

Κίνητρα συμπεριφοράς αθλητών και παικτών

Γιώργος Πιπερόπουλος

Δρ Κοινωνιολογίας - Ψυχολογίας
Καθηγητής Επικοινωνίας και Πρόεδρος Τμήματος Οργάνωσης
και Διοίκησης Επιχειρήσεων Πανεπιστημίου Μακεδονίας

Στην προσπάθειά μας να σκιαγραφήσουμε ένα ερμηνευτικό πλαίσιο αναφοράς για τον ψυχισμό, που διακρίνει αθλητές, αθλήτριες και παίκτες, ξεκινώντας από τη δεδομένη διαπίστωση ότι, μολονότι διαφέρουμε ως άτομα, παραμένει σταθερός και κοινός ο παρονομαστής της «ανθρώπινης φύσης μας», εντοπίζουμε 4 θεμελιακές έννοιες, που στην ολότητά τους συνθέτουν μια ψυχοκοινωνική θεώρηση ερμηνείας ατομικών και ομαδικών επιδόσεων αθλητών και παικτών:

αναγνώριση – ανταπόκριση – ανασφάλεια – νέες εμπειρίες!

Ας δούμε, όμως, αναλυτικά καθεμιά από αυτές τις έννοιες και τον ρόλο που διαδραματίζουν στη διαμόρφωση του τελικού ψυχισμού μεμονομένων αθλητών, αθλητριών και παικτών.

Η ανάγκη της αναγνώρισης

Όταν κάποτε οι δημοσιογράφοι ρώτησαν τον Βρετανό ορειβάτη σερ Έντμουντ Χίλλαρντ να τους εξηγήσει «τι τον έσπρωξε» να σκαρφαλώσει στη στέγη του κόσμου, στα Ιμαλάια, έμειναν έκπληκτοι από την ετοιμότητα, τη λακωνικότητα και τον δελφικό συμβολισμό της απάντησης, που με εμφανή ειλικρίνεια τους έδωσε, αφοπλίζοντάς τους: «Επειδή ήταν εκεί!...», τους είπε.

Οι άνθρωποι που αναλώνουν τη ζωή τους «για να φτάσουν στην κορυφή», τα άτομα που ανοίγουν μονοπάτια στις επιστήμες, στις τέχνες, στο εμπόριο, στα σπορ και στον στίβο, αναμφίβολα έχουν «τον λόγο τους», διαθέτουν εκείνη την ξεχωριστή ψυχосύνθεση, που τους ωθεί – σαν κάποια αδήριτη ανάγκη – στην ολοκλήρωση του σκοπού τους, άσχετα από τις θυσίες, τους κόπους, τον μόχθο, τις στερήσεις, τα κάθε λογής εμπόδια που εξυπακούονται και πρέπει να ξεπε-

ραστούν.

Μια ολάκερη ζωή δοσμένη με απαράμιλλη, «ερωτική» θα 'λεγε κανείς, αφοσίωση στην επίτευξη ενός στόχου, στην ολοκλήρωση ενός σκοπού. Για τους αθλητές του στίβου και τους παίκτες κάθε λογής γηπέδων, για τους καλλιτέχνες των παλκοσένικων, αντίθετα από τους ανθρώπους των τεχνών και των επιστημών, η διάκριση, η δόξα, οι τιμές, «η αναγνώριση» έρχονται με φοβερή ταχύτητα και, αλίμονο, παρέρχονται το ίδιο γρήγορα. Αντίθετα από τους μεγάλους στην επιστήμη και τις τέχνες, για τους οποίους η αναγνώριση και τα συνεπακόλουθά της και όταν έρθουν – αν φυσικά έρθουν ποτέ – έρχονται σε εντελώς ανύποπτο χρόνο. Ακόμα και οι ελάχιστοι «θνητοί» που τιμούνται με ένα Νόμπελ, τη μέγιστη αυτή σε παγκόσμιο επίπεδο «αναγνώριση», παραμένουν ουσιαστικά «άγνωστοι» στο ευρύτερο κοινό.

Ο κορυφαίος, όμως, αθλητής του στίβου ή ο ταλαντούχος παίκτης γίνεται το ίνδαλμα εκατομμυρίων συνανθρώπων του όχι μόνο μέσα στα σύνορα της δικιάς του πατρίδας, αλλά, εφόσον είναι συναρπαστικά «μεγάλος», και ολάκερης της φιλάθλης – και μη – ανθρωπότητας! Ρωτήστε σήμερα κιόλας έναν πισσιρικά της γειτονιάς σας ή κάποιο συνάδελφο ή φίλο σας «ποιος πήρε το Νόμπελ Ιατρικής» τον περασμένο χρόνο για τη δουλειά μιας ολάκερης ζωής, που είχε ως απόληξη τη σωτηρία της ζωής εκατομμυρίων συνανθρώπων μας και να 'στε σίγουροι ότι θα σας κοιτάξουν με... έκπληξη! Ρωτήστε τους, όμως, ποιος είναι ο Ρονάλντο ή ο Ρονάλντινιο, ο Γκάλης ή ο Γιαννάκης, ο Πύρος Δήμας ή η Βούλα Πατουλίδου...

Ίσως η σύγκριση φέρνει στο προσκήνιο και τα γενικότερα προβλήματα της ιεράρχησης των κοινωνικο-ψυχολογικών μας αξιών και τον ρόλο των μέσων μαζικής ενημέρωσης. Οπωσδήποτε,

όμως, στενά συνυφασμένη με την αναγνώριση του «μεγάλου» αθλητή ή παίκτη, με την εντυπωσιακή καθιέρωσή του στην παγκόσμια συλλογική «συνείδηση» είναι και η προδιαγραμμαμένη τροχιά της «πτώσης» του και – φευ – ολάκερη καμπύλη «ανόδου – αναγνώρισης – καθόδου» δεν διαρκεί περισσότερο από 10 με 15 χρόνια ή μέχρι την ημέρα που εμφανίζεται ο νέος ή η νέα «σταρ» του στίβου και των γηπέδων!

Αναμφίβολα καμιά άλλη καριέρα, με την πιθανή εξαίρεση της καλλιτεχνικής, δεν στριμώχνεται ασφυκτικά μέσα σε τόσα λίγα χρόνια, σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα. Τούτη η διαπίστωση δίνει μόνη της την απάντηση σε μια σειρά ψυχο-κοινωνικο-οικονομικών φαινομένων που διακρίνουν τη συμπεριφορά αθλητών και παικτών, που καθιερώνονται ως «ταλέντα», που κερδίζουν την πολυπόθητη «αναγνώριση»!

Συχνά οι εθελουφλούντες αντιλαμβάνονται και χαρακτηρίζουν ως πράξεις αναιδίας ή έλλειψη σοβαρότητας ή ακόμη ως δείγματα «βεντετισμού» πράξεις και συμπεριφορά, που ουσιαστικά δεν συνιστούν τίποτε περισσότερο από την απόλαυση, σε καθημερινή βάση, της κερδισμένης, από συγκεκριμένο αθλητή, αθλήτρια ή παίκτης, «αναγνώρισης»...

Ο ρόλος της ανταπόκρισης

Η ψυχοδυναμική θεωρία υποστηρίζει ότι η συμπεριφορά μας ξεκινά όχι μόνο από συνειδητές επιλογές για αντιδράσεις σε συγκεκριμένα ερεθίσματα, αλλά και από υποσυνειδητες παρορμήσεις, που δεν υπόκεινται στον έλεγχο του συνειδητού. Με άλλα λόγια, ο καθένας μας δεν εκπλήσσει μόνο τους άλλους, αλλά και τον εαυτό του, όταν «σεκοντάρει» τη δική τους απορία «μα γιατί φέρεσαι έτσι;» με την υποκειμενική του ερώτηση στο ίδιο μοτίβο «αλήθεια, γιατί το έκανα αυτό;»

Στη θεωρία της συμπεριφοράς, στον μπιχεβιορισμό η ψυχοκοινωνική μας δραστηριότητα ερμηνεύεται με την αλυσίδα «ερεθισμάτων - αντιδράσεων», δηλαδή ως μια σειρά σταθερών αντιδράσεων σε σταθερά ερεθίσματα, που μελετήθηκαν αρχικά από τον Παβλόφ και μετά από τον Σκίνερ και τους μαθητές του.

«Κανείς άνθρωπος δεν είναι μία νησίδα που υπάρχει ολομόναχη», έγραψε ο Βρετανός ποιητής Τζον Νταν. Οι άνθρωποι χρειαζόμαστε τους συνανθρώπους μας ακριβώς επειδή, καθώς το έθε-

σε και ο Αριστοτέλης, «είμαστε κοινωνικά όντα». Τα πιο θεμελιακά συναισθήματα της χαράς και της λύπης, η πικρή αίσθηση της αποτυχίας και η γλυκιά της επιτυχίας μπορούν να αυξηθούν ή να μειωθούν σημαντικά, εφόσον τις μοιραστούμε με άλλους, όπως το ξέρει ο καθένας μας.

Ο αθλητής ή αθλήτρια, οι παίκτες χρειάζονται στηρίγματα, όταν περνούν δύσκολες στιγμές ή όταν οι προσπάθειές τους συναντούν την αποτυχία, χρειάζονται την ουρανομήκη ιαχή του «ουρρά» (του δικού μας «ζήτω»), όταν πετυχαίνουν! Δεν φτάνει απλά και μόνο η «αναγνώριση της προσπάθειας», που, όσο πολυπόθητη κι αν είναι, μπορεί να αποβεί κλινικά ουδέτερη, εφόσον δεν μετουσιωθεί σε αυθεντική... ανταπόκριση!

Συχνά, τόσο μέσα στον ελλαδικό χώρο, όσο και σε άλλες χώρες, βρέθηκα αντιμέτωπος με «εμπειρικούς» ψυχολόγους που ασκούν καθήκοντα προπονητών ή μάνατζερ ακριβώς επειδή η περιορισμένη και απόλυτα εμπειρική τους γνώση αγνοούσε τη σημασία της θεμελιακής αυτής ανάγκης των αθλητών και παικτών για αυθεντική ανταπόκριση!

Όταν μάλιστα η ανταπόκριση ξεφύγει από τα εντυπωσιακά αλλά επιφανειακά επίπεδα «της αγάπης από το φίλαθλο κοινό» και φτάσει στα κρίσιμα στάδια της διαπροσωπικής σχέσης, εκεί ακριβώς παραμονεύουν οι πιο σοβαροί ψυχοσυναισθηματικοί κίνδυνοι.

Γνώρισα, στις δεκαετίες που σπούδασα και εργάστηκα στις ΗΠΑ και την Ευρώπη, αλλά και στις δεκαετίες που δραστηριοποιούμαι μέσα στον ελλαδικό χώρο, αθλητές – αθλήτριες – παίκτες, που, παρά την ευρύτατη και εντυπωσιακή αναγνώριση που έχουν από το φίλαθλο κοινό, πήραν τον δρόμο της ψυχοσυναισθηματικής πτώσης (χωρίς αυτό να μπορούν να το κατανοήσουν σε όλο του το φάσμα προπονητές, παράγοντες και φίλαθλοι) ακριβώς επειδή στις διαπροσωπικές τους σχέσεις με οικογένεια, συγγενείς και φίλους δεν έβρισκαν την ανταπόκριση, το αυθεντικό αυτό συναίσθημα που χρειαζόνταν ως άτομα, ως άνθρωποι.

Το γνωστό γαλλικό απόφθεγμα, που θέλει «να ψάξουμε για τη γυναίκα» (το «σερσέ λα φαμ») ως αιτιολογικό της «ανδρικής επιτυχίας», μπορεί να αποδοθεί αντίστροφα για αθλητές και παίκτες «ας ψάξουμε για έλλειψη αυθεντικής αναγνώρισης», κάθε φορά που οι αποδόσεις τους μας...απογοητεύσουν! ...

Το συναίσθημα της ανασφάλειας

Αν το δούμε αντικειμενικά, το συναίσθημα της ανασφάλειας, παρά τον αρνητικό του χαρακτήρα, συχνά στην καθημερινή πραγματικότητα αποβαίνει αξιόλογο ψυχόρμημα για δημιουργία, επιτυχία και καθιέρωση!

Εφόσον λειτουργεί θετικά, η ανασφάλεια, που δημιουργεί η διαπίστωση ότι τίποτε δεν είναι μόνοιμο, ότι κάθε ρεκόρ επίδοσης, κάθε πραγμάτωση ενός αμυντικού ή επιθετικού ρόλου στο γήπεδο, υπόκειται σε «κατάρριψη» από τον επόμενο αθλητή-αθλήτρια ή παίκτη, δρα ως «ψυχόρμημα ώθησης» για παραπέρα επιτυχία, για περισσότερη προσπάθεια, για καλύτερη επίδοση. Με άλλα λόγια, η «ανασφάλεια», που είναι άρρηκτα δεμένη με την «ευγενή άμιλλα», μπορεί και συχνά δρα θετικά στον ψυχισμό των αθλητών και των παικτών.

Από τη στιγμή, όμως, που παλιά βιώματα ή τρέχουσες ψυχοκοινωνικές πραγματικότητες μετουσιώνουν την ανασφάλεια σε νευρωσικά συμπτώματα και σύνδρομα, οι αθλητές και οι παίκτες μεταβάλλονται σε «φοβισμένους ίσκιους» κάποιων προγενέστερων αναγνωρισμένων εαυτών τους, απολήγουν σε έρμια της αδυσώπητης αυτής ψυχικής πληγής, καθώς άγονται και φέρονται χωρίς αυτοπεποίθηση, χωρίς αισιοδοξία, κρύβοντας την ανασφάλειά τους πίσω από ποικίλους μικροτραυματισμούς.

Σίγουρα όλοι μας αναζητούμε το συναίσθημα της ασφάλειας στην καθημερινή μας ζωή, στο σπίτι, την οικογένεια, στη δουλειά, στις επαγγελματικές μας δραστηριότητες, στις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Τι ακριβώς είναι αυτή η ποθητή και τόσο δύσκολα πραγματοποιήσιμη αίσθηση της «ασφάλειας»; Να τη θεωρήσουμε συνώνυμη, όπως τη θέλει και η λαϊκή μας παροιμία, «με το... δέσιμο του γαϊδάρου» ή ακόμη με το παροιμιακό εκείνο γνώρισμα της εξαρτημένης καριέρας, όπου «βρέχει-χιονίζει η караβάνα... γεμίζει»; Ασφάλεια με τι; Με τις παροιμιακές «τρεις και εξήντα» τη στιγμή που οι απαιτήσεις της ζωής ολόένα και αυξάνονται με γεωμετρική σχεδόν ταχύτητα; Ή να υποθέσουμε ότι στις διαπροσωπικές σχέσεις μας — ακόμα και στις σχέσεις φιλίας και έρωτα — οι προκλήσεις της ζωής μπορούν πραγματικά να μας δώσουν μόνιμα το αίσθημα της ασφάλειας;

Ακόμα και στους τόσο καυτούς τομείς της οργανικής και ψυχικής μας υγείας ελλοχεύει πάντοτε ο κίνδυνος της «ανασφάλειας» ακριβώς ε-

πειδή είμαστε, όπως και να το δούμε, «εφήμερα» όντα! Η ζωή έχει αλληλένδετο μέσα στον ορισμό της τον θάνατο. Και στον στίβο, υγρό και στεγνό, και στα κάθε λογής γήπεδα, η κάθε αναμέτρηση έχει μέσα της την πιθανότητα της αποτυχίας. Οι αθλητές και οι παίκτες σαν κάθε άλλο «επαγγελματία» διατρέχουν καθημερινά τον κίνδυνο να ανατραπεί αυτή η τόσο ευαίσθητη υποκειμενική τους αίσθηση της «ασφάλειας».

Δεν είναι μόνο η περίπτωση της απώλειας κάποιου γκολ, κάποιων βαθμών, κάποιας επίδοσης σε αγώνες στίβου από έναν πιο δυνατό (ίσως και πιο... τυχερό!) αντίπαλο ή ανταγωνιστή. Για αθλητές και παίκτες υπάρχει πάντοτε η πιθανότητα ενός ατυχήματος, κάποιας «κάκωσης», που μπορεί από τη μια στιγμή στην άλλη να τους φέρει ακόμη και σε οριστικό και άδοξο τέλος της καριέρας τους!...

Ίσως η παραπάνω διαπίστωση να εξηγεί εύγλωττα τον γνωστό χαρακτηρισμό, που δίνεται σε μεμονωμένους αθλητές ή παίκτες ή και σε ολόκληρες ομάδες από οξυδερκείς αθλητικογράφους, που διαπιστώνουν πως «ο τάδε ή ο δείνα» ή μια ολάκερη ομάδα έπαιξαν με γνώμονα τη... συντήρηση! Προφανώς, σε κάποιο κρίσιμο σημείο της εξέλιξης ενός αθλήματος ή ενός αγώνα ξεπηδά στο συνειδητό προσκήνιο του ατόμου η αδυσώπητη αίσθηση της «ανασφάλειας», κερματίζει τις επιδόσεις του και τον οδηγεί στη συμπεριφορά της «συντήρησης».

Σίγουρα αυτή η τακτική αποδοκιμάζεται από την κερκίδα, τους τεχνικούς, τους αθλητικογράφους, τους φιλάθλους, που ζητούν από καθιερωμένους και ταλαντούχους παίκτες και αθλητές «να τα δώσουν όλα» σε κάποιο κρίσιμο παιχνίδι! Λες και δεν υπάρχει αύριο...

Βέβαια, στον στίβο και τα γήπεδα από τη στιγμή που μετουσιώνουμε κοινούς θνητούς σε «ημίθεους», δίνοντάς τους «αναγνώριση» και «ανταπόκριση», περιμένουμε και την ανάλογη συμπεριφορά, την ανάλογη επίδοση, που καταμαρτυρεί ξεπέραςμα της «ανασφάλειας». Ζητάμε, δηλαδή, «να τα παίξουν όλα για όλα», παραμερίζοντας την αλήθεια ότι μια τέτοια παρότρυνση, στην καθημερινή ζωή, ο καθένας μας θα τη θεωρούσε «παράλογη»!

Το ατύχημα με αθλητές και παίκτες είναι συνώνυμο με την ψυχολογική διαπίστωση ότι όσο αυξάνει η αίσθηση της ασφάλειας που παρέχει η αναγνώριση και η ανταπόκριση, τόσο πιο βασανι-

στικό γίνεται το συναίσθημα της ανασφάλειάς τους...

Το νόημα της «νέας εμπειρίας»

Ίσως δεν είναι εντυπωσιακά πρωτότυπη, αλλά δεν παύει να 'ναι απόλυτα εύστοχη η παρατήρηση ότι σε τελική ανάλυση «τα πάντα γίνονται... ρουτίνα»! Σίγουρα αναζητούμε όλοι το κάτι άλλο, το κατιτί το μεγάλο, το συνταρακτικό, το μεστό από νοήματα, την ίδια ώρα που ο καθένας «στο λούκι του» καρτερικά επιβεβαιώνει το αρχαϊκό μας ρητό, που θέλει «την έξη, δεύτερη... φύση»!

Ρουτίνα στο γραφείο, στο μαγαζί, στο εργοστάσιο, στο σπίτι, στο καφενείο, την παμπ, την καφετέρια, την τηλεόραση. Ρουτίνα στο τιμόνι, στο λεωφορείο, ακόμη και στις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Ρουτίνα η προπόνηση, πρωί απόγευμα, των αθλητών του στίβου και των παικτών των γηπέδων... Για τους αθλητές και τους παίκτες ακόμη και αυτή η πολυπόθητη αναγνώριση, η ξαφνική εμφάνιση στο προσκήνιο της επικαιρότητας απολήγει σε μια «κουραστική» ρουτίνα της πρόσθεσης ενός ακόμη «οκτάστηλου τίτλου» μιας ακόμα «συνέντευξης» ενός ακόμα αποκόμματος κάποιας εφημερίδας ή περιοδικού.

Το συζήτησα παλιότερα με μία ομήγυρη παικτών, προπονητών και παραγόντων και μετά τα πρώτα δευτερόλεπτα «βουβαμάρας» έγγνεψαν όλοι καταφατικά: «Η ζωή μας, η καθημερινή μας πραγματικότητα είναι γεμάτη λεπτομέρειες. Τα μεγάλα, τα συνταρακτικά γεγονότα έρχονται με σιγουριά, αλλά έρχονται αραιά και πού λες κι είναι προγραμματισμένα να ταραξουν τη λιμνάζουσα υπαρξιακή μας ρουτίνα...». Η ανάγκη για «νέες εμπειρίες» γίνεται αδήριτη την ίδια ώρα που η καθιέρωση της ρουτίνας επιφέρει ασφάλεια, ανταπόκριση, αναγνώριση. Η επιθυμία για νέες εμπειρίες ενέχει και την πιθανότητα ανατροπής της καθησυχαστικής μας ρουτίνας. Μια νέα εμπειρία, π.χ. η μεταπήδηση μετά από μεταγραφή σ' έναν πιο μεγάλο σύλλογο, εγκυμονεί για τον αθλητή ή τον παίκτη και την πιθανότητα της «εξαφάνισής» του μέσα στο εντυπωσιακό στερέωμα των καθιερωμένων εκεί... «α-

στέρων».

Κάθε νέα εμπειρία, πέρα από τα θετικά, περιλαμβάνει και πιθανά αρνητικά αποτελέσματα, προϋποθέτει ψυχική εγρήγορση και ετοιμότητα για κινητοποίηση των ψυχοσυναισθηματικών μας δυνάμεων, ώστε να ανταποκριθούμε με επιτυχία στις νέες προκλήσεις που δημιουργεί. Αναμφίβολα, είναι συναρπαστική αυτή η συμβολική αναταραχή της λιμνάζουσας ηρεμίας μας, αυτή η ένταξη σε «νέα λούκια», που συνεπάγεται η αποζήτηση και η πραγμάτωση της νέας εμπειρίας. Είναι, όμως, αθλητές-αθλήτριες και παίκτες έτοιμοι να ανταποκριθούν;

Οι παραπάνω διαπιστώσεις μπορούν να αιτιολογήσουν, μπορούν να απαντήσουν στα ερωτήματα, που συχνά βασανίζουν φιλάθλους και αθλητικογράφους αναφορικά με συγκεκριμένους αθλητές και παίκτες, που διαλέγουν «να αλλάξουν φανέλα» ή ακόμη πιο εντυπωσιακά «να παραμείνουν στον ίδιο σύλλογο...». Όσο επιτακτική κι αν γίνει η ανάγκη για «νέες εμπειρίες», τόσο γλυκιά και μεστή νοημάτων παραμένει η σιγουριά της... πεπατημένης!...

Αναγνώριση, ανταπόκριση, ανασφάλεια, νέες εμπειρίες!

Τέσσερις έννοιες, που στην ολότητά τους περιγράφουν με έναν καινοτόμο τρόπο, φρονώ, τα θεμελιακά ψυχορμήματα, τις φιλοδοξίες εκείνων που ασχολούνται με τον αθλητισμό και τα σπορ, το ψυχοδυναμικό υπόστρωμα που διαμορφώνει την ορατή συμπεριφορά αθλητών και παικτών... Οι νεότεροι συνάδελφοι στις επιστήμες της συμπεριφοράς μπορούν να διερευνήσουν ακόμη πιο πέρα και πιο βαθιά αυτές τις τέσσερις έννοιες ως κίνητρα συμπεριφοράς αθλητών και παικτών και όχι μόνο...

Ο καθηγητής Γιώργος Πιπερόπουλος είναι ιδρυτικό-καταστατικό μέλος του τμήματος Ψυχολογίας των σπορ και της άσκησης (A.P.A., Division 47 – Sport & Exercise) της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρίας και διετέλεσε επί σειρά ετών αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχολογίας και Εφαρμοσμένης Νευροφυσιολογίας στην Άσκηση.