

VII Congresso Internazionale da Psicologia dello sport (1990)

Conferenza introduttiva « Autostima e promozione attraverso l'attività sportiva »¹

Pierre Tap²

Ho il formidabile privilegio di introdurre la prima serie di relazioni di questo Congresso incentrate sulla Psicologia dello Sport. Il compito è reso ancora più difficile dal fatto che non solo non posso contare su una conoscenza preliminare del contenuto delle numerose presentazioni che seguiranno, ma non sono uno specialista in psicologia dello sport.

Tuttavia, è un grande piacere per me essere qui con voi oggi! Prima di tutto, perché anch'io sono stato uno sportivo, anche se di livello medio, qualche tempo fa. Il mondo dello sport è stato per molti anni la mia seconda famiglia. E la mia ultima partita di rugby, come veterano e padre di un giocatore, non era poi così lontana!

È un piacere essere qui anche perché le mie riflessioni e il mio lavoro sulla personalizzazione e sulle identità personali e collettive possono trovare interessanti applicazioni nel campo delle pratiche sportive e della ricerca su di esse.

Cercherò di elencare alcune questioni, a mio avviso cruciali, riguardanti gli aspetti psicologici dell'itinerario individuale o collettivo degli sportivi. Ma prima vorrei accennare ad alcune questioni che riguardano la psicologia dello sport, come pratica scientifica fondamentale, ma anche attraverso le sue applicazioni, suscettibili di rispondere alle richieste sociali.

In questo contesto, lo psicologo dello sport viene chiamato come esperto dai decisori. Ma possono rimanere neutrali quando si presentano problemi etici, politici, socio-economici o culturali? In quanto cittadino, ha delle opinioni che può esprimere in privato o in pubblico. Ma come professionista, non dovrebbe dare la priorità all'obiettività e al rigore scientifico, lasciando in sospeso le sue opinioni personali? Penso di sì, ma vorrei mostrare con alcuni esempi che i problemi sollevati possono influenzare l'oggetto stesso della sua ricerca. Questi problemi determinano il contenuto, la continuità e lo stile delle pratiche sportive, così come la rappresentazione dell'atleta, le caratteristiche ottimali della sua personalità e il quadro istituzionale e relazionale in cui si inserisce la sua attività sportiva. Questi problemi hanno persino un impatto sulle prestazioni individuali e collettive.

¹ Pubblicato in Revue EPS. Parigi, Dossiers EPS, 1991, 10, 303-308

² Pierre Tap, Presidente della Società Francese di Psicologia, co-direttore del Laboratorio "Personalizzazione e cambiamenti sociali" CNRS, Università di Tolosa le Mirail.

Alcune questioni relative alle pratiche e alle istituzioni sportive

La questione si pone quando la comunità sportiva si trova di fronte a un problema, posto dall'esterno o dall'interno, che provoca divisioni ideologiche, difficoltà decisionali, necessità di reprimere, incanalare e prevenire. Il problema può essere generale o specifico della comunità sportiva.

Prenderò cinque esempi, ben noti a tutti. Il mio obiettivo non è quello di riaccendere la polemica, ma di mostrare la necessità di prendere in considerazione questi problemi nella ricerca multidisciplinare sullo sport.

1. Premi, denaro e star system

Cosa guida la progressione delle prestazioni? Determinazioni interne all'individuo (desiderio di successo, motivazione alla realizzazione, desiderio di piacere...) che possono essere rafforzate da ricompense esterne (denaro, medaglie e coppe, notorietà mediatica, festeggiamenti del tipo "terzo tempo", giubileo...).

In altri campi, la ricerca dimostra che l'aumento delle ricompense esterne non è sistematicamente accompagnato da un aumento dell'attività o delle prestazioni. Nel campo dello sport sono state condotte poche ricerche sull'effettiva influenza di stipendi, bonus, pubblicità sulla stampa e in televisione. Poco si sa quindi dell'influenza di queste ricompense sulla personalità dell'atleta, a breve o medio termine.

2. Doping e doping psico-relazionale

La prestazione costringe l'atleta a uno sforzo costante per superare se stesso, a volte oltre il sopportabile. Per avere successo, devono mobilitarsi internamente e cercare sostegno, appoggio e mediazione dall'esterno. Possono utilizzare prodotti (legali o illegali) o affidarsi a persone speciali (genitori, allenatori, compagni, ecc.) per sostenere i loro sforzi e convincerli del loro valore costruttivo. Sono state condotte numerose ricerche sugli effetti fisici e psicologici del doping. D'altra parte, si è analizzato poco il ruolo essenziale di queste risorse (amore, dipendenza, persuasione, ecc.) sul funzionamento del comportamento e della personalità degli atleti, sulla scelta delle loro strategie, sul dosaggio o sull'overdose dei loro sforzi.

3. Dall'idealizzazione alla pratica realistica del successo sportivo. Dalle masse all'élite e viceversa

L'attività sportiva, come qualsiasi altra attività ma forse in modo più esemplare e prototipico, è inserita in una generale aspirazione al successo, sia personale che sociale. Ma non tutti gli individui o i gruppi possono sperare di raggiungere un livello di eccellenza. I circoli sportivi cercano di promuovere contemporaneamente la divulgazione di tutti gli sport tra tutti i gruppi umani e l'assistenza speciale agli sportivi di alto livello o a quelli che, per il loro comprovato potenziale, rivelato dalle loro prime prestazioni, possono diventarlo. Sappiamo quanto questa procedura sia contestata e quanto sia difficile da attuare quando si tratta di persone intellettualmente "dotate". Molti vi scorgono il germe del "favoritismo di classe". Per quanto riguarda le élite sportive, come vengono selezionate e formate? I campioni dovrebbero essere raggruppati in luoghi specifici e secondo stili di vita specifici?

Al di là delle polemiche sull'elitarismo, quali sono le condizioni ottimali per raggiungere prestazioni di alto livello? In che misura questo risultato si integra con la questione della personalizzazione e dell'integrazione sociale? Questo periodo di "alto livello" non è eterno,

come possiamo permettere all'atleta interessato di gestire la "discesa" e la fase finale e aiutarlo ad affrontarla?

Anche per l'atleta professionista, il tempo trascorso nello sport è limitato a un periodo della sua vita durante il quale è più o meno "disimpegnato", costretto comunque a condurre una vita particolarmente regolata. Non parliamo della necessità di "reintegrazione"? Come si inserisce il suo progetto sportivo nel suo progetto di vita? Come si inseriscono le sue pratiche sportive nell'insieme organizzato dei suoi sistemi di attività, del suo tempo e del suo spazio vitale? Come vive l'esperienza di essere percepito come un prototipo ammirato di successo sociale e personale? Sviluppa un senso di onnipotenza (si monta la testa, si lascia trasportare...) o mostra realismo (mantiene il sangue freddo)? Sono stressati dai loro successi e/o dai loro fallimenti? È ansioso per il futuro (quello successivo)?

Come vive l'atleta di base la prestazione ordinaria? Come percepiscono il successo degli altri? C'è identificazione, emulazione, gelosia, allontanamento o disinvestimento per scoraggiamento?

4. La funzione eroica dello sport e la funzione narcisistica delle attività fisiche "soft".

Alcuni oppongono lo sport agonistico all'espressione fisica fine a se stessa. Per i primi, le pratiche sportive si basano sul confronto con gli ostacoli, con il tempo e con gli altri, sulla ricerca della performance, sul superamento dei limiti, sull'autotrascendenza eroica, che implica una costante tensione verso il futuro, in un quadro codificato e gerarchico basato sullo spettacolo. Le attività del corpo morbido, invece, si basano sul benessere e sul piacere, sull'intimità personale e sul rilassamento, sulla libertà, sulla creatività e sulla comunicazione e sull'amore.

Sarebbe interessante, al di là delle posizioni ideologiche, mostrare quali sono le reali condizioni e i processi psicologici e psicosociali per ciascuna delle attività interessate. Quali rappresentazioni ne hanno coloro che le praticano, quali valori sostengono queste rappresentazioni, quali rappresentazioni e valori evocano coloro che le disdegnano? Quali benefici ne traggono e a che livello questi benefici trasformano o rafforzano il senso della propria identità e del proprio progetto di vita, o la propria personalità, le proprie attività in altri campi, il senso del lavoro o della vita in comune?

È possibile un compromesso tra la strategia del superamento e quella del piacere e dell'armonia? In termini ideologici questo è improbabile! Il confronto tra stoici ed edonisti greci attraversa ancora oggi i sistemi di rappresentazione filosofica e religiosa (Occidente-Oriente, ecc.) e quelli politici e professionali (competizione economica/conservazione della natura, ecc.).

Ma a livello individuale le strategie citate non sono più così opposte e devono essere studiate a sé stanti, anche se l'argomento riguarda necessariamente i conflitti di idee e le divergenze collettive nelle pratiche e negli atteggiamenti.

5. L'olimpismo e l'universalizzazione delle pratiche sportive e culturali

Gli eventi sportivi internazionali e il loro prototipo, i Giochi Olimpici, facilitano la nascita di luoghi di confronto sportivo (piuttosto pacifici) tra città, nazioni e continenti. Favoriscono inoltre l'emergere di un'universalizzazione delle pratiche e dei valori associati. Alcuni considerano questa universalizzazione come il risultato dell'acculturazione. Le attività, i giochi o le attività ricreative tradizionali di una cultura sono state abbandonate a favore di un

tipo di sport moderno e occidentale. Si dice che questi cambiamenti siano il risultato di una "colonizzazione culturale".

Al di là della polemica, anche in questo caso è necessario analizzare le conseguenze di tali cambiamenti sulle pratiche individuali e collettive. Il successo di un professionista di alto livello può promuovere una classe sociale, un gruppo, una nazione e fungere a sua volta da prototipo, con tutto ciò che questo può comportare in termini di mobilitazione e personalizzazione, ma anche di illusorietà e alienazione, soprattutto nelle società tradizionali dove l'individuo esiste solo attraverso l'identità collettiva del gruppo a cui appartiene.

Al di là della relatività e della difesa delle identità culturali particolari, si pone il problema dell'adesione dei popoli a una cultura universale che integri particolarismi e diversità.

Psicologia dello sport: aspetti generali e differenziali

Quando studia gli atteggiamenti e le rappresentazioni, consce o inconsce, o i comportamenti degli sportivi, lo psicologo dello sport non può fare a meno di prendere in considerazione le variabili non psicologiche che inquadrano e influenzano i soggetti in esame, pena la caduta nello psicologismo, basato su illusioni idealistiche o tecniche. Tuttavia, deve articolare queste variabili non psicologiche al suo oggetto specificamente psicologico, il soggetto nelle sue dinamiche, nelle relazioni che stabilisce con il proprio corpo, con le sue strategie affettive e relazionali, con le sue valutazioni cognitive, con le sue decisioni, con il suo particolare modo di percepire lo spazio e il tempo, di appropriarsi, accettare o rifiutare i valori, le norme e i vincoli proposti dai gruppi o dalle istituzioni, siano essi sportivi o meno.

Su questi diversi punti, la psicologia dello sport può beneficiare del lavoro della psicologia generale, sociale e dello sviluppo, arricchito in cambio da contributi specifici per lo sport, la motivazione, la raccolta e l'elaborazione delle informazioni, l'anticipazione, la pianificazione e la previsione, l'autovalutazione, il controllo delle emozioni e gli effetti dello stress, la psicologia sociale dei gruppi (coesione, consenso, articolazione dei ruoli, tensione collettiva verso la realizzazione, apprendimento di automatismi comuni) e delle relazioni (cooperazione, amicizia, amore, ascolto, empatia).

Da questo complesso insieme di questioni, vorrei evidenziare alcuni punti riguardanti l'autostima e la promozione dell'individuo attraverso le attività sportive:

1. L'attività sportiva facilita il controllo e l'oggettivazione del corpo attraverso molteplici appropriazioni sensomotorie e strumentali.
2. Inoltre, facilita il superamento dell'impotenza fisica attraverso imitazioni e identificazioni, attraverso l'appropriazione di rappresentazioni prototipiche o stereotipate, permettendo al soggetto di dirigere e canalizzare le proprie emozioni e provocando l'emergere di passioni mobilitanti ed esaltanti.
3. Tuttavia, l'attività sportiva permette di superare queste stesse identificazioni attraverso comportamenti cognitivi di valutazione, confronto e differenziazione critica, attraverso l'apprendimento di comportamenti relazionali cooperativi e attraverso il progresso nel controllo delle emozioni.
4. Quando l'attività sportiva è sancita dai successi, aumenta la sensazione di autostima positiva. Permette al soggetto non solo di affermarsi agli occhi degli altri e di essere riconosciuto socialmente, ma anche di sviluppare la motivazione alla realizzazione, il sentimento di auto-realizzazione, di innalzare il livello di aspirazione e di

orientamento. Ma il successo può anche sviluppare illusioni e ansie e quindi destabilizzare, o almeno indebolire, l'immagine di sé. In breve, gestire il successo a volte è difficile quanto gestire il fallimento!

È quindi importante considerare il modello di successo e il presupposto della personalizzazione e del riconoscimento sociale come normativi, e l'immagine del campione di successo in tutti gli sport come un prototipo necessariamente lontano dai comportamenti, dalle rappresentazioni e dagli atteggiamenti reali.

5. Il prototipo del successo sportivo viene spesso trasposto nel campo della scuola (il bravo studente) e dell'economia (il dirigente dinamico). Ma queste sono, per il momento, solo analogie pubblicitarie. Le prime ricerche in quest'area non sembrano confermare questa tesi.
6. Le attuali ricerche sull'immagine corporea (Bruchon-Schweitzer, 1990) mostrano che è a costo di molteplici illusioni che siamo soddisfatti di noi stessi e del nostro corpo, e sereni... C'è, infatti, poca concordanza tra le capacità corporee percepite e le capacità reali verificate. L'attività sportiva, invece, porta a un'autovalutazione più realistica. Costringe ad andare oltre le "difese morbide" e ad assumersi il rischio del fallimento o della sconfitta. Anche in questo caso gli effetti possono essere contraddittori. "Il prezzo della lucidità è indurre al dubbio, all'autocritica e all'insoddisfazione" (op. cit.). Ma permette una rinascita a un livello superiore.
7. Il successo o l'insuccesso possono avere impatti diversi a seconda di come l'atleta li colloca in relazione ad altri ambiti, di come chi gli sta vicino sostiene (nel doppio senso del termine) le sue attività, di come le assume affettivamente, emotivamente. Il lavoro sul coping (i modi in cui una persona affronta una situazione stressante, una malattia grave, ecc.) può essere applicato a qualsiasi situazione (negativa o positiva) che causa stress, nello sport come altrove!

In **conclusione**, si può affermare che l'attività sportiva è particolarmente utile come uno dei mezzi di personalizzazione e socializzazione, fin dall'infanzia e per tutta la vita.

In termini di **socializzazione**, incoraggia l'identificazione con persone di successo.

Consente l'iniziazione sociale e l'acquisizione di competenze attraverso un apprendimento multiplo di tipo motorio, emotivo e relazionale. Facilita la cooperazione e, attraverso di essa, l'integrazione e la promozione sociale.

In termini di **personalizzazione**, lo sport permette l'autonomia, l'autocontrollo, la conoscenza di sé, l'autopromozione, l'integrazione psichica di valori, norme e progetti, in una parola l'autorealizzazione. Ma come ogni essere umano, l'atleta sperimenta il negativo. Sperimentano conflitti, crisi e si trovano ad affrontare situazioni che limitano il loro potenziale. Di fronte agli ostacoli, può, come tutti, manifestare strategie contraddittorie: mobilitarsi per raggiungere l'obiettivo previsto, o riadattare l'obiettivo in base ai propri mezzi, o manifestare la propria opposizione alle richieste degli altri, o perseguire un progetto utopico, o aspettare passivamente che la soluzione appaia!

Poiché è una persona in relazione con altre persone, tesa alla sua realizzazione, ma lucida su se stessa, può essere qualcos'altro, e molto di più, di una macchina per l'addebito dei record. In realtà, la macchina non fa altro che ciò che è programmata per fare. It. Ripete, non crea. L'atleta di successo fa un passo in più, un salto in più... Si assume il rischio, anche se sa che dopo il salto cadrà di nuovo, o che dopo di lui qualcuno avrà già saltato più in alto o più lontano. Superando se stesso, partecipa a qualcosa di più di se stesso... con gli altri!
