

نگاهی روانکاوانه به ورزش

تألیف

ریکاردو ای. روبنستین

ترجمه

دکتر رضا شهلا

دکترای روان‌شناسی



فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم.....
۱۱	یادداشت خبرنگار ورزشی.....
۱۳	پیش درآمد.....
۱۷	درآمد.....
۲۷	فصل یکم - فرهنگ و ورزش.....
۴۱	فصل دوم - تحرک.....
۵۹	فصل سوم - بازی.....
۶۹	فصل چهارم - رقابت.....
۸۱	فصل پنجم - انتقال.....
۹۵	فصل ششم - فشارها.....
۱۱۵	فصل هفتم - آرمان ها.....
۱۳۷	فصل هشتم - مصدومیت ها.....
۱۴۷	منابع خواندنی بیشتر.....
۱۴۹	منابع.....
۱۵۳	واژه نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۵۷	واژه نامه فارسی به انگلیسی.....
۱۶۰	درباره مؤلف.....

مقدمه مترجم

می‌دونی قسمت مورد علاقه من در بازی چیه؟ فرصت بازی کردن...

(مایک سینگل تری، بازیکن سابق و مربی فوتبال آمریکایی)

ورزش پدیده‌ای فرهنگی محسوب می‌شود که به صورت فردی یا جمعی، انسجام اجتماعی ایجاد می‌کند، بنابراین یکی از وجوه زنده، تأثیرگذار و پرهیجان جامعه است. ورزش رقابت مسالمت‌آمیز و مبتنی بر تفاهم و قرار داد اجتماعی در عصر حاضر، بسیاری از کارکردهای رقابت‌های خشن گذشته را بر عهده گرفته و از این منظر پیشرفتی در بشریت حادث شده است. جهانی که مایل به جنگ و خشونت است و از آزادی و صلح و کرامت انسان و حقوق بشر سخن می‌گوید، باید چیزی را اختراع کند که در آن دوگانه‌هایی نظیر جنگ و صلح، قهر و دوستی هم راستا شوند.

ورزش به مثابه یک زبان جهانی که دارای دستور زبان و واژگان و قواعد بین‌المللی است و چگونگی اجرا و انجام آن نیز جنبه جهانی پیدا کرده، مسلماً یکی از مهم‌ترین ارکان فرهنگ جهانی امروز را تشکیل می‌دهد. ریچاردز در کتاب *روانکاوی و فرهنگ عامه* درباره پدیده فوتبال می‌نویسد: «در فوتبال تلاش می‌کنیم تا نوعی نهی و خویشتن‌داری را توضیح دهیم. مهم‌ترین نماد این نهی و خویشتن‌داری، نهی‌هایی است

که در استفاده از «دست» یا نهی از «لگد زدن» یا محدودیت‌ها و نهی‌هایی است که بازیکنان باید نسبت به یکدیگر و داور و کلیت بازی در نظر گیرند. به نوعی بازی فوتبال یک تمرین خویشتن‌داری در حین رقابت و ستیزه‌جویی است. از این منظر بازی فوتبال یک تناقض و پیچیدگی لذت‌بخشی را در خودش تولید و بازتولید می‌کند.»

ماهیت ورزش آمیخته با مفاهیم تأثیرگذار و پراهمیتی مثل هواداری، جذابیت و نماد و است. هواداران خود و تیم را از هم جدانشدنی می‌دانند. تیم به نوعی خود تعمیم یافته فرد است. استفاده هواداران فوتبال از تیم‌ها به‌عنوان فضاهایی برای خودبازتابی یا فراقتنی بیشتر در حوزه زبان‌شناسی هم بررسی می‌شود. همه هواداران فوتبال در بحث راجع به تیم محبوب خود همواره از واژه (ما) استفاده می‌کنند. استفاده از ضمیر (ما) نشان‌دهنده رابطه تیم و هوادار است. تیم نه یک هدف هواداری بلکه واحدی عجین‌شده با هوادار است. هواداران بین نماد تعمیم‌یافته خود و تیم ارتباط برقرار می‌کنند و متوجه هم نیستند که آنچه می‌بینند انعکاس خود در باشگاه و رابطه عاطفی عمیقی است که آنان را جذب کرده است. درست مثل تصویر نارسیس در آب که بر اثر قطرات اشک او مخدوش شد. دانش روان‌شناسی به ما می‌گوید که ورزش حس غلبه‌جویی و خشونت‌طلبی مضر را در وجود ما ارضا می‌کند. فروید در مقاله شروع درمان (on beginning the treatment) ۱۹۱۳ روان‌کاوی را به شطرنج تشبیه می‌کند که شروعش مشخص است و یک سری شرایط خاص دارد اما پایانش غیر قابل پیش‌بینی است. یکی از وجوه متمایزکننده ورزش همین مسئله غیرقابل پیش‌بینی بودن آن است که این‌گونه به سطح اول هیجان و شور و علاقه می‌رسد. روی دیگر ورزش بازنمایی آن وجوه زیباشناسانه است. مثلاً فوتبال از جنس زیبایی است. فوتبال رقص مدرن جمعی است. مملو از نبوغ فردی و در عین حال ذوق جمعی و هنر است چون تکرار در آن راه ندارد. از سوی دیگر، رویدادهای ورزشی دارای مؤلفه‌های لیبیدویی و پرخاشگرانه برای هدف تسلط و چیرگی نیز هستند. در این مورد می‌توان به اولین رخدادهای ورزشی و جوایز آنها که اغلب ماهیت نمادین داشتند اشاره کرد. مسابقات دو که نماد آغاز سال جدید از رحم مادر زمین بودند (یا حداقل هدف از آنها نشان دادن همین بود)، توسط هر دو جنسیت برگزار می‌شد، و با بافتن تاج‌هایی که از جنس

درخت مقدس زیتون، سیب یا انار بودند، بر نقش زایش تأکید می‌شد.

در بافت روابط خانواده هم می‌توانیم جنبه دیگری از وجوه ورزش را بررسی کنیم. والدین به نوعی بازی‌های مختلف را بازسازی می‌کنند و اجازه می‌دهند که در یک محیط امن و خاص کودکان با آنها بازی کرده و بر آنها و موانع تسلط پیدا کنند؛ و ایزه‌های اولیه‌ای که در محیط اولیه فرد بوده‌اند، نمی‌توانند در این محیط وارد شوند و در نتیجه نمی‌توان به آنها آسیب زد، درحالی که تعارضات و هیجانات اولیه می‌توانند به صورت نمادین وارد محیط بازی شوند. در واقع، همان اعضای خانواده‌ای که در تحول و رشد انسان نقش حیاتی ایفا می‌کنند، با قوانین و سنت‌های بازی‌ها به صورت یک سری تماشاگر صرف و غیرفعال تقلیل می‌یابند که فقط می‌توانند از دور بازی را تماشا کنند، گاهی فریاد بزنند و یا تشویق کنند، و چیزی به نام «حمایت اجتماعی» را برای فرد فراهم می‌کنند. دلیل این امر در حقیقت این است که وجود آنها در رقابت ورزشی، نسبتاً زیاد و غیرضروری است؛ بازیکنان خواسته‌ها و تقاضاهای ولی‌امر که توسط محیط اولیه و غالباً والدینی به آنها منتقل شده است را به دو شیوه آشکار، به کار گرفته‌اند: (۱) آن‌ها بدون چون و چرا نسبت به قوانین یک بازی خاص تسلیم شده‌اند، و (۲) قوانین نیز به نوبه خود و در شرایطی که سوپرایگوی برخاسته از پدر، همانندسازی‌ها و ممنوعیت‌های قدیمی و مادرانه را به کار می‌گیرد، از مرزها حمایت کرده و آنها را تقویت می‌کنند. اما تماشاچیان نیز دارای عملکردهایی حیاتی هستند. امروزه عملکرد اصلی آنها این است که به رخداد مشروعیت می‌بخشند و حضورشان باعث می‌شود بازی در تقویم فصلی قرار بگیرد.

دوتش (۱۹۲۶) و فنیکل (۱۹۳۹) اولین روان‌تحلیلگرانی بودند که (البته در محیط‌های بالینی) که جنبه‌های ضدهراس ورزش‌ها را بررسی کردند؛ یعنی حالت‌های پیشین درماندگی که نیاز به تسلط یافتن از آنها رشد می‌کند. بیمار دوتش در کودکی توسط یک توپ (که از هوا آمده بود) صدمه دیده بود و بعداً وارد رشته بیسبال شد، رشته‌ای که در آن می‌توانست ابتدا با گرفتن توپ، آن شیء خطرناک را از خود دور کند و به آن طرف پرتاب کند. ضرورت مطیع کردن و سازگار کردن خود نوزاد با اهداف بزرگتر بازی، نشان‌دهنده ارزش‌هایی است که همراه با به تعویق انداختن

ارضای آنی هستند.

این کتاب جز اولین و شاید تنها کتاب ترجمه شده با موضوع روانکاوی و ورزش تاکنون در ایران محسوب می شود. امید است هم آمیزی بی نظیر ورزش و روانکاوی برای علاقه مندان مفید و ایجادکننده نگاه جدیدی برای فهم مفاهیم این حوزه باشد.

رضا شهلا

زمستان ۱۳۹۸

یادداشت خبرنگار ورزشی

بدون شک فوتبال بزرگ‌ترین پدیده اجتماعی در تاریخ است. این تعبیر نه فقط تعریف یک بازی همراه با ستارگان و متصدیان آن، بلکه دستگاه‌های سترگ پیرامونش را نیز لحاظ می‌کند. جو پُرشور سکوها، از جمله در زمان‌هایی که خشونت بی‌منطق بر آن حاکم می‌شود، نشان می‌دهد که فوتبال به تمام حوزه‌های جامعه گسترش پیدا کرده و همه چیز را فراگرفته است. افزون بر این، با دیدن صمیمیت مفتون‌کننده میان مربیان، بازیکنان، مدیران، آشنایان، گزارشگران، کارکنان حراست، خبرنگاران و مردم-هم‌افراد بی‌تفاوت و هم‌کسانی که پشتیبانی خویش را سرسختانه ابراز می‌کنند- می‌توانیم دقیق‌تر به جنبه‌های مختلف واکنش‌های انسانی بپردازیم.

این کتاب که به قلم دکتر ریکاردو روبنستین نگاشته شده، مروری ژرف و کامل بر همه جنبه‌های علمی این پدیده است که تلویحات روانی و هیجانی آن را در نظر می‌گیرد. هر دو حوزه [روانی و هیجانی] می‌تواند آشکارکننده نوعی زبان باشد؛ گفتمانی که در آن جلوه‌های ناهشیار ساخته و فهمیده می‌شوند. او همه اینها را با زبانی ساده و شیوا بیان کرده است تا برای عموم مردم فهم‌پذیر باشد. ریکاردو فرازوفرودهای فوتبال را به همراه تمام هوادارانش با جزئیاتی شگفت‌انگیز بررسی کرده است که این به تجربه فراوان او در روانکاوای ورزش بازمی‌گردد. افزون بر این، تمام موضوعات مذکور با مثال‌های مرتبط و بی‌شماری همراه شده‌اند که از حیطة ورزش برگرفته است.

او همسو با شعار «عقل سالم در بدن سالم است»^۱، با مهارت تمام تأثیری را که ذهن با تمام پیچیدگی توپرتوی خود بر عملکرد جسمانی بازیکنان و واکنش‌ها و کنش‌های آنی آنان، در تمام رشته‌های جهان ورزش می‌گذارد، نشان می‌دهد. به همین خاطر، من این کتاب را به همه خوانندگانی که به این موضوع علاقه دارند و می‌خواهند روح جهان ورزش را از دیدگاهی اصیل و هیجان‌انگیز واکاوی کنند، قویاً توصیه می‌کنم.

هاراسیو پاگانی

خبرنگار (کلارین، رادیو میتر

و تی‌آند‌سی اسپورت)

پیش‌درآمد

«ورزشکار بودن» در روزگار کنونی بیشتر و بیشتر به یک بایسته اجتماعی بدل شده است. اگر خوب توجه کنیم، حرکات بدنی، حرکات موزون و ریتم همواره با تمرین‌های ورزشی همراه می‌شوند که این ما را به ریشه ورزش معاصر رهنمون می‌شود. این گفتمان میان جنبه‌های زیبایی‌شناختی و جنبه‌های ارتقادهنده سلامت در تمام سنین، طبقات و بخش‌های اجتماعی نفوذ می‌کند.

مؤلف در این کتاب نشان می‌دهد که چگونه امیال و نیازهای غریزی روانی فردی و جمعی، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را ممکن می‌سازند. این روانکاو که از تجربه بالینی غنی و گسترده‌ای برخوردار است، تمرکز پژوهش خویش را بر موضوعی نهاده که تاکنون بررسی نشده است. از این نظر، کتاب پیش رو به‌راستی نوآورانه است و چالشی از سوی مؤلف فراهم می‌آورد که درخور سطح بلندپروازی اوست.

بررسی ورزش به در نظر گرفتن فعالیت بدنی در کنار محدودیت‌های روان دلالت دارد. هر دو بیانگر یک زبان هستند؛ گفتمانی برای بی‌پرده‌گویی. ریکاردو دانش و سهم حوزه‌های مختلف، از جمله خبرنامه‌ها یا فرهنگ رایج را کنار هم نهاده است. او بدون تحمیل هیچ نظریه‌ای و با روشن‌بینی و تبیین‌های واضح، این پیوندها را از چارچوب مفهومی دقیق روانکاوی برقرار کرده است. او می‌کوشد تا به چارچوب یکپارچه زیستی، فرهنگی و اجتماعی، با تمرکز خاص بر جنبه‌های روانی و جسمی دست پیدا کند.

والدینم در کودکی مرا به مشارکت در «فرهنگ ورزش» تشویق می‌کردند، اتفافی که برای دختران آن دوران معمول نبود. من توانستم چند ورزش فردی و گروهی را در مدرسه و باشگاه امتحان کنم. این شرایط به من اجازه داد که لذت تحرک و اشتیاق به بازی و ورزش را بچشم. یاد گرفتم که عضوی از یک تیم باشم، از پیروزی و باخت لذت ببرم و با ناکامی و مصدومیت کنار بیایم.

همان‌طور که مؤلف اشاره می‌کند، ترویج تمرین بدنی از سوی رسانه‌های عمومی تا حدود زیادی افسانه‌ها و محدودیت‌های جنسیتی را کنار زده و کارکرد زیبایی‌شناختی یا درمانی و سلامت‌آور ورزش را برای مقابله با سبک زندگی بی‌تحرک ترویج داده است. مؤلف با پرسیدن این سؤال که «چه چیزی می‌تواند حال‌تان را مثل زمانی که می‌دوید یا بازی می‌کنید، خوب کند؟» در پی بررسی تعامل میان روان و تن است؛ تعاملی که در طی بیماری بر هم می‌خورد.

ما با خواندن این کتاب نگرانی‌های عمومی و جنبه‌های خاص ورزش حرفه‌ای و رقابت سطح بالا را می‌فهمیم. چند مبحث نخست، تأملاتی پیرامون تحرک، رقابت و بازی را مورد تأکید قرار می‌دهد. مؤلف می‌گوید «ما به جهان دیگری پای می‌گذاریم؛ فضای گذاری که در آن امکان ابراز خویش بیشتر فراهم می‌شود و بزرگسال کودک درونش را رها می‌گذارد.»

دفتر ملل متحد^۱ (UNO) در سال ۲۰۰۳ گزارشی با عنوان «ورزش برای شکوفایی و صلح» منتشر کرد که در آن گنجانیدن ورزش و تربیت بدنی در تحول برنامه‌های همه ملت‌ها پیشنهاد و توجه به انجام فعالیت‌های جسمانی و ترویج آن ضروری شمرده شده بود؛ فعالیت‌هایی که می‌توانند برون‌شدی برای انرژی‌ها و اضطراب‌های نوجوانان باشند.

ورزش و فعالیت جسمانی نیاز جوانان به رشد، ارتقای شخصی، احساس تعلق‌پذیری، عشق، ارتباط و کار تیمی را ارضا می‌کند و ارزش‌هایی مانند احترام به خویشان و دیگران را به آنان می‌آموزند. به‌طور مشابه، تمرین‌های ورزشی به شکل‌گیری و اعمال قواعدی منجر می‌شوند که از رفتارهای ناسالمی مانند مصرف دارو پیشگیری می‌کنند. ما در فیلم شکست‌ناپذیر (invictus) (۲۰۰۹) دیدیم که

سیاست‌مداران نیروی ورزش برای رسیدن به اهدافشان را دریافتند و از آن به‌عنوان قدرتی دگرگون‌کننده در جامعه بهره بردند.

تحلیل فشارها و شیوه‌های مختلفی که موقع ورزش کردن خود را در سطح جسمی و روانی نشان می‌دهد، با استفاده از مثال‌های غنی و جذاب توضیح داده می‌شود. همسویی بیش‌ازحد با آرمان‌ها و خواسته‌های محیط اطراف می‌تواند تأثیر تروماتیکی داشته باشد، به ذهن و بدن اهل ورزش آسیب بزند و با ابراز خویش در قالب مصدومیت‌ها بگوید که «دیگر کافی است». این موضوعات، همراه با کلی مثال بالینی بیانگر، سخاوتمندانه و موشکافانه مطرح می‌شوند.

مؤلف روشن‌سازی این موضوع برای کارکنان فنی، اعضای خانواده و دست‌اندرکاران دیگر را اساسی می‌داند که پدیده انتقال بین همه بازیکنان و تیم‌ها دیده می‌شود: ... آیا نوعی کیفیت احساسی «فراگیر» یا آمیختگی با جمع وجود دارد که موجب آرامش بسیاری از بازیکنان و تیم‌ها می‌شود و بازداری آنها را از بین می‌برد و امکان رسیدن به بالاترین سطح عملکرد را برایشان فراهم می‌کند؟» بدین ترتیب، او مداخله روان‌درمانگر، متمایز کردن نقش‌های او را بررسی می‌کند؛ از جمله نقشی که در شبکه مراقبت از سلامت دارد و از طریق شفاف‌سازی روابط، رسیدگی به علایم، حل تله‌های انتقالی، خواسته‌های کمرشکن خانواده و آرمان‌های دست‌نیافتنی انجام می‌شود.

مؤلف در ادامه می‌گوید، «... تمرکز بر نتیجه که امروزه خیلی زیاد مشاهده می‌کنیم، همه چیز را با محک کارآمدی می‌سنجد، انگار که ورزشکاران ماشین‌هایی برای تولید نتایج موفقیت‌آمیز هستند؛ بدین معنا که شایسته‌ترین ورزشکاران کسانی هستند که بدون احساس کردن و اندیشیدن زیاد، بیشتر از همگان خود را در دام تجزیه بیندازند. فکر می‌کنم ما می‌توانیم سخنان پیر دی کوبرتین (۱۸۶۳-۱۹۳۷) آموزگار فرانسوی و بنیان‌گذار بازی‌های مدرن المپیک را به‌خوبی در این کتاب مشاهده کنیم: «مسئله مهم در المپیک مشارکت است نه برنده شدن؛ مسئله مهم در زندگی پیروزی نیست بلکه جنگیدن است؛ موضوع اصلی این نیست که پیروز شوی، بلکه باید به‌خوبی مبارزه کنی.»

دکتر لورا اُرسی

پزشک عمومی و روانکاو

درآمد

در این کتاب بدین موضوع پرداخته می‌شود که چگونه ورزش و اتفاق‌هایی را که برای نقش‌آفرینان آن رخ می‌دهد، از منظر یک رویکرد روان‌شناسی ژرفانگر چون روانکاوی بفهمیم و بدان بیندیشیم. ورزش در جایگاه یک محصول فرهنگی، نوعی سرگرمی، وقت‌گذرانی و فراغتی است که همانند «استراحت روانی» عمل می‌کند. ورزش ما را از مصیبت‌ها و نگرانی‌های واقعیات روزمره دور می‌کند و به واقعیت دیگری می‌برد که مسابقه است. ورزش بیانگر نوعی تبادل است که از طریق آن اجازه پیدا می‌کنیم پرخاشگری‌ای که فرهنگ و محیط‌مان آن را از بیخ محدود کرده است، به شیوه‌ای مهارشده ابراز کنیم.

افزون بر اینها، ورزش نوعی تحرک است. من چرایی سودمند بودن تمرین جسمانی و پیشنهاد آن به‌عنوان یک عادت سلامتی‌بخش را تحلیل می‌کنم؛ چه چیزی می‌تواند مثل وقتی که بیرون می‌روید تا بدوید یا بازی کنید، حالتان را خوب کند؟ علت‌های روانی و زیستی فراوان و مختلفی (رهاسازی تنش، لذت تحرک و آزادسازی مواد محرکی مانند اندورفین‌ها) برای دستیابی به تعادل روان-تنی گرد هم می‌آیند و این آرام‌کننده و رهایی‌بخش است. عنصری از بازی در ورزش وجود دارد، که ما را به جهان دیگری وارد می‌کند؛ فضای گذاری که در آن بیشتر امکان ابراز خود فراهم