

VII Congresso Internacional a partir de Psicologia do Desporto (1990)

Conferência introdutória « Auto-estima e promoção através de actividades desportivas »¹

Pierre Tap²

Tenho o formidável privilégio de apresentar o primeiro conjunto de comunicações deste Congresso centrado na Psicologia do Desporto. A tarefa torna-se ainda mais difícil pelo facto de não só não poder confiar no conhecimento prévio do conteúdo das muitas apresentações que se seguirão, como não sou especialista em Psicologia do Desporto. No entanto, é para mim um grande prazer estar hoje convosco! Antes de mais, porque eu próprio fui desportista, reconhecidamente a um nível médio, há algum tempo atrás. O mundo desportivo foi a minha segunda família durante muitos anos. E o meu último jogo de rugby, como veterano e pai de um jogador, afinal não estava assim tão longe! É também um prazer estar aqui na medida em que as minhas reflexões e trabalhos sobre personalização e sobre identidades pessoais e colectivas podem encontrar aplicações interessantes no campo das práticas desportivas e da investigação levada a cabo sobre as mesmas.

Vou tentar enumerar algumas questões, na minha opinião cruciais, relativas aos aspectos psicológicos do itinerário individual ou colectivo dos desportistas. Mas antes gostaria de mencionar algumas questões relativas à psicologia do desporto, como prática científica fundamental, mas também através das suas aplicações, susceptíveis de responder às exigências sociais.

Neste contexto, o psicólogo desportivo é chamado como especialista pelos decisores. Mas podem permanecer neutros quando surgem problemas éticos, políticos, socioeconómicos ou culturais? Como cidadão, tem opiniões, que pode expressar em privado ou em público. Mas como profissional, não deveria ele dar prioridade à objectividade e ao rigor científico, e deixar as suas opiniões pessoais em suspenso? Penso que sim, mas gostaria de mostrar através de alguns exemplos que os problemas levantados podem influenciar o próprio objecto da sua investigação. Estes problemas determinam o conteúdo, a continuidade e o estilo das práticas desportivas, bem como a representação do atleta, as características óptimas da sua personalidade, e o quadro institucional e relacional em que as suas actividades desportivas estão inseridas. Estes problemas têm mesmo um impacto no desempenho individual e colectivo.

¹ Publicado em Revue EPS. Paris, Dossiers EPS, 1991, 10, 303-308

² Pierre Tap, Presidente da Sociedade Francesa de Psicologia, co-Director do Laboratório "Personalização e Mudanças Sociais" CNRS, Universidade de Toulouse le Mirail.

Algumas questões relacionadas com as práticas e instituições desportivas

A questão surge quando a comunidade desportiva é confrontada com um problema, colocado do exterior ou do interior, e causando divisões ideológicas, dificuldades na tomada de decisões, a necessidade de reprimir, canalizar e prevenir. Este problema pode ser geral ou específico da comunidade desportiva.

Vou tomar cinco exemplos, bem conhecidos de todos. O meu objectivo não é reacender a controvérsia, mas mostrar a necessidade de ter estes problemas em consideração na investigação multidisciplinar sobre o desporto.

1. Prémios, dinheiro e o sistema estelar

O que impulsiona a progressão do desempenho? Determinações internas ao indivíduo (desejo de sucesso, motivação para a realização, desejo de agradar...) susceptíveis de serem reforçadas por recompensas externas (dinheiro, medalhas e taças, notoriedade mediática, celebrações festivas do tipo "terceira metade", jubileu...).

Noutros campos, a investigação mostra que o aumento das recompensas externas não é sistematicamente acompanhado por uma maior actividade ou desempenho. Tem sido feita pouca investigação no campo do desporto sobre a influência real do salário, bónus, publicidade na imprensa e na televisão. Por conseguinte, pouco se sabe sobre a influência destas recompensas na personalidade do atleta, a curto ou médio prazo

2. Doping e doping psico-relacional

O desempenho força o atleta a fazer um esforço constante para se superar a si próprio, por vezes para além do que é suportável. Para terem sucesso, devem mobilizar-se internamente e procurar apoio, apoio e mediação do exterior. Podem utilizar produtos (legais ou ilegais) ou confiar em pessoas especiais (pais, treinadores, companheiros, etc.) para os apoiar nos seus esforços e para os convencer do seu valor construtivo. Tem sido realizada uma grande quantidade de investigação sobre os efeitos físicos e psicológicos do doping. Por outro lado, tem sido feita pouca análise sobre o papel essencial destas pessoas recurso (amor, dependência, persuasão, etc.) no funcionamento do comportamento e personalidade dos atletas, na escolha das suas estratégias, na dosagem ou overdose dos seus esforços.

3. Da idealização à prática realista do sucesso desportivo. Desde as massas até à elite e vice-versa

A actividade desportiva, como qualquer outra actividade, mas talvez de uma forma mais exemplar e prototípica, está incluída numa aspiração geral de sucesso, tanto pessoal como social. Mas nem todos os indivíduos ou grupos podem esperar alcançar um nível de excelência. Os círculos desportivos procuram promover simultaneamente a popularização de todos os desportos entre todos os grupos humanos e uma assistência especial aos desportistas de alto nível ou àqueles que, pelo seu potencial comprovado, revelado desde as suas primeiras actuações, são susceptíveis de o vir a ser. Sabemos o quanto este procedimento é contestado, e como é difícil de pôr em prática, quando se trata de pessoas intelectualmente "dotadas". Muitos percebem nela as sementes do "favoritismo de classe". No que diz respeito às elites desportivas, como são elas seleccionadas e treinadas? Os

campeões devem ser agrupados em locais específicos e de acordo com estilos de vida específicos?

Para além da polémica sobre o elitismo, quais são as condições ideais para alcançar um desempenho de alto nível? Em que medida esta conquista está integrada com a questão da personalização e da integração social? Este período de "alto nível" não é eterno, como podemos permitir ao atleta em questão gerir a "descida" e a fase final e ajudá-lo a lidar com ela?

Mesmo para o atleta profissional, o tempo passado no desporto é limitado a um período da sua vida durante o qual ele ou ela está mais ou menos "desligado", obrigado em qualquer caso a levar uma vida particularmente regulamentada. Não se fala da necessidade de "reintegração"? Como se enquadra o seu projecto desportivo no seu projecto de vida? Como se encaixam as suas práticas desportivas no conjunto organizado dos seus sistemas de actividade, do seu tempo e do seu espaço de vida? Como é que ele/ela sente ser visto(a) como um admirado protótipo de sucesso social e pessoal? Desenvolve uma sensação de onipotência (ficar com uma "cabeça grande", deixar-se levar...) ou mostra realismo (manter uma cabeça fria)? Estão a ser realçados pelos seus sucessos e/ou fracassos? Está ansioso com o futuro (o que se segue)?

Como é que o atleta de base experimenta o desempenho normal? Como é que eles percebem o sucesso dos outros? Existe identificação, emulação, ciúmes, distância ou desinvestimento através do desânimo?

4. A função heróica do desporto e a função narcisista das actividades físicas 'suaves'.

Algumas pessoas opõem-se ao desporto de competição à expressão física por si próprio. Para os primeiros, as práticas desportivas baseiam-se no confronto com obstáculos, tempo e outros, na busca de desempenho, na superação de limites, na autotranscendência heróica, implicando uma tensão constante para o futuro, num quadro codificado e hierárquico baseado no espectáculo. As actividades corporais suaves, por outro lado, baseiam-se no bem-estar e prazer, na intimidade e relaxamento pessoais, na liberdade, criatividade e comunicação, e no amor.

Seria interessante, para além das posições ideológicas, mostrar quais são as condições e processos psicológicos e psico-sociais reais de cada uma das actividades em causa. Que representações têm aqueles que as praticam, que valores apoiam estas representações, que representações e que valores evocam aqueles que as desprezam? Que benefícios derivam deles, e a que nível é que estes benefícios transformam ou reforçam o seu sentido da sua própria identidade e do seu próprio projecto de vida, ou da sua própria personalidade, das suas actividades noutros campos, do seu sentido de trabalho ou de vida em comum?

É possível um compromisso entre a estratégia de superação e a estratégia de prazer e harmonia? Em termos ideológicos, isto é improvável! O confronto entre estóicos e hedonistas gregos continua a atravessar sistemas filosóficos e religiosos (ocidental-oriental, etc.), bem como sistemas políticos e profissionais de representação (competição económica/conservação da natureza, etc.).

Mas a nível individual, as estratégias mencionadas já não são tão opostas e devem ser estudadas por direito próprio, mesmo que o sujeito esteja necessariamente preocupado com conflitos de ideias e divergências colectivas de práticas e atitudes.

5. Olimpismo e a universalização das práticas desportivas e culturais

Os eventos desportivos internacionais, e o seu protótipo, os Jogos Olímpicos, facilitam a emergência de locais (bastante pacíficos) de confronto desportivo entre cidades, nações e continentes. Favorecem também a emergência de uma universalização das práticas e dos valores associados. Alguns consideram esta universalização como o resultado da aculturação. As actividades tradicionais, jogos ou actividades de lazer de uma cultura foram abandonadas em favor de um tipo de desporto moderno ocidental. Diz-se que estas mudanças são o resultado da "colonização cultural".

Para além da polémica, também aqui é necessário analisar as consequências de tais mudanças sobre as práticas individuais e colectivas. O sucesso de um profissional de alto nível pode promover uma classe social, um grupo, uma nação, e por sua vez servir como um protótipo, com tudo o que isto pode implicar em termos de mobilização e personalização, mas também em termos de ilusão e alienação, especialmente em sociedades tradicionais onde o indivíduo só existe através da identidade colectiva do grupo a que pertence.

Para além da relatividade e defesa de identidades culturais particulares, surge o problema da adesão dos povos a uma cultura universal integrando particularismos e diversidades.

Psicologia do desporto: aspectos gerais e diferenciais

Ao estudar as atitudes e representações, conscientes ou inconscientes, ou os comportamentos dos desportistas, o psicólogo desportivo não pode evitar ter em conta as variáveis não psicológicas que enquadram e influenciam os sujeitos em consideração, sob pena de cair no psicologismo, baseado em ilusões idealistas ou técnicas.

No entanto, deve articular estas variáveis não psicológicas com o seu objecto especificamente psicológico, o sujeito na sua própria dinâmica, as relações que estabelece com o seu próprio corpo, com as suas estratégias afectivas e relacionais, as suas avaliações cognitivas, as suas decisões, a sua forma particular de apreender o espaço e o tempo, de se apropriar, aceitar ou recusar os valores, normas e constrangimentos propostos pelos grupos ou instituições, quer sejam ou não desportivos.

Sobre estes diferentes pontos, a psicologia do desporto pode beneficiar do trabalho da psicologia geral, da psicologia social e do desenvolvimento, enriquecida em troca de contribuições específicas do desporto, da motivação, da recolha e processamento da informação, da antecipação, do planeamento e da previsão, da auto-avaliação, do controlo das emoções e dos efeitos do stress, da psicologia social dos grupos (coesão, consenso, articulação de papéis, tensão colectiva para a realização, aprendizagem de automatismos comuns) e das relações (cooperação, amizade, amor, escuta, empatia)

A partir deste complexo conjunto de questões, gostaria de destacar alguns pontos relativos à auto-estima e à promoção do indivíduo através de actividades desportivas:

1. A actividade desportiva facilita o controlo e a objectivação do corpo através de múltiplas dotações sensoriais-motoras e instrumentais
2. Facilita também a superação da impotência física através de imitações e identificações, através da apropriação de representações prototípicas ou estereotipadas, permitindo ao sujeito dirigir e canalizar as suas emoções, e provocando o surgimento de paixões mobilizadoras e excitantes.
3. No entanto, a actividade desportiva permite ultrapassar estas mesmas identificações através de comportamentos cognitivos de avaliação, comparação e diferenciação

crítica, através da aprendizagem de comportamentos relacionais cooperativos, e através do progresso no controlo das emoções.

4. Quando a actividade desportiva é sancionada pelos sucessos, aumenta o sentimento de auto-estima positiva. Permite ao sujeito não só afirmar-se aos olhos dos outros e ser reconhecido socialmente, mas também desenvolver a motivação para alcançar, o sentimento de auto-realização, para elevar o nível de aspiração e orientação. Mas o sucesso pode também desenvolver ilusões e ansiedades e assim desestabilizar, ou pelo menos enfraquecer, a auto-imagem. Em suma, gerir o sucesso é por vezes tão difícil como gerir o fracasso!
É por isso importante considerar o modelo de sucesso e a assunção da personalização e do reconhecimento social como normativo, e a imagem do campeão de sucesso em todos os desportos como um protótipo que está necessariamente muito longe dos comportamentos, representações e atitudes reais.
5. O protótipo do sucesso desportivo é frequentemente transposto para o campo da escola (o bom aluno) e das empresas (o executivo dinâmico). Mas estas são, de momento, apenas analogias publicitárias. A investigação inicial nesta área não parece apoiar isto.
6. A investigação actual sobre a imagem corporal (Bruchon-Schweitzer, 1990) mostra que é à custa de múltiplas ilusões que estamos satisfeitos connosco próprios e com o nosso corpo, e serenos... Há, de facto, pouca concordância entre as capacidades corporais percebidas e as capacidades reais verificadas. A actividade desportiva, por outro lado, leva a uma auto-avaliação mais realista. Obriga-nos a ir além das "defesas suaves" e a assumir o risco de fracasso ou derrota. Também aqui os efeitos podem ser contraditórios. "O preço da lucidez é induzir dúvida, autocrítica e insatisfação" (op.cit.). Mas permite um renascimento a um nível superior.
7. O sucesso ou fracasso pode ter diferentes impactos dependendo da forma como o atleta os situa em relação a outros domínios, como aqueles que lhe são próximos apoiam (no duplo sentido da palavra) as suas actividades, e como os assume afectiva e emocionalmente. O trabalho de lidar com o stress (formas em que uma pessoa enfrenta uma situação stressante, doença grave, etc.) pode ser aplicado a qualquer situação (negativa ou positiva) que cause stress, no desporto como em qualquer outro lugar!

Em **conclusão**, pode dizer-se que a actividade desportiva é particularmente útil como um dos meios de personalização e socialização, desde a infância e ao longo da vida.

Em termos de **socialização**, encoraja a identificação com pessoas bem sucedidas.

Permite a iniciação social e a apropriação de competências através de múltiplas aprendizagens motoras, emocionais e relacionais. Facilita a cooperação e, através dela, a integração e promoção social.

Em termos de **personalização**, o desporto permite autonomia, auto-controlo, auto-conhecimento, auto-promoção, integração psíquica de valores, normas e projectos, numa palavra, auto-realização. Mas como qualquer ser humano, o atleta experimenta o negativo. Vivem conflitos, crises, e são confrontados com situações que limitam o seu potencial. Confrontado com obstáculos, pode, como todos os outros, manifestar estratégias contraditórias: mobilizar-se para alcançar o objectivo planeado, ou reajustar o alvo de acordo com os seus meios, ou manifestar a sua oposição às exigências dos

outros, ou prosseguir um projecto utópico, ou esperar passivamente que a solução apareça!

Porque é uma pessoa em relação com outras pessoas, tendente à sua realização, mas lúcido consigo mesmo, pode ser algo mais, e muito mais, do que uma máquina para debitar registos. De facto, a máquina não faz mais do que aquilo que está programado para fazer. É. Repete, não cria. O atleta bem sucedido dá mais um passo, mais um salto... Ele corre o risco, mesmo sabendo que depois do salto vai cair novamente, ou que depois dele, alguém já vai saltar mais alto ou mais longe. Ao ultrapassar a si próprio, ele participa em mais do que apenas a si próprio... com os outros!

=====