

Sport – siker – boldogság I. rész

SZERZŐ: Takács Dávid egyetemi docens / Budapesti Gazdasági Egyetem

Tisztelt Olvasó!

Gondolta volna, hogy van olyan dolog, amely egyszerre teheti az embert sikeresebbé és boldogabbá? És gondolta volna, hogy ez az eszköz legtöbbünk számára elérhető, méghozzá karnyújtásnyira van? Ez bizony a sport. Új cikksorozatunkban annak járunk utána, hogy milyen utakon és módokon képes a rendszeres fizikai aktivitás sikeresebbé és boldogabbá tenni az embert.

Megjegyzem, létezik egy másik hasonló eszköz is: a zene. Meggyőződésem, hogy ez a két terület olyan municióval vérteli fel az embert, hogy utána könnyebben veszi az élet akadályait. Különösen akkor, ha már gyermekkorban „megfertőződik” a zenével vagy a sporttal. Sőt nemcsak hogy a testi, szellemi és lelki nevelést, illetve fejlődést segítik elő, hanem konkrét boldogságforrást jelentenek az embernek. Ez a háttere vagy indíttatása ennek az új sorozatnak. Azt gondolom, életünkben olyan jelentőségű a sport és a zene, hogy foglalkoznunk kell vele a rovatban.

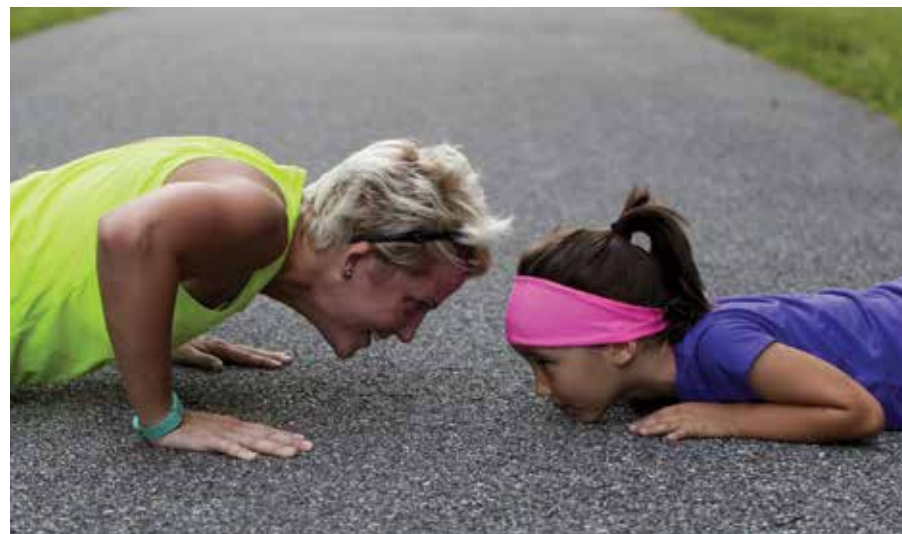
A sport szerepe az emberi létben

Észszerűen tekintve minden cselekedetünknek van valamilyen célja. A különböző célok pedig egy rendszert alkotnak, és végső soron egy irányba, egy végső cél felé mutatnak. (Például azért dolgozom, hogy legyen pénzem tanulni; azért tanulok sportpszichológusnak, hogy azt csinálhassam, amit szeretek, stb.) Mondjuk azt, hogy ez a végső cél a boldogság.

Mármint a boldogság legbiztosabb receptje az, ha valaki kibontakoztatja a benne rejlő képességeket, azzá válik, akivé válhat. Még tovább gondolva, ez valami olyasmis lehet, amikor az ember belső igénye találkozik a külső környezet elvárásával is. Az „én akarom” és a „muszáj” összhangban van. Az ember akarja és szereti is saját sorsát – Nietzsche kifejezésével élve, ez az amor fati, a sors szeretete. (Haraszi, 2003, pp. 46-55.) A fent vázolt forgatókönyv magában foglalja a fejlődést is azáltal, hogy az ember, illetve a személyisége kiteljesedik. A fejlődés egyúttal önmagunk meghaladása is – idegen szóval: transzcendencia¹. Ehhez pedig általában különleges élmények vezetnek. Hogy milyenek, annak érzékeltetésére idézzük Csíkszentmihályi Mihály

immár alapműnek számító Flow című könyvének leggyakrabban kiragadott mondatait: Életünk legszebb élményei nem passzív, befogadó, ellazult állapotban érnek bennünket – noha az ilyenek is lehetnek élvezetesekek, ha keményen megdolgoztunk értük. A legszebb pillanatok általában akkor következnek be, amikor valaki testi vagy szellemi teljesítményét megfeszített akaráttal a végletekig fokozza, hogy véghezvigyen valamilyen nehéz, de fontos feladatot. A tökéletes élmény tehát olyasvalami, ami nemcsak úgy megtörténik velünk, hanem inkább mi hozzuk szándékosan létre. [Csíkszentmihályi, 1991, p. 11.]

Sőt Haraszi László azt írja, hogy „az ember sok terhelést el tud viselni, de azt nem, hogy terhelés nélkül maradjon”. Tehát nemcsak hogy nagyon áldásos dolog az úgynevezett flow vagy csúcserő élmény megtapasztalása, de – akárcsak a rovat előző számban megjelent cikkemben, a fonák oldalról megközelítve – a hiányát is nehezen viseljük. „Abban a pillanatban, amikor tennivaló nélkül magunkra maradunk – folytatja Haraszi –, gondolatainkat hatalmába keríti a depresszió, a lemondás, a tehetetlenség és a kiszolgáltatottság.” Ez a horror vacui, vagyis az ürességtől való félelem. „Ha nincs feladat, kevesen képesek önerőből, belülről strukturálni pszichés energiájukat.” Viszont ha valamilyen feladatunk, munkánk van, akkor ezáltal összpontosítjuk a gondolatainkat, az energiáinkat, azok tehát nem szóródnak szét, ráadásul úgy érezzük, hogy mi irányítjuk a dolgokat, és nem sodródunk az árral. Haraszi ezt a tényezőt úgy nevezi, hogy kontrollhelyzetbe kerülünk.



Azokban a társadalmakban, ahol az emberek sok szabadidővel rendelkeztek, az elme folyamatos foglalkoztatására refinált, kifinomult eljárások alakultak ki: napokon, heteken át tartó ünnepségek, rituálék, táncok és vetélkedők. Így alakult ki az olimpia is.

Ha már a sport keletkezését taglaljuk, megemlíthetjük, hogy vallási eredet is társíthatunk hozzá. A kézenfekvő kapcsolódási pont maga az egyébként Abraham Maslow által bevezetett fogalom, a csúcserő élmény, amelyen a pszichológus eksztatikus vallási élményt értett. Egyrészt a sportban is megtapasztalhatunk efféle elragadtatott élményeket. Másrészt közös vonás az összpontosítás, úgy érve, hogy mind a sport, mind a vallás arra (is) hivatott, hogy rendet teremtsen az elménkben, a tudatunkban. Azt állítja továbbá Haraszi, hogy a zenéhez, a tánchoz, a művészetekhez hasonlóan a sport indíttatása is vallásos jellegű, mivel olyan tevékenységekből ered, amelyek összekapcsolhatók természetfeletti erővel, esetleg emberfeletti lényekkel stb. Példaként hozza erre az olimpiai játékokon túlmenően a maják által játszott kosárlabdát is. Mindegyik vallási ünnep részét képezte.

A talán legérdekesebb, sőt legerősebb példa Hérodotosz nyomán a lüdiai labdajáték, amelyet állítólag azért vezetett be Atüsz király mintegy háromezer évvel ezelőtt, hogy elejét vegye az éhséglázadásnak. „Mindezt az éhség ellen találták ki: egy napot játékkal töltöttek, hogy ne gondoljanak az evésre, másnap ettek. Így éltek tizennyolc esztendeig.” Amíg aszály sújtotta a termést az országban. Ha az idézet-



ben rejlő gondolatmenetet megfordítjuk, akkor rávilágítunk arra, hogy miért híznak el az emberek téltelenségükben.

Tovább ecsetelve a sportnak az ember, illetve az emberiség életében betöltött szerepét élettani, lelki, társadalmi szempontból, meg kell említenünk, hogy az emberi test mozgásra teremtett. Azt is mondhatjuk, hogy az ember biológiai igénye a mozgás. S mint más alapvető funkciók, a mozgás is élvezetet jelent az embernek. Ahogy azt Haraszi írásából megtudjuk, a korai német pszichológusok ezt – vagyis a mozgás örömet – konkrétan is kimutatták, és *Funktionslustnak*² nevezték el, és a test mint fizikai „berendezés” használatából – lett legyen az futás vagy hintázás – eredő élvezetet értettek ezen. Jó lenne, ha minél többen megtapasztalnák a mozgás és a gondolkodás örömeit!

Nem beszélve arról, hogy a rendszeresen sportoló egyén szervezete kihagyás idején elvonási

² Megjegyzem, a tanulmányban helytelenül, Funktionslustként szerepel a szó

tüneteket produkál. A sport valóban függőséget okoz, de ezt általában örömdetesnek tartjuk, így pozitív addikcióként szokás hivatkozni rá. Jóllehet a legfrissebb kutatások már azt a jelenséget is leírják, amikor az ember egyfajta pótcselekvésként sportol. Ha történeti távlatból tekintjük a sport szerepét az emberi társadalmakban, akkor rá kell mutatnunk arra, hogy a civilizáció hajnalától kezdve még évezredekig a testi erő és ügyesség volt a kiválasztódás legfőbb tényezője. Az egyének és a népek rengeteget harcoltak egymással, s a harchoz olyan képességek kellettek, mint a sporthoz. A legjobb harcosok alkalmasint olyanok lehettek, mint a mai él-sportolók.

Később a kiválasztódás szempontjából sokkal inkább előtérbe került az ész, az elme. Valamint a műszaki haladás, illetve az ennek eredményeként létrejött kényelmesebb, civilizált élet egyre kevesebb mozgást követelt az embertől. Nem volt szükség annyi fizikai erő-

re a mindennapi élethez és munkához, hiszen sok helyütt nagyrészt már gépek dolgoztak az ember helyett.

Így a sport – mint tényleges sport, vagyis a szabadidő eltöltésének egyik módja – egyre szélesebb területet hódított meg. Az olimpiai eszmének megfelelően pacifikálja az embert, mederbe tereli az erőszakosságát, vagy éppen oldja a munkahelyi stresszt. És ahogy a mozgás igénye szervesen kötődik az emberhez, úgy a versengés vágya is. Ennek pedig ragyogó terepe a sport.

Ily módon a fizikai erő és ügyesség – a sport – újfent a kiválasztódás eszköze lett. Gondolva itt természetesen elsősorban a profi sportolókra. De nem kell feltétlenül élsportolónak lenni ahhoz, hogy valaki, úgymond, kiválasztódjék a sport által. Egy amatőr verseny megnyerése vagy akár csak az iskolai fociban való kitűnés is olyan győztes típusú személyné avathatja az adott egyént, aki az élet más területein is sikeres és boldog lehet. De még diadalmaskodni vagy kitűnni sem kell. Gondoljunk csak arra, hogy micsoda jellemformáló ereje lehet egy maraton vagy vasember (ironman)³ pusztá teljesítésének.

Ha közösségi szintre emeljük az előző eszmefuttatást, akkor feltétlenül meg kell említenünk egy mozzanatot: a versengést. Gyakran kárhozzátjuk a versenyt, a versengést mint olyant – akár ennek a lapnak a hasábjain is. És joggal tesszük ezt, ha túlzásba vitt versengésről van szó. Miképpen Andrásfalvy Bertalan néprajzkutató is rámutatott, a régi, népi társas gyermekjátékok nem egymás legyőzéséről szóltak, hanem arról, hogy a gyerekek együtt, csapatként elérjenek valamit. A játék folyamatában pedig minden korosztály és mindenki megtalálta a maga helyét.

Ugyanakkor a versengésnek is hatalmas hozadéka lehet. Maga a szó latin megfelelője – kompetíció – is ezt fejezi ki. Eredete: con + petere, vagyis: együttesen törekedni valamire. A versengésnek, a harcnak is van egy ethosza: a legnemesebb küzdelemben az ellenfelek mélységes tisztelettel viseltetnek egymás iránt, mivel tudják: csak így, közösen hozhatják ki egymásból a legjobbat. Erejüket összemérve tehát fölülmúlhatják önmagukat.

Hivatkozások

Csíkszentmihályi M. [1997]: **Flow – Az áramlat**. Akadémiai Kiadó, Budapest
Haraszi, L. [2003]: **Csúcserő élmény, diadal, kudarc a sportban**. Psydiatria Hungarica, 18.[1]

³ Az előbbi 42 km futást jelenti, az utóbbiban pedig mindezt megelőzi 3,8 km úszás és 180 km kerékpározás