

VII Internationaal Congres van Psychologie van de sport (1990)

Inleidende conferentie « Eigenwaarde en promotie door sportactiviteit »¹

Pierre Tap²

Ik heb het formidabele voorrecht de eerste reeks papers van dit congres over sportpsychologie te mogen inleiden. Deze taak wordt nog bemoeilijkt door het feit dat ik niet alleen niet kan terugvallen op voorkennis van de inhoud van de vele presentaties die zullen volgen, maar dat ik ook geen specialist in sportpsychologie ben.

Hoe dan ook, het is mij een groot genoegen om vandaag bij u te zijn! In de eerste plaats omdat ik zelf enige tijd geleden sportbeoefenaar ben geweest, weliswaar op middelmatig niveau. De sportwereld was vele jaren mijn tweede familie. En mijn laatste rugbywedstrijd, als veteraan en vader van een speler, was toch niet zo ver weg!

Het is ook een genoegen om hier te zijn in zoverre mijn beschouwingen en werk over personalisering en over persoonlijke en collectieve identiteiten interessante toepassingen kunnen vinden op het gebied van sportpraktijken en het onderzoek dat daarover wordt verricht.

Ik zal trachten een aantal, mijns inziens cruciale, vragen op te sommen betreffende de psychologische aspecten van het individuele of collectieve traject van sporters. Maar eerst wil ik enkele kwesties aansnijden in verband met de sportpsychologie, als een fundamentele wetenschappelijke praktijk, maar ook door haar toepassingen, die kunnen beantwoorden aan maatschappelijke eisen.

In deze context wordt door de besluitvormers een beroep gedaan op de sportpsycholoog als deskundige. Maar kunnen zij neutraal blijven wanneer zich ethische, politieke, sociaal-economische of culturele problemen voordoen? Als burger heeft hij een mening, die hij zowel in het openbaar als privé kan uiten. Maar moet hij als beroepsbeoefenaar niet voorrang geven aan objectiviteit en wetenschappelijke nauwkeurigheid, en zijn persoonlijke mening buiten beschouwing laten? Ik denk het wel, maar ik zou aan de hand van enkele voorbeelden willen aantonen dat de gerezen problemen van invloed kunnen zijn op het eigenlijke doel van zijn onderzoek. Deze problemen bepalen de inhoud, de continuïteit en de stijl van de sportbeoefening, evenals de representatie van de sporter, de optimale kenmerken van zijn persoonlijkheid en het institutionele en relationele kader waarin zijn sportbeoefening wordt ingepast. Deze problemen hebben zelfs gevolgen voor de individuele en collectieve prestaties.

¹ Gepubliceerd in Revue EPS. Parijs, Dossiers EPS, 1991, 10, 303-308

² Pierre Tap, voorzitter van de Franse Vereniging voor Psychologie, co-directeur van het laboratorium "Personalisering en sociale veranderingen" CNRS, Universiteit van Toulouse le Mirail.

Enkele kwesties in verband met sportpraktijken en -instellingen

De kwestie doet zich voor wanneer de sportgemeenschap wordt geconfronteerd met een probleem dat van buitenaf of van binnenuit wordt aangekaart en dat ideologische verdeeldheid, besluitvormingsproblemen, de noodzaak tot repressie, kanalisering en preventie veroorzaakt. Dit probleem kan algemeen zijn of specifiek voor de sportgemeenschap.

Ik zal vijf voorbeelden nemen, die iedereen welbekend zijn. Het is niet mijn bedoeling de controverse opnieuw aan te wakkeren, maar om aan te tonen dat met deze problemen rekening moet worden gehouden in het multidisciplinair onderzoek naar sport.

1. Prijzen, geld en het sterrensysteem

Wat drijft prestatieverbetering? Interne determinaties van het individu (verlangen naar succes, motivatie om te presteren, verlangen om te behagen...) kunnen worden versterkt door externe beloningen (geld, medailles en bekens, bekendheid in de media, feestelijke vieringen van het type "derde helft", jubileum...).

Op andere gebieden blijkt uit onderzoek dat verhoogde externe beloningen niet systematisch gepaard gaan met verhoogde activiteit of prestaties. Er is op sportgebied weinig onderzoek gedaan naar de feitelijke invloed van salaris, bonussen, pers en televisiereclame. Er is dus weinig bekend over de invloed van deze beloningen op de persoonlijkheid van de sporter, op korte of middellange termijn

2. Doping en psycho-relatieve doping

Prestaties dwingen de atleet tot een voortdurende inspanning om zichzelf te overtreffen, soms verder dan wat draaglijk is. Om te slagen moeten zij zich intern mobiliseren en steun, steun en bemiddeling van buitenaf zoeken. Zij kunnen producten gebruiken (legaal of illegaal) of vertrouwen op speciale mensen (ouders, coaches, begeleiders, enz.) om hen te steunen bij hun inspanningen en hen te overtuigen van hun constructieve waarde. Er is veel onderzoek gedaan naar de lichamelijke en psychologische effecten van doping. Anderzijds is er weinig analyse gemaakt van de essentiële rol van deze hulpbronnen (liefde, afhankelijkheid, overreding, enz.) op de werking van het gedrag en de persoonlijkheid van de atleten, op de keuze van hun strategieën, op de dosering of overdosis van hun inspanningen.

3. Van idealisering naar realistische praktijk van sportief succes. Van de massa's naar de elite en terug

Sportbeoefening is, zoals elke andere activiteit, maar misschien op een meer voorbeeldige en prototypische wijze, opgenomen in een algemeen streven naar succes, zowel persoonlijk als sociaal. Maar niet alle individuen of groepen kunnen hopen een niveau van uitmuntendheid te bereiken. De sportkringen streven ernaar tegelijkertijd de popularisering van alle takken van sport onder alle groepen van de mensheid te bevorderen en bijzondere bijstand te verlenen aan sportbeoefenaars van hoog niveau of aan hen die, door hun bewezen potentieel, dat uit hun eerste prestaties blijkt, geschikt zijn om sportbeoefenaars van hoog niveau te worden. Wij weten hoezeer deze procedure wordt betwist, en hoe moeilijk zij in te voeren is, wanneer het gaat om intellectueel "begaafden". Velen zien hierin de kiem van "klassenvoorkeursbehandeling". Wat de sportieve elites betreft, hoe worden zij

geselecteerd en opgeleid? Moeten kampioenen worden gegroepeerd op specifieke plaatsen en volgens specifieke levensstijlen?

Afgezien van de polemieken over elitisme, wat zijn de optimale voorwaarden om prestaties van hoog niveau te bereiken? In welke mate is deze verwezenlijking geïntegreerd in het vraagstuk van de personalisering en de sociale integratie? Deze periode van "hoog niveau" is niet eeuwig, hoe kunnen wij de betrokken sporter in staat stellen de "afdalings-" en eindfase in goede banen te leiden en hem/haar helpen ermee om te gaan?

Zelfs voor de beroepssporter is de tijd die hij aan sport besteedt beperkt tot een periode van zijn leven waarin hij min of meer "onthecht" is en in ieder geval een bijzonder gereguleerd leven moet leiden. Hebben we het niet over de noodzaak van "reïntegratie"? Hoe past zijn sportproject in zijn levensproject? Hoe passen zijn sportbeoefening in het georganiseerde geheel van zijn activiteitensystemen, zijn tijd en zijn leefruimte? Hoe ervaart hij/zij het om gezien te worden als een bewonderd prototype van sociaal en persoonlijk succes? Ontwikkelt hij/zij een gevoel van almacht (een "groot hoofd" krijgen, zich laten meeslepen...) of geeft hij/zij blijk van realisme (het hoofd koel houden)? Zijn ze gestresseerd door hun successen en/of mislukkingen? Is hij/zij bezorgd over de toekomst (het hiernamaals)?

Hoe ervaart de grassroots atleet gewone prestaties? Hoe zien zij het succes van anderen? Is er sprake van identificatie, wedijver, jaloezie, vervreemding of desinvestering door ontmoediging?

4. De heroïsche functie van sport en de narcistische functie van 'zachte' lichamelijke activiteiten.

Sommige mensen verzetten zich tegen wedstrijdsport omwille van de lichamelijke expressie. Voor de eerste zijn sportpraktijken gebaseerd op de confrontatie met obstakels, tijd en anderen, op het streven naar prestatie, op het overschrijden van grenzen, op heroïsche zelfoverstijging, wat een voortdurende spanning naar de toekomst impliceert, in een gecodeerd, hiërarchisch kader dat gebaseerd is op het spektakel. De activiteiten van het zachte lichaam daarentegen zijn gebaseerd op welzijn en plezier, persoonlijke intimiteit en ontspanning, vrijheid, creativiteit en communicatie, en liefde.

Het zou interessant zijn om, los van ideologische standpunten, te laten zien wat de werkelijke psychologische en psychosociale omstandigheden en processen zijn voor elk van de betrokken activiteiten. Welke voorstellingen hebben degenen die ze beoefenen ervan, welke waarden ondersteunen deze voorstellingen, welke voorstellingen en waarden roepen degenen op die ze minachten? Welke voordelen ontleen zij daaraan, en op welk niveau transformeren of versterken deze voordelen hun gevoel van eigen identiteit en levensproject, of hun eigen persoonlijkheid, hun activiteiten op andere gebieden, hun gevoel van werk of leven in het algemeen?

Is er een compromis mogelijk tussen de strategie van overwinnen en de strategie van plezier en harmonie? In ideologische termen is dit onwaarschijnlijk! De confrontatie tussen Griekse stoïcijnen en hedonisten loopt nog steeds door in zowel filosofische en religieuze (West-Oost, enz.) als politieke en professionele vertegenwoordigingssystemen (economische concurrentie/natuurbehoud, enz.).

Maar op individueel niveau zijn de genoemde strategieën niet meer zo tegengesteld en moeten zij op zichzelf worden bestudeerd, ook al gaat het hier noodzakelijkerwijs om ideeënconflicten en collectieve divergenties in praktijken en houdingen.

5. Olympisme en de universalisering van sport- en culturele praktijken

Internationale sportevenementen, en hun prototype, de Olympische Spelen, vergemakkelijken het ontstaan van (tamelijk vreedzame) ontmoetingsplaatsen voor sportieve confrontaties tussen steden, naties en continenten. Zij bevorderen ook het ontstaan van een universalisering van praktijken en bijbehorende waarden. Sommigen beschouwen deze universalisering als het resultaat van acculturatie. De traditionele activiteiten, spelen of vrijetijdsbesteding van een cultuur zijn opgegeven ten gunste van een moderne westerse vorm van sport. Deze veranderingen zouden het gevolg zijn van "culturele kolonisatie".

Afgezien van de polemiek moeten ook hier de gevolgen van dergelijke veranderingen voor individuele en collectieve praktijken worden geanalyseerd. Het succes van een professional op hoog niveau kan een sociale klasse, een groep, een natie bevorderen en op zijn beurt als prototype dienen, met alles wat dit kan inhouden in termen van mobiliseren en personaliseren, maar ook in termen van illusoir en vervreemdend zijn, vooral in traditionele samenlevingen waar het individu alleen bestaat door de collectieve identiteit van de groep waartoe hij of zij behoort.

Naast de relativiteit en de verdediging van bijzondere culturele identiteiten doet zich het probleem voor van de toetreding van volkeren tot een universele cultuur die particularismen en diversiteiten integreert.

Sportpsychologie: algemene en differentiële aspecten

Bij het bestuderen van de bewuste of onbewuste attitudes en voorstellingen of gedragingen van sporters kan de sportpsycholoog er niet omheen rekening te houden met de niet-psychologische variabelen die de onderzochte personen omkaderen en beïnvloeden, anders vervalt hij of zij in psychologisme, gebaseerd op idealistische of technische illusies. Maar het moet deze niet-psychologische variabelen verbinden met zijn specifiek psychologisch object, het subject in zijn eigen dynamiek, de relaties die het aangaat met zijn eigen lichaam, met zijn affectieve en relationele strategieën, zijn cognitieve evaluaties, zijn beslissingen, zijn specifieke manier om ruimte en tijd te vatten, om zich de waarden, normen en beperkingen die door groepen of instellingen worden voorgesteld toe te eigenen, te aanvaarden of te weigeren, of ze nu sportief zijn of niet.

Op deze verschillende punten kan de sportpsychologie profiteren van het werk van de algemene psychologie, de sociale psychologie en de ontwikkelingspsychologie, dat op zijn beurt wordt verrijkt met bijdragen die specifiek zijn voor sport, motivatie, informatieverzameling en -verwerking, anticipatie, planning en prognose, zelfevaluatie, beheersing van emoties en de effecten van stress, de sociale psychologie van groepen (cohesie, consensus, rolverdeling, collectieve spanning om te presteren, het aanleren van gemeenschappelijke automatismen) en van relaties (samenwerking, vriendschap, liefde, luisteren, empathie)

Uit dit complexe geheel van vraagstukken wil ik enkele punten naar voren halen die betrekking hebben op het gevoel van eigenwaarde en de bevordering van het individu door sportactiviteiten:

1. Sportbeoefening vergemakkelijkt de controle en objectivering van het lichaam via meervoudige sensomotorische en instrumentele toepassingen
2. Het vergemakkelijkt ook het overwinnen van fysieke onmacht door imitaties en identificaties, door het zich toe-eigenen van prototypische of stereotiepe voorstellingen, door het subject in staat te stellen zijn of haar emoties te sturen en te kanaliseren, en door het opwekken van mobiliserende en opzweepende passies.
3. Sport maakt het echter mogelijk deze zelfde identificaties te overwinnen door cognitieve gedragingen van evaluatie, vergelijking en kritische differentiatie, door het aanleren van coöperatieve relationele gedragingen, en door vooruitgang in de beheersing van emoties.
4. Wanneer sportactiviteit wordt bekrachtigd door successen, verhoogt dit het gevoel van positieve eigenwaarde. Het stelt het subject niet alleen in staat zich in de ogen van anderen te doen gelden en sociaal erkend te worden, maar het ontwikkelt ook de motivatie om te presteren, het gevoel van zelfverwezenlijking, het verhoogt het niveau van aspiratie en oriëntatie. Maar succes kan ook illusies en angsten ontwikkelen en daardoor het zelfbeeld destabiliseren, of op zijn minst verzwakken. Kortom, het managen van succes is soms even moeilijk als het managen van mislukking!
Daarom is het van belang het model van succes en de veronderstelling van personalisering en sociale erkenning als normatief te beschouwen, en het beeld van de succesvolle kampioen in alle sporten als een prototype dat noodzakelijkerwijs ver afstaat van reële gedragingen, voorstellingen en houdingen.
5. Het prototype van sportief succes wordt vaak getransponeerd naar het terrein van de school (de goede leerling) en het bedrijfsleven (de dynamische leidinggevende). Maar dit zijn, voor het ogenblik, slechts reclame-analogieën. Het eerste onderzoek op dit gebied lijkt dit niet te ondersteunen.
6. Het huidige onderzoek naar het lichaamsbeeld (Bruchon-Schweitzer, 1990) toont aan dat het ten koste gaat van meerdere illusies dat wij tevreden zijn met onszelf en ons lichaam, en sereen... Er is in feite weinig overeenstemming tussen de waargenomen lichaamscapaciteiten en de werkelijk gecontroleerde capaciteiten. Sportactiviteit daarentegen leidt tot een realistischer zelfbeeld. Het dwingt iemand verder te gaan dan de "zachte verdedigingslijnes" en het risico van mislukking of nederlaag te nemen. Ook hier kunnen de effecten tegenstrijdig zijn. "De prijs van luciditeit is het opwekken van twijfel, zelfkritiek en ontevredenheid" (op.cit.). Maar het maakt een heropleving op een hoger niveau mogelijk.
7. Succes of mislukking kunnen verschillende gevolgen hebben, afhankelijk van hoe de sporter ze situeert ten opzichte van andere domeinen, van hoe zijn naasten zijn activiteiten ondersteunen (in de dubbele betekenis van het woord), van hoe hij ze affectief, emotioneel opvat. Het werk over coping (de manier waarop een persoon omgaat met een stressvolle situatie, een ernstige ziekte, enz.) kan worden toegepast op elke situatie (negatief of positief) die stress veroorzaakt, zowel in de sport als elders!

Concluderend kan worden gesteld dat sportbeoefening bijzonder nuttig is als een van de middelen tot personalisering en socialisering, vanaf de kindertijd en gedurende het hele leven.

In termen van **socialisatie**, moedigt het identificatie met succesvolle mensen aan. Het maakt sociale initiatie en het zich eigen maken van vaardigheden mogelijk door meervoudig motorisch, emotioneel en relationeel leren. Het vergemakkelijkt de samenwerking en daardoor de integratie en de sociale promotie.

In termen van **personalisering** maakt sport autonomie, zelfbeheersing, zelfkennis, zelfpromotie, psychische integratie van waarden, normen en projecten mogelijk, kortom, zelfverwezenlijking. Maar zoals ieder mens, ervaart de atleet het negatieve. Zij ervaren conflicten, crisissen en worden geconfronteerd met situaties die hun potentieel beperken. Geconfronteerd met hindernissen kan hij, net als ieder ander, tegenstrijdige strategieën volgen: mobiliseren om het geplande doel te bereiken, of het doel bijstellen naar gelang van zijn middelen, of zijn verzet tegen de eisen van anderen kenbaar maken, of een utopisch project nastreven, of passief wachten tot de oplossing zich aandient!

Omdat hij een persoon is in relatie met andere mensen, die naar zijn realisatie neigt, maar lucide op zichzelf, kan hij iets anders zijn, en veel meer, dan een machine om platen te debiteren. In feite doet de machine niets anders dan waarvoor hij geprogrammeerd is. Het. Het herhaalt, het creëert niet. De succesvolle atleet neemt nog een stap, nog een sprong... Hij neemt het risico, zelfs als hij weet dat hij na de sprong weer zal vallen, of dat na hem iemand al hoger of verder zal springen. Door zichzelf te overtreffen, neemt hij deel aan meer dan alleen zichzelf... met anderen!

==--==--==--==--==--==