, jak i trenera oraz niektórym podświadomym, „freudowskim” sposobom reagowania na nie.

Można wyróżnić następujące rodzaje sytuacji trudnych: **frustracja, przeciążenie, zakłócenia, deprywacja, konflikt, zagrożenie.**

Szczególnie sytuacja trudną jest **frustracja**, która na ogół występuje również w pozostałych odmianach sytuacji trudnych. Frustracja jest to odpowiedź człowieka w postaci ujemnych odczuć i emocji, na pojawienie się przeszkody uniemożliwiającej lub w znacznym stopniu utrudniającej osiągnięcie ważnego dla danego osobnika celu. Wszelkie więc przeszkody w wykonywaniu naszych zadań mogą stanowić przyczynę frustracji. Występuje wówczas naruszenie równowagi między potrzebami, motywami, zadaniami (celami działania), działaniem i warunkami działania. Na przykład, ambitny, pełen zapału i wiedzy trener, który chce osiągnąć wielkie wyniki może popaść w stan frustracji, jeżeli w swej działalności napotyka na liczne przeszkody (brak odpowiedniej sali, brak sprzętu, brak pieniędzy w klubie, brak pomocy ze strony władz klubu czy związku etc.).

**Przeciążenie** – sytuacje przeciążenia występują wtedy, kiedy człowiek pracuje, szczególnie w trudnych warunkach, na granicy swych sił czy nawet ponad swoje możliwości wysiłkowe i psychiczne, kiedy ma nadmiar obowiązków.

Przeciążenie może występować – i często występuje u zawodnika kadry, który jest studentem czy uczniem i musi godzić obowiązki szkolne czy uczelniane z napiętym programem szkoleniowym, częstymi wyjazdami na zawody i uczestnictwem w obozach szkoleniowych. Często bywa przeciążony trener, który ma dużo zajęć szkoleniowych (prowadzenie ćwiczeń, wyjazdy na zawody, udział w zgrupowaniach), a ponadto nadmiar obowiązków organizacyjnych (dbanie o sprzęt, załatwianie delegacji, przejazdów, rozmaite rozliczenia etc.) oraz prowadzenie dokumentacji szkoleniowej. Bardzo częstym i nader uciążliwym powodem przeciążenia jest konieczność wykonywania drugiej pracy, np. oprócz pracy w klubie prowadzenie w-f w szkole. Niektórzy trenerzy – trochę w pogoni za pieniędzmi, a czasami w nadmiarze ambicji (każda przesada prowadzi do nedorzecznosci) pracują i działają w klubie, w szkole, na uczelni, w makroregionie, w związku okręgowym oraz pomagają jeszcze żonie w prowadzeniu sklepiu. Skutek jest oczywisty: przeciążenie oraz ciągłe kłopoty z załatwieniem na czas przeróżnych spraw i obowiązków.

**Zakłócenia** – polegają na tym, że zawodnik, trener czy działacz nie może sprawnie, spokojnie, wydajnie wykonywać zaplanowanych czynności, ponieważ przeszkadzają mu przeróżne przeszkody, co prowadzi do uczucia frustracji i nieraz zniechęcenia oraz ujemnie odbija się na wynikach działania. Przeszkody mogą być najrozmaitsze, np. brak odpowiedniej wiedzy trenera, złe warunki treningu (brak odpowiedniej sali, sprzętu etc.), brak opieki ze strony zarządu klubu, niechęć trenera kadry czy prezesa związku. Dla zawodnika przeszkodami mogą być: niskie kwalifikacje zawodowe trenera lub jego lenistwo, zła organizacja procesu zaprawy, zbyt częste odrywanie od klubu i swego, dobrego trenera związane ze zbyt częstymi zgrupowaniami kadry, kłopoty rodzinne etc.

**Deprywacja** – to pozbawienie, to brak czegoś, co w danej sytuacji jest człowiekowi potrzebne, a nawet niezbędne. Może to być wspomniany brak sprzętu czy odpowiedniej sali do ćwiczeń, brak płynów dla spragnionego zawodnika, brak środków finansowych, a także, jak często podkreślam, „z zupełnie innej beczki” – brak odpowiedniego poziomu pobudzenia czy brak przyjaznych stosunków z kolegami lub też brak oddźwięku uczuciowego we współpracy ze swym trenerem lub też brak uznania i szacunku ze strony władz klubu, szkoły, uczelni czy związku sportowego. Rodzaje depriwacji i stopień jej ujemnego oddziaływania na człowieka mogą więc być niezmiernie zróżnicowane, a ponadto każdy człowiek odczuwa inne potrzeby i inaczej reaguje na ich brak.

**Konflikt** - sytuacje konfliktowe mogą występować u jednego osobnika – bywa to najczęściej konflikt sytuacyjny tzw. konflikt motywacyjny – lub mogą obejmować kilka osób

lub nawet większe grupy osób; mamy wówczas do czynienia z konfliktem między osobniczym.

Konflikty sytuacyjne w działalności sportowej bywają nieraz bardzo dotkliwe i upośledzają logikę i skuteczność oraz sprawność działania. Występują wtedy, kiedy dany zawodnik, trener, działacz znajduje się pod wpływem kilku różnych, sprzecznych lub wręcz nawzajem wykluczających się oddziaływań (np. zupełnie różne poglądy i wymagania prezesa klubu, trenera kadry, trenera klubowego etc.), a przy tym z dwóch istotnych celów swej działalności musi wybrać jeden. Można wyróżnić następujące rodzaje konfliktów sytuacyjnych [5]:

1. konflikt przyciąganie-przyciąganie,
2. konflikt unikanie-unikanie,
3. konflikt przyciąganie–unikanie.

Konflikt typu **przyciąganie-przyciąganie** występuje wtedy, kiedy człowiek jest zmuszony do wybrania jednego z dwóch pociągających i nader ważnych dla niego celów. np. słuchacz wyższej uczelni musi wybrać pomiędzy zdaniem egzaminu w terminie oraz uzyskaniem dobrej oceny, a wyjazdem na obóz kadry przed ważnymi zawodami, albo zawodnik kadry musi wybrać między zbyt częstym udziałem w zgrupowaniach kadry, których program mu nie bardzo odpowiada, a szkoleniem we własnym klubie ze swym trenerem bezpośrednim, który mu bardzo odpowiada i współpraca z nim przynosi dobre wyniki (plus zachowanie określonych wartości wychowawczo- społecznych oraz uczęszczanie do szkoły czy na zajęcia w uczelni).

Jest to przykład konfliktu typu przyciąganie – przyciąganie, ponieważ poprzez liczne udziały w zgrupowaniach zawodnik ma szansę być wyznaczonym do reprezentacji np. na mistrzostwa świata, a przez trening w klubie ma szansę podwyższać swoje umiejętności (i ewentualnie studiować). Oczywiście szkolenie „centralne” oraz trening w klubie powinny się nawzajem uzupełniać i wzbogacać, niestety, nie zawsze tak bywa, stąd powstają konflikty. Konflikt typu **unikanie – unikanie polega** na konieczności dokonania wyboru pomiędzy dwoma możliwościami, które (albo konsekwencji których) zawodnik, trener, działacz czy lekarz ocenia ujemnie. Na przykład, wybitny zawodnik uległ wypadkowi samochodowemu i powoli powraca do zdrowia korzystając z zabiegów leczniczo – usprawniających. Wierzy święcie w powrót do pełnej sprawności i w przyszłe wielkie osiągnięcia sportowe. Lekarz związkowy jest w rozterce czy powiedzieć prawdę, że szanse powrotu do pełnej sprawności są nader wątpliwe czy nie mówiąc tego podtrzymywać złudne nadzieje zawodnika.

Konflikt typu **przyciąganie – unikanie** występuje wtedy, kiedy ten sam cel ma dla danego osobnika znaczenie zarówno dodatnie jak i ujemne, niepożądane. Ten rodzaj konfliktu bywa zazwyczaj bardzo dotkliwy, nieprzyjemny, wywołuje duże przeżycia emocjonalne oraz



rozterki. Może się zdarzyć np. tak, że młodemu bardzo uzdolnionemu, czyniącemu szybkie postępy zawodnikowi w małym miasteczku proponuje się przeniesienie do większego miasta i klubu o znacznie lepszych warunkach szkoleniowych. Występuje więc przyciąganie: lepszy klub, lepsze warunki, większe szanse awansu sportowego oraz odpychanie: utrata styczności z rodziną dotychczasową szkołą, kolegami, swoim trenerem.

**Sytuacja zagrożenia** – występuje wtedy, kiedy występuje lub grozi wystąpienie utraty szczególnie cennej dla danej osoby wartości, których utraty się obawiamy mogą być przeróżne, np. utrata zdrowia, uznania, przyjaźni, pozycji społecznej, źródeł utrzymania. W sportach, w których występuje duże ryzyko urazu u zawodników często występuje wyraźna obawa przed takim zagrożeniem. Dla zawodnika, który uprawia sport zawodowo każda porażka w zawodach stanowi zagrożenie jego bytu. Złe wyniki zawodników stanowią dla ambitnego trenera zagrożenie utraty uznania i poczucia własnej wartości.

Sytuacjom trudnym, a szczególnie sytuacjom konfliktowym oraz stanom zagrożenia zazwyczaj towarzyszą odczucia frustracji, niepokoju oraz napięcia emocjonalnego.

W sytuacjach trudnych, w stanach zagrożenia i frustracji ludzie mogą działać racjonalnie, rozsądnie, oceniać sytuacje i podejmować odpowiednie decyzje np. Jak pokonać daną przeszkodę, jak ją obejść, jak znaleźć dobre wyjście w danej sytuacji, ale często odpowiedzią na sytuacje trudne i frustracje są zachowania nie w pełni racjonalne, nieprzynoszące konkretnych, właściwych rozwiązań, ale postawy zachowania „freudowskie”, zastępcze symboliczne, które w rzeczywistości ani nie rozwiązują konfliktu, ani nie zbliżają do osiągnięcia zamierzonego, konkretnego celu.

Tak więc można w sytuacjach wywołujących stres i frustrację, a wynikających z napotkania przeszkody w urzeczywistnieniu naszych celów i zadań, utrudniających naszą celową działalność, stosować dwie strategie:

- 1) działania ukierunkowane na osiągnięcie celu przez:
  - a) pokonanie przeszkody,
  - b) obejście przeszkody,
  - c) osiągnięcie celu zastępczego;
- 2) działanie nie w pełni racjonalne, często nieuświadomione, „zastępcze”, działania zmierzające do rozładowania silnego napięcia emocjonalnego związanego z odczuciami frustracji (są to swoiste odczyny „obronne”).

Te zachowania obronne oczywiście nie prowadzą do racjonalnego rozwiązania sytuacji trudnych i stanów frustracji i nie prowadzi do osiągnięcia celu przez pokonanie przeszkody.

Odczyny obronne mogą się uwidaczniać w postawach i zachowaniach ludzi bardzo wyraźnie i widocznie w postaci: ucieczki, agresji, fiksacji lub regresji. Mogą też przybierać postać głównie przeżyć wewnętrznych, przejawiających się raczej symbolicznie: rzutowanie,

rzutowanie wewnętrzne, kompensacja, racjonalizacja, fantazjowanie, utożsamianie się z inną osobą, tłumienie wyparcie.

**Ucieczka** - to odczyn obronny najczęściej występuje wtedy, kiedy sytuacja trudna powoduje wysoki poziom frustracji oraz lęku czy nawet strachu. Ucieczka może przybrać postać konkretną, fizyczną np. dziecko ucieka ze szkoły, chory ucieka z lecznicy, uczeń tuż przed egzaminem dojrzałości porzuca szkołę czy zawodnik – bardzo ambitny, ale lękliwy i chwiejny emocjonalnie zaprzestaje uprawiania sportu – łagodniejszy przypadek – unika ważnych zawodów. Znacznie częściej występują ucieczki „utajone”, o charakterze psychologicznym, symboliczne, kiedy osobnik zamyka się w sobie, „odcina” się od otoczenia i stara się nie dostrzegać sytuacji zewnętrznych. Krańcowym przykładem takiej psychologicznej ucieczki jest rezygnacja.

**Agresja** – swoje rozczarowanie, bezsilność, trudności w pokonaniu przeszkód i przewyciężaniu sytuacji trudnych osobnik „wyładowuje” zachowaniem agresywnym. Agresja może być dosłowna, czynna lub – znacznie częściej utajniona, symboliczna. Ukryte postaci agresji przybierają postać napastliwego zachowania, złościwości, niegrzeczności wobec otoczenia, kolegów, przeciwników, dziennikarzy, a nawet członków rodziny. Zauważyłem, że im bardziej za niepowodzenia jest winny zawodnik czy trener, tym jego „ukryta” agresywność jest większa. Odnosi się to częściej do trenerów niż do zawodników. Trener który jest „winny” (lenistwo złe prowadzenie ćwiczeń, braki wiedzy fachowej i umiejętności praktycznych), wyżywa się poprzez swoje agresywne zachowanie, krytykanctwo i złościwości m.in. pod adresem zawodników oraz trenerów i – co znamienne – często jeszcze bardziej opuszcza się w swojej pracy [6].

**Fiksacja** – występuje dość często u zawodników, a szczególnie często u trenerów. Polega ona na upartym powtarzaniu tych samych form i metod zaprawy, ciągle takim samym sposobem prowadzenia ćwiczeń, mimo że nie przynoszą one spodziewanych dobrych wyników. Szczególnym przypadkiem fiksacji jest tzw. fiksacja funkcjonalna, którą opisywałem szczegółowo wiele razy, [7] polegająca na zachowaniach i sposobach prowadzenia ćwiczeń, które były stosowane przed wieloma laty, ale obecnie – przy wielu zmianach (nowy poziom wiedzy, wyniki nowych badań, nowe rodzaje sprzętu, zmiany przepisów i sposobów sędziowania, nowe możliwości techniczne i metodyczne etc.), stanowią raczej przeszkodę niż środek prowadzący do osiągnięcia wielkich wyników. Dotyczy to zarówno metod szkoleniowych, jak i organizacji i planowania szkolenia oraz metod wychowawczych i stylu kierowania zespołem sportowym. Typowym przykładem fiksacji funkcjonalnej jest w szermierce nauczanie zadawania pchnięcia tak, jak się to robiło przed dziesiątkami lat, kiedy nie było jeszcze aparatów rejestrujących trafienia albo stosowanie

nazewnictwa z epoki Wiener Neustadt Schule (na przełomie XIX i XX wieku), kiedy szereg działań i zagrywek taktycznych znanych i stosowanych obecnie, nie był jeszcze znany.

**Regresja** - zachowanie nieco podobne do fiksacji funkcjonalnej, polega na powracaniu, na cofaniu się do pierwotnych postaci reagowania i zachowania. Czasami przybiera postać zachowania się znamiennego dla dzieci (np. przymilanie się etc.). Psychoanalicy uważają to za powrót do okresu dzieciństwa, a zwolennicy innej orientacji psychologicznej uważają, że jest to powrót do dobrze wyuczonych i mocno utrwalonych form zachowania (dotyczy również metod prowadzenia ćwiczeń czy czynności w trakcie zawodów); można to uznać za jedną z tzw. odpowiedzi dominujących.

Fiksacja funkcjonalna i regresja są niezmiernie trudno „uleczalne”. Ku memu ciągłemu zdumieniu obserwuję wśród niektórych trenerów takie zjawisko: w trakcie prywatnych rozmów czy na rozmaitych konsultacjach szkoleniowo-metodycznych lub zgrupowaniach szkoleniowych, po dyskusji, objaśnieniach i pokazach, przyznają rację, że to, co robią jest przestarzałe, niewłaściwe i nielogiczne, a potem... powracają w praktyce do starych, przebrzmiałych metod.

**Rzutowanie** – to zjawisko złożone i paradoksalne, polega na przypisywaniu (rzutowaniu) własnych odczuć, uczuć, postaw czy poglądów i... błędów innym osobom. Pobudzenie i postrzeganie sytuacji zewnętrznej w obszarze czynności popędowo - uczuciowych stoi w jaskrawej sprzeczności z uznawanymi i głoszonymi poglądami. Rzutowanie często przejawia się we wrogich uczuciach, krytykowaniu, intrygowaniu wobec osób, wobec których powinniśmy okazywać szacunek i wdzięczność („Najbardziej nie lubimy i zwalczamy tych, wobec których powinniśmy być wdzięczni i których skrzywdziliśmy”, jest to zjawisko „prześladowanych prześladowców”). Zdarza się to wtedy, kiedy zawodnik lub młodszy trener, który zawdzięcza wiele swojemu starszemu koledze, a sam mu nie dorównuje i bywa leniwy, stara się sam przed sobą usprawiedliwiać swoje lenistwo czy inne błędy przypisując cechy właśnie swemu mistrzowi i dobroczyńcy.

Przypisywanie wrogich uczuć, krytykowanie, zwalczanie osób, które krzywdzimy, niejako nas usprawiedliwia we własnych odczuciach i ocenach.

**Rzutowanie wewnętrzne (introjeksja)** – występuje u osób z niskim poczuciem własnej wartości (nie zawsze uświadamianym sobie) i polega na przypisywaniu sobie winy za niewłaściwe postawy i postępowanie osób „ważnych”, znaczących oraz tych, na których nam zależy i które niejako z urzędu powinniśmy darzyć szacunkiem. I tak czasami się zdarza, że za niewłaściwe, opryskliwe, niegrzeczne czy prymitywne zachowanie trenera czy działacza zawodnik obarcza winą samego siebie.

**Kompensacja** – polega na próbach wyrównywania, nadrabiania braków powodzenia w jednej dziedzinie, działalnością i osiągnięciami w innej. Obniżony poziom samooceny

struktury „JA” domaga się niejako samouznania poprzez dobre wyniki działania w innym polu. I tak np. słaby uczeń może się starać wyrównać swoje niskie samouznanie dobrymi wynikami w sporcie. Dość często zdarza się tak, że bardzo ambitny, wysoce motywowany zawodnik osiąga w zawodach przez całe lata wyniki znacznie poniżej jego oczekiwań i niewspółmiernie niskie w stosunku do jego starań, ambicji i wysiłków. Po zakończeniu kariery zawodniczej natomiast osiąga znakomite wyniki jako trener. Jest to swoisty – i nader pożyteczny – przejaw kompensacji.

**Racjonalizacja** – zjawisko dość często występujące w sporcie i nie tylko. Polega na tym, że osobnik przyczyn swego niepowodzenia, niewłaściwego zachowania, złych wyników etc. doszukuje się wszędzie, tylko nie u siebie. Zawodnik, który bywa czasami leniwy, spóźnia się na ćwiczenia, nie stara się o opanowanie nadmiernego pobudzenia, swoje słabe wyniki w zawodach tłumaczy złym sędziowaniem splotem nieprzewidzianych wyjątkowo niedogodnych warunków. Odrzuca wszelkie uwagi krytyczne trenera, wszystko mu przeszkadza, a winę za jego niepowodzenia ponoszą wszyscy inni tylko nie on.

**Fantazjowanie („bujanie w obłokach”)** – występuje na ogół u bardzo młodych sportowców, którzy brak solidnego, systematycznego treningu i własną działalność usiłują zastąpić fantazją nieraz w postaci „ snów na jawie”. Taki sportowiec odrywa się od rzeczywistości i często trzeba wiele starań i cierpliwości trenera, aby go sprowadzić na ziemię.

**Utożsamianie się z inną osobą** – jest to swoista odmiana fantazjowania i polega na tym, że osobnik ucieka niejako od rzeczywistości i w swych marzeniach, myślach (a nawet pewnych sposobach zachowania czy wypowiedzi) utożsamia się z bohaterem filmu czy książki czy innej ważnej oraz barwnej postaci. W sporcie zawodnik może utożsamiać się z osobą swojego trenera.

**Tłumienie** – polega na starannym ukrywaniu wszelkich emocji czy przejawów uczucia. Na ogół osoba ukrywająca przed innymi wszelkie objawy emocji dobrze sobie z nich zdaje sprawę i mocno je przeżywa. Ukrywanie emocji i uczuć jest prawdopodobnie związane przyczynowo z niską oceną własnej wartości. Znam pewnego dość młodego trenera (był moim studentem na studiach trenerskich), który jest bardzo ambitny, a w swej ambicji nawet bezwzględny, ale w „głębi duszy” nie ma sam o sobie zbyt wysokiego mniemania. Uczucia ukrywa pod kamienną twarzą, przy której twarz przemawiającego Pawlaka to iście teatralny i żywiołowy pokaz przeżywanych emocji.

**Wyparcie** – to zachowanie obronne zbliżone w swej istocie do tłumienia, polega na wyrzuceniu ze świadomości silnych – przeważnie ujemnych, ale nie zawsze – emocji. W odróżnieniu od osobnika, który stosuje tłumienie, człowiek stosujący wyparcie nie w pełni zdaje sobie sprawę ze swoich przeżyć, uczuć, emocji. Przy czym wypierane są przede

wszystkim i przeważnie te uczucia, które związane są silnie z siecią wartości i które nie odpowiadają ambicji i obrazowi JA idealnego osobnika. Często bywa tak, że wyparci ulegają psychiczne objawy przeżyć, natomiast widoczne są zewnętrzne, cielesne ich objawy, jak np. drżenie, nadmierne pocenie się, bladnięcie, czerwienienie się, przyspieszenie tętna etc. Bywa też tak, że cielesne objawy emocji dana osoba stosując typowy mechanizm racjonalizacji – tłumaczy jako objawy cielesne choroby czy przemęczenia. Innym sposobem ukrywania i kompensowania poczucia niższej wartości jest głośne, niby bardzo pewne siebie zachowanie trenera, stosowanie kaskady poleceń, bardzo władczy styl kierowania, „dawanie w kość” zawodnikom, naiwna wiara w skuteczność „morderczego wysiłku” w toku zaprawy sportowej, podkreślanie swojej wiedzy (co ma ukryć właśnie jej dotkliwy brak).

- - - -

Kończąc swoje wywody chciałbym podkreślić, że pewne krańcowe teorie Zygmunta Freuda trudno przyjąć (np. to, że zgubienie jakiejś rzeczy – teczki, parasola czy pióra – to zawsze wynik podświadomego celowego działania; trudno też się zgodzić z teoriami seksualizmu dzieci w fazie cewko-moczowej i odbytowej oraz szeregiem innych krańcowych, nie popartych dowodami teorii). Niemniej, pewne teorie Freuda zwłaszcza te, o niektórych nieświadomych lub nie w pełni uświadomionych motywach działania, postawach, zachowaniach, wydają się godne zrozumienia. Osobiście sądzę, że wyjaśniają one – przynajmniej w pewnym stopniu – niezrozumiałe na pozór różne motywy uprawiania sportu, różne postawy i zachowania w działalności sportowej, co – w wielkim skrócie – starałem się przedstawić.

Sam Freud głosił swoje – w tym te najbardziej krańcowe i kontrowersyjne - teorie z wielką pewnością siebie, ale we własnoręcznie napisanym życiorysie nie dostrzega się już tej niezachwianej pewności o słuszności swych teorii. I tak np. Freud pisze: „patrzając wstecz na łataninę moich prac życia mogę stwierdzić, że wiele spraw zapoczątkowałem i rzuciłem wiele propozycji. Coś z nich może wyjść w przyszłości. Ale ja nie mogę stwierdzić czy będzie to dużo czy mało”. Albo inny ciekawy cytat: „ktoś może mnie zapytać czy i jak dalece jestem pewien słuszności proponowanych przeze mnie poglądów. Moja odpowiedź była by taka, że ani ja nie jestem całkowicie pewny, ani nie wymagam od innych, by przyjęli je na wiarę; albo trafniej powiedziane: JA nie wiem jak dalece ja w nie wierzę”.

## ODSYŁACZE

1. Czajkowski Z.: Motywacja w sporcie. Warszawa 1989. RCMSKFIS;  
Czajkowski Z.: Poradnik trenera. Warszawa 1994. RCMSKFIS.;;  
Czajkowski Z.: Psychologia sprzymierzeńcem trenera. Warszawa 1996.  
RCMSKFIS.;

Czajkowski Z.: Motywacja i pobudzenie w działalności sportowej. Rocznik Naukowy AWF Gdańsk, Tom VIII. 1999;

Czajkowski Z.: Motywacja osiągnięć. „Sport Wyczynowy” 2001, nr 1-2 i 3-4.

2. Tredgold. R.: Human relations in modern industry. London 1949. Duckworth.
3. Dunlop D. M. : Psychoterapy in general practice. Edinburgh 1964.
4. Sasamoti J., Werber G.: This is Kendo. Tokyo 1964.
5. Frączak A., Kofta M.: Frustracja i stres psychologiczny (W): Tomaszewski T. (red.) Psychologia. Warszawa 1975. PWN.
6. Czajkowski Z.: „Wypaleni” trenerzy. „Sport Wyczynowy’ 2000, nr 11-12.
7. Czajkowski Z.: Poradnik trenera. Warszawa 1994. RCMSKFiS str. 135-144.