



Paraules clau
consciència, cognició, conducta

Consciència: il·lustració esportiva

Josep Roca i Balasch

Professor de Psicologia de l'INEFC-Barcelona

Abstract

In this paper a functional conception of the concepts "Consciousness" and "Conscience" is presented, accompanied with sport exemplification. From a psychological perspective it is said, first, that "Consciousness" is, functionally, to speak. That is: associative functioning developed as language adaptation. Second, it is said that speaking is a way of being awake which constitutes knowledge or cognition and, also, self-cognition. Third, it is argued that "Conscience" means knowledge and, specifically, cognitive distinction between what is right and what is wrong related to one's own behavior, eventually associated to positive or aversive conditioning. Finally it is underlined that "Consciousness" and "Conscience" both are knowledge that have the connotation of obligation in sport and in life in general and that the so called "psychological techniques" allow the implementation of that knowledge in subject's own behavior.

Key words

consciousness, conscience, cognition, behavior

Resum

En aquest article es presenta una concepció funcional de la consciència i es fa il·lustrant-ho amb l'activitat esportiva. Des d'una perspectiva psicològica s'afirma, primer, que el que s'anomena "consciència" és funcionalment parlar. És a dir, funcionalitat associativa que es dona com a adaptació a les convencions lingüístiques. Segon, que parlar és una manera d'adonar-se i, que aquesta manera d'adonar-se l'anomenem coneixement o cognició i que, en una dimensió autocognitiva, permet parlar de si mateix i de la consciència com a facultat per a fer-ho. Tercer, que el que s'anomena "consciència moral" és també coneixement, però especialment dedicat a discernir entre el bé i el mal, relatiu, sobretot, a la pròpia conducta, i més enllà del fet que el bé i el mal poden anar acompanyats de condicionaments positius i negatius. Quart, que en l'esport i en la vida, en general, el concepte de consciència té la connotació d'un coneixement que obliga al comportament congruent i que les anomenades tècniques psicològiques són maneres d'actuar guiades per aquell coneixement.

Introducció

La idea que es té de les ciències de l'esport és que són coneixements que s'aporten a aquell àmbit. Això és el que justifica que es parli, en general, de ciències "aplicades" a

l'esport i que es tingui una visió pragmàtica d'aquelles ciències. Així, en el cas concret de la psicologia, es veu com a natural i necessari que els psicòlegs aportin coneixements i tècniques que permetin, per exemple, la superació de problemes dels esportistes o la millora en el rendiment concret de la seva especialitat. Aquesta és la idea general i coincideix amb el que fan normalment els psicòlegs i altres científics de l'esport quan treballen en aquest àmbit.

Hi ha, però, una altra manera d'estar en l'àmbit de l'esport. Aquesta és la d'actuar d'una manera més contemplativa i teòrica. Sense desmerèixer les tècniques, aquesta manera d'estar més reflexiva, posa de manifest allò que l'esport ofereix a la psicologia i a la ciència, en general. És a dir, emfatitza les ensenyances que l'univers esportiu pot aportar al psicòleg en la seva ocupació de les grans qüestions teòriques de la psicologia, i a qualsevol altre científic quan el que l'interessa és entendre millor el que succeeix en l'acció esportiva. Aquesta és una línia d'actuació psicològica, i científica en general, plenament legítima, ja que l'esport és com una gran metàfora de la naturalesa humana i pot servir al noble interès de conèixer-la millor. Aquest escrit sobre la consciència s'inscriu en aquesta línia d'actuació i vol ser un complement a treballs previs (Roca, 1996,1997,1998), en els quals s'ha volgut destacar el paper de la teoria en l'àmbit de l'activitat física i l'esport, l'exemplaritat de l'esport per a

l'organització de les ciències en l'estudi de l'home i la naturalesa en general, o la singularitat de la intel·ligència interactiva, respectivament.

Significats de la paraula consciència

El concepte de consciència té dos significats bàsics: l'un cognoscitiu i l'altre moral. Aquests dos significats són clars i ben diferenciats, fins al punt que en alguns idiomes comporten l'ús de paraules diferents. Així, en anglès, es parla de "*consciousness*" per a la consciència cognoscitiva i de "*conscience*" per a la consciència moral. En ambdós casos, però, es tracta de conceptes que remeten a fenòmens psicològics i és des d'aquesta perspectiva psicològica que cal tractar-los.

Hi ha altres significats del concepte de consciència. Cal fer referència, en concret, als de caire descriptiu i psicopatològic. En l'àmbit de la medicina la consciència fa referència a l'estat d'un individu en la mesura que està en condició d'adonar-se de les coses i els diferents graus de consciència que es poden donar com a resultat de trastorns orgànics. Aquest significat de consciència remet als fenòmens fisiològics que són condició material per a l'existència del funcionalisme psíquic i això no es tracta en aquest escrit. Tampoc no es tracta el significat del concepte de "consciència social" quan es refereix a l'estat d'opinió o a actituds col·lectives respecte de determinats temes, en un ús metafòric del concepte de consciència psíquica.

Consciència cognoscitiva

D'acord amb el diccionari, "*la consciència és la coneixença immediata i directa que l'ànima té de la seva pròpia existència, condició, sensacions, operacions mentals, etc.*" (Fabra, 1977). Fent referència a aquesta primera definició i al concepte principal d'ànima, i deixant de banda el fet que la religió l'hagi utilitzat com a sinònim d'una entitat transcendent a la vida i a la naturalesa privativa dels humans, cal dir que actualment el concepte d'ànima es redueix i es confon amb el de psique humana. Això no obstant, la idea inicial d'ànima, i en concret, la idea aristotèlica, no suposava la identificació entre aquesta i la psique sinó

que la psique era només un tipus particular d'ànima; en un context esglaonat d'ànimes que explicaven tot l'entramat funcional de la naturalesa (Colomer, 1981). L'esport, és una realitat que il·lustra, justifica i reclama, aquesta manera de pensar quan en l'anàlisi de l'esportista s'observa que existeixen diferents ordres funcionals, esglaonats i integrats, i que tots ells són necessaris per a entendre'l. Així s'observa que hi ha un nivell funcional mecànic –físic– d'animació de l'home, un nivell fisiològic –biològic–, un nivell psicològic i un nivell sociològic, i que aquests nivells funcionals actuen d'una manera integrada. Des d'aquesta perspectiva, és fàcil entendre que el concepte d'ànima és sinònim de forma de comportament o funcionament de la naturalesa, i que quan intentem entendre un atleta cal reconèixer que existeixen diferents ànimes i que l'ànima psicològica és una forma concreta d'organització de l'atleta i de la naturalesa en general.

En aquest context teòric, es pot afirmar que el que anomenem ànima psicològica és una funcionalitat natural que consisteix en el conjunt integrat d'associacions que cada organisme particular realitza, amb la finalitat d'adaptar-se als universos vitals, físico-químic i social que presideixen la seva existència. Hom pot trobar una justificació àmplia d'aquesta definició a Roca (1999), però per als objectius d'aquest treball és suficient de cara a assenyalar que amb ella identifiquem l'ànima de la qual parla la definició com la funcionalitat psíquica i que aquesta és associativa, com a característica definidora. Cal dir, en aquest sentit, que més enllà de les formes concretes amb què s'ha presentat aquest concepte d'associació i que sovint l'han reduït en les seves possibilitats explicatives, cal convenir que l'associació és el descriptor bàsic i més general de tot el funcionalisme psíquic, de la mateixa manera que la reacció ho és del funcionalisme biològic, la commutació del físic i el químic, i la convenció ho és del funcionalisme social.

La segona part de la definició assenyala que la funcionalitat associativa es dona com a adaptació a tres universos també funcionalment diferenciats. L'adaptació a les condicions de vida l'anomenem Condicionament, l'adaptació a la dinàmica físico-química l'anomenem Percepció, i l'adaptació a la societat l'anomenem Ente-

niment. El Condicionament expressa el conjunt d'associacions que signifiquen el manteniment de la vida i la integritat orgànica de cada individu particular, en les condicions d'existència amb què es troba. Són exemples de condicionament: adequar-se als horaris d'alimentació, vigília i descans, identificar les coses que són favorables o desfavorables, tornar les coses, els aliments i els altres organismes, en apetitius o aversius, segons quin sigui l'efecte sobre la seva existència com a organisme, etc. Cal dir, en aquest sentit, que la majoria dels animals, incloent-hi l'espècie humana, es condicionen, i tots ells es comporten desitjant o evitant i també alterant-se emocionalment de manera positiva o negativa, segons l'interès fonamental de la vida pròpia.

La Percepció expressa el conjunt d'associacions que signifiquen adaptar-se als fenòmens físics i químics, i consisteix en la construcció de totes les constàncies i configuracions perceptives relatives al temps i l'espai, i en relació a totes les formes d'estimulació particulars de cada ambient en què un individu es troba. Anticipar-se a l'aparició d'un estímul o al pas d'un objecte, o equilibrar-se en diferents circumstàncies, percebre el moviment dels mòbils i del propi cos, llançar i interceptar objectes, etc., són exemples del conjunt d'habilitats comunes que realitzen tant els humans com la majoria d'organismes superiors.

L'Enteniment expressa l'ajust social que els organismes realitzen. La societat és el conjunt de convencions existents en un grup d'individus que tinguin funcionalitat associativa. L'home i la majoria dels animals es comporten regits per la seva funcionalitat associativa però particularment en els individus de l'espècie humana es desenvolupa, de manera extraordinària, la facultat de l'enteniment que s'expressa, de manera definitiva, en el cúmul d'habilitats interactives i cognoscitives que realitza. Els hàbits de tot tipus que cada individu descabdella dins el context dels costums socials, les formes concretes de conducta o comportament en la relació amb els altres, els rols i els posicionaments que cadascú assumeix en un determinat context social són descripcions genèriques del gran univers d'enteniment que cada organisme humà desenvolupa.

Paral·lelament, però, l'Enteniment també és la parla individual, la qual es desenvolupa en el context funcional del llenguatge dels grups i de la cultura en què cada organisme es troba. El llenguatge, com a sistema convencional per a referir i substituir les coses i els esdeveniments, permet una orientació diferenciada dels individus respecte del seu entorn. D'aquesta manera, la parla individual, amb un criteri més concret o més abstracte, permet la referenciació de totes les coses i esdeveniments i també l'autoreferenciació d'acord amb les diccions disponibles en cada cultura. És en aquesta dimensió psicològica de l'Enteniment Cognoscitiu que es pot parlar de consciència.

En aquest context, el primer que cal dir és que el que un individu afirmi que té ànima, o consciència, o que està format per ment i cos, són convencions lingüístiques, sense que en cap cas calgui postular una veritat d'aquestes afirmacions, més enllà de la seva existència com a convencions usades per un individu. Cal dir, tanmateix, que hi ha una convenció filosòfica i religiosa segons la qual la ment, o la psique individual, és una entitat que utilitza el llenguatge per a manifestar el seu ésser i per a conèixer. És més, algunes tendències psicològiques tradicionals, i d'altres pertanyents a ciències que tracten de l'home, assumeixen com a inamovible aquest supòsit. D'acord, però, amb el que s'ha dit més amunt, el que anomenem cognició no és quelcom produït per un agent ignot –un homenet o un “homuncle” que els éssers humans tenim dins del cap– sinó que és la funcionalitat associativa en l'acte d'adaptació a les convencions lingüístiques socials. És a dir: el que normalment anomenem psique, i també el que anomenem ment, raó o cognició, són l'ús funcional associatiu del llenguatge que cada individu realitza. Per això, savis aristotèlics com Maimònides (1986), deien que la facultat superior que definia l'home era la facultat de parlar. I parlar, que també és pensar, raonar, interpretar, etc., és associar individualment “dins” l'univers convencional del llenguatge. D'acord amb aquesta concepció de la cognició i atenent al que diu la definició citada més amunt, cal dir que el concepte de consciència es refereix, fonamentalment, al parlar que es reconeix. Per això diem que la consciència és dir-se;

és el parlar reflexiu que permet autoidentificar-se.

Es pot pensar que aquest és un discurs molt abstracte però, no obstant això, cal reconèixer que és el discurs que més directament i naturalista respon dels fenòmens humans. Novament aquí sorgeix l'esport com a activitat que ho avala. En efecte, la psicologia de l'esport ha generat una manera de referir l'ésser humà en el qual el parlar apareix com el primer fenomen i el més nuclear, de cara a la comprensió de la individualitat i la seva actuació en general. Un autor representatiu és Gallwey (1997). Aquest psicòleg ha parlat explícitament de la realitat de dues entitats en el subjecte que competeix: el que ell anomena el “Self1” i que defineix com el “narrador conscient” (*conscious teller*) i el “Self2” i que defineix com el conjunt de les altres capacitats humanes. Aquests dos “Jo” volen posar de manifest dues realitats ben contrastades: el subjecte que es parla a si mateix sobre la seva actuació i el subjecte que actua, juga i competeix. La justificació per a aquesta distinció és ben senzilla i potent: es basa en l'observació directa del que els esportistes fan. Això és: es parlen a si mateixos sobre la pròpia actuació. A nivell aplicat, aquella distinció entre el Jo1 i el Jo2 és altament útil ja que permet fixar l'objectiu d'utilitzar el parlar per a superar-se en la competició. Aquesta és la missió que d'una manera espontània han anat donant els entrenadors a la psicologia i que els psicòlegs han anat assumint, en el repartiment de feines actual. És, però el nivell teòric el que volem destacar. En aquest sentit, cal dir que el llenguatge psicològic esportiu identifica la consciència individual com a parlar i no li fa falta postular cap supòsit mentalista o nerviós. És clar i és suficient: el nucli del jo, el primer jo, és parlar; és dir i és dir-se. Així, d'una manera directa i lliure de prejudicis teòrics, s'afirma quelcom que contrasta fortament amb la nebulosa conceptual tradicional sobre la consciència.

A mode de resum, es pot dir que la psicologia té com a objectiu principal oferir una definició naturalista d'aquest concepte de consciència, ja que és un concepte crític en la comprensió de la naturalesa humana. Tots els corrents teòrics d'una manera directa o indirecta, i més tard o més d'hora, han de fer front a aquest concepte i el que inclou. És destacable, en aquest sentit, la

lluita entre les posicions que especulen sobre l'existència d'una entitat situada en algun lloc del cos o del crani, i les posicions més naturalistes que conceben la consciència com una funcionalitat que no es pot situar enlloc ni es pot reduir a una altra, ja que és una forma de comportament o funcionalitat diferenciada i autònoma. Des d'aquesta perspectiva, la pràctica de l'esport introdueix, amb naturalitat i frescor, la idea simple i potent que el concepte de consciència significa el fet de parlar de si mateix o d'autoreferir-se en la pròpia funcionalitat psíquica i singularitat personal, en general. D'aquesta manera, la definició del diccionari que hem citat i que reflexa la idea tradicional sobre aquell concepte, és interpretada en el sentit que l'ànima és la funcionalitat psíquica en general i la consciència és el parlar, com una dimensió particular d'aquella funcionalitat, que s'autoreconeix i es descriu en totes les seves dimensions i finalitats ajustatives.

El concepte de consciència en el sentit cognoscitiu té una altra accepció que es recull en els diccionaris. En efecte, hom pot trobar també la definició de consciència com la “*Facultat i acte específics de la vida psíquica caracteritzats com el fet d'adonar-se d'alguna cosa*” (Diccionari de la Llengua Catalana, 1993). El concepte de “facultat” és un concepte disposicional; això és: refereix el fet que un individu pot fer alguna cosa. En cap cas cal interpretar-ho com una cosa que cal trobar en un lloc, d'acord amb el que es deia més amunt. Adonar-se és una expressió que pot referir un mer reflex d'orientació, o també un adonar-se merament emocional com quan un hom és conscient d'un perill en el sentit d'estar alterat i tenir ansietat. Però en el context de la definició de consciència, significa conèixer o entendre i, en aquest sentit, fa explícit el resultat del parlar com a funcionalitat psíquica. En diccionaris anglesos com el Longman (1978) explícitament admeten com a sinònims de “conscient de” (“*conscious of*”) les paraules: coneixent (*Knowing*), entenent (*understanding*) i reconeixent (*recognizing*).

Novament, ens interessa il·lustrar aquesta definició amb l'esport. L'esportista, com qualsevol altre ser humà en la seva especialització lúdica o professional, realitza un conjunt il·limitat de referenciacions concretes i abstractes, que li permeten adonar-se

de la seva manera de jugar i de la seva manera de ser en general. En aquest sentit, és destacable que, en els últims temps, s'ha construït un entramat conceptual, científic i tecnològic, per a millorar el rendiment esportiu que ha augmentat, fins a límits impensables, el coneixement que cada esportista pot tenir o té sobre si mateix. En aquest ordre de coses cal dir que, primer, adquireix coneixement sobre el seu funcionament mecànic, fisiològic, psicològic i la seva dependència de les organitzacions esportives i socials en general. Segon, pren en consideració les seves habilitats, els encerts i els defectes, i el nivell de performance que té assolit. Tercer, s'adona de les seves reaccions emocionals, i de tots tipus d'interferències i circumstàncies presents en totes i cada una de les accions d'entrenament i competició. Aquests tres aspectes són suficients per a demostrar l'abast de l'univers referencial i cognoscitiu que l'atleta realitza com a part de la seva activitat global com a individu.

Un tema concret i d'una enorme importància i actualitat és el d'adonar-se de l'efecte que les emocions tenen sobre el rendiment humà. L'esport, com altres activitats humanes, exigeix un nivell de rendiment que molt sovint es veu minvat per l'existència d'alteracions emocionals com poden ser l'ansietat o la ira. És interessant notar, particularment, com autors humanistes clàssics han estat sensibles a aquest tema i, a més, l'han exemplificat amb l'esport: Així, Montaigne (1533-1592) afirma: *"Considereu que àdhuc en les accions vanes i frívoles, al joc dels escacs, de la pilota i semblants, aquest engatjament violent i ardent d'un desig impetuós empeny tot seguit l'esperit i els membres a la manca de discerniment i al desordre: ens enlluernem, ens atabalem nosaltres mateixos. Qui es comporta amb major moderació respecte del guany i la pèrdua, és sempre amo d'ell mateix i com menys es pica i s'apassiona al joc, més avantatjosament i segura es mena"* (Montaigne, 1984, pàg. 236).

Aquest text, ultra posar de manifest el prejudici i la minusvaloració tradicional de l'esport entre els humanistes i intel·lectuals de la nostra cultura moderna i contemporània, és una reflexió sobre la gran importància que l'alteració emocional adquireix en la vida quotidiana i, particularment,

en la competició i que serveix de context bàsic a moltes tècniques concretes d'autocontrol emocional que els esportistes realitzen.

En termes generals es pot dir que l'entrenament psicològic és, entre altres coses, col·laborar en aquella activitat cognoscitiva que fa conscient l'atleta de tot el que succeeix en l'esport. Per això, sovint es compara l'activitat del psicòleg amb el fet de posar un mirall al davant del subjecte per tal que es vegi... o es concep com un diàleg, a l'estil platònic, dirigit al seu propi coneixement. El resultat que es persegueix, en tot cas, és que l'atleta es faci una idea millor de si mateix; del que és ell en el context dels altres esportistes, en l'esport propi i en relació a tots els altres esports. Per aquesta raó, a partir de les aportacions com les de Bandura (1986/1987), es parla constantment d'autoimatge, d'autoconcepte, d'autoeficàcia, d'autoconfiança, etc. i així es fa front, també de manera directa i natural, al fet que el parlar referencial que permet adonar-se cognoscitivament de les coses, és el parlar que forma la consciència en el sentit del saber sobre si mateix. El tractament de la consciència, en aquest aspecte, no és tampoc el de prendre-la com una activitat etèria d'una entitat oculta, sinó que és el parlar com a funcionalitat natural primera que defineix l'esportista que autorefereix els seus resultats previs, que compara el seu rendiment amb el dels altres, que s'autoinstrueix sobre el que és capaç de fer i que accepta el que els altres diuen d'ell, com a part del seu jo. No ha d'estranyar, doncs que es pugui dir que l'entrenament psicològic és un desenvolupament particular i singular de la consciència, com, de fet, ho són tots els altres desenvolupaments.

Consciència moral

El concepte de consciència té, com s'ha dit, un altre significat: el de consciència moral. Així es diu que la consciència és: *"la coneixença interna que cadascú té de la bondat o maldat de la seva conducta, intencions, caràcter, ensems amb l'obligació de fer allò que és bo"* (Fabra, 1977).

Respecte d'aquesta definició, el primer que cal dir és que la consciència moral és també coneixença. Per aquesta raó, tot el que s'ha dit en l'apartat anterior cal traslladar-ho aquí. El que succeeix, però, és

que es tracta d'una coneixença particular relativa al bé i al mal i al discerniment sobre les coses que es mouen entre aquests dos pols d'un discurs lingüístic. Això no obstant, la consciència moral és bàsicament i en primer lloc coneixement; això és: parlar referencial sobre el que és bo i el que és dolent. Està clar, d'altra banda, que bondat o maldat són una valoració construïda sobre criteris socials, més enllà del fet que aquests criteris puguin ser més o menys encertats, i més enllà del fet que aquests criteris siguin considerats inamovibles o canviants d'acord amb el canvi social.

Psicològicament parlant, el concepte de consciència moral inclou, però, dos aspectes que el tornen més complex respecte del concepte de consciència cognoscitiva. El primer és que la consciència moral ho és, fonamentalment, respecte de la pròpia conducta i, el segon, és que comporta o pot comportar canvis emocionals.

Pel que fa a la conducta, les definicions de consciència són inequívokes en destacar que la consciència moral ho és no només del bé i el mal en general sinó, sobretot, del bé i el mal que hi ha en la pròpia conducta. En aquest sentit, es destaca el paper regulador de la consciència respecte de la conducta o, si més no, se subratlla el fet d'adonar-se del que un hom fa bé o malament.

Pel que fa a l'emoció, està clar que quan es parla de consciència moral es fa referència a les alteracions emocionals que normalment els individus tenen pel fet de pensar, parlar o obrar bé o malament d'acord amb els criteris socials, inclosos els religiosos. S'ha parlat, en aquest sentit, que existeix un "sentit intern" que avisa de la bondat o maldat i, fins i tot, alguns assenyalen el cor com el lloc on resideix aquest sentit. Des d'una perspectiva psicològica naturalista, el que s'anomena "sentit intern" és una forma de parlar ocultista que expressa el fet que la societat condiciona, reforça i castiga, les conductes dels individus, i així aconsegueix que hi hagi reaccions emocionals condicionades lligades a allò convingut com a bo o dolent. Això explica també que augmenti la freqüència cardíaca, o la suor i altres canvis fisiològics, lligats a fer el bé o fer el mal i que hi hagi individus sense "sentit intern", considerats antisocials ja que no s'alteren per mentir, o no tenen sentiment

de culpa per haver fet una malifeta o haver comès un crim. De fet, l'anomenat detector de mentides, o psicogalvanòmetre, és un aparell que enregistra canvis en la conducció elèctrica de la pell a estímuls condicionats, els quals poden ser neutres per a determinats individus, pel fet que no han estat condicionats o han estat condicionats de maneres no desitjades socialment.

Aquests tres universos de la consciència moral, que són la cognició, la conducta i l'emoció, constitueixen els aspectes psíquics a tenir en compte a l'hora d'entendre i comprendre l'actuació individual general. L'esport, una vegada més, ofereix una il·lustració del que és la consciència moral, les dimensions a tenir en compte i la seva singular ocurrència en cada individu.

Després dels jocs olímpics de Sidney, un medallista va declarar que tenia dolors a totes les articulacions i que sabia que pagaria cara, en termes de salut futura, l'actual dedicació a la competició. Ho deia amb el coneixement que es deriva del qui ha patit i pateix, i del qui parla amb esportistes que han viscut les seqüeles de la vida competitiva actual. Es podria dir que aquell esportista tenia una vertadera consciència del mal que s'estava fent i, en conseqüència, que tenia consciència moral. El mal fisiològic que un hom es fa a si mateix, potser no ha entrat tradicionalment dins l'àmbit de la moral però està clar que, en un sentit ampli, fer-se mal també forma part de les coses que la cultura hauria de considerar com a immorals. Més encara quan la salut individual va esdevenint un valor social segur i en alça, aplicant un símil econòmic. És destacable, tanmateix, que el gimnasta reconegué el mal que li comportava la seva conducta competitiva i en canvi no se'n sentia culpable. Més aviat se'n sentia orgullós, a jutjar per altres aspectes de la declaració on afirmava que la medalla aconseguida compensava tots aquells mals... Aquestes declaracions no són importants per elles mateixes, sinó pel que representen del funcionament dels individus humans i de la seva consciència. Posen de manifest com es construeix una consciència moral singular dins el context social on un individu desenvolupa el seu psiquisme. Es reconeix quelcom com a dolent, però no hi ha culpabilitat. És més, fer-se mal va lligat a l'èxit i, quan aquest es presenta, pot donar

lloc a un masoquisme tolerat o fins i tot desitjat, personalment i social.

L'estudi de la consciència moral quan se centra en la conducta, entesa aquesta com a relació amb els altres, dóna peu a l'ètica. En l'exemple anterior el bé i el mal són autòferits i, per aquesta raó, poden no ser considerats quan el que preocupa són els efectes que la conducta té en els altres. En aquest punt, pot ser útil reportar unes altres declaracions d'un metge d'un país de l'est d'Europa, que reconeixia que en el seu país hi havia dopatge i que la seva feina, com a metge, era amagar-ho. Quan hom li preguntava per què ho feia, responia de manera contundent que era per amor a la seva pàtria i als seus èxits esportius. Actuar deliberadament alterant el normal funcionament d'un organisme, coneixent o sense conèixer-ne els efectes que pot comportar ja és, per si mateix, una actuació qualificable de dolenta. Però posposar el criteri de salut individual respecte al d'èxit social o polític, és una actuació ètica ostensiblement contrària als valors més elementals que defensen les ideologies humanistes, les quals donen prioritat al benestar i al creixement individual. Tanmateix, cal considerar novament l'especial constel·lació social, moral, emocional i ètica, per a comprendre la consciència moral en la seva plasticitat i singularitat. En efecte, la consciència moral és conèixer i discernir el bé del mal però el coneixement no és compromís de la conducta ni, com dèiem, ha de comportar una alteració emocional preestablerta en un sentit positiu o aversiu. I encara més: la consciència d'un individu pot construir-se d'una manera que contradigui la consciència moral tradicional. I pot acabar, contràriament a ella, justificant, per exemple, que el bé individual és un bé secundari respecte d'un bé social o polític.

La condicionalitat de la consciència moral respecte dels valors socials i de les pròpies contingències de vida es pot il·lustrar, encara, amb unes altres declaracions. Ens referim a les asseveracions del director de l'equip Festina sobre el dopatge, aparegudes el desembre del 2000 en diferents diaris. En aquestes declaracions s'afirmava que en l'actualitat no és possible guanyar el Tour de França sense dopatge, i que els corredors també s'havien beneficiat del dopatge. Més enllà de les dinàmiques concretes dels equips ciclistes i de la manera com

cada corredor fa front al tema del dopatge, hi ha una evidència: hi ha una conducta delictiva des del punt de vista dels valors del ciclisme i de l'esport en general. Dit amb altres paraules: els esportistes, els metges i els directius dels equips ciclistes actuaven amb coneixement de la malesa de la seva actuació dins del criteri ètic esportiu. Això no obstant, les mateixes declaracions posaven de manifest una altra qüestió: el Tour actual és el que la societat vol i és el que obliga al dopatge, ja que és una prova sobrehumana que serveix a la creació social d'herois. La presència del criteri social en l'organització de l'esport i en les conseqüències sobre els esportistes i altres professionals, salta a la vista. Allò que fa la consciència, una vegada més i primer de tot, és adonar-se'n. Tanmateix, en les declaracions referides el mateix director afirmava textualment que la solució a la problemàtica del dopatge en el ciclisme no vindria del mateix esport, tot donant a entendre que l'esport i la conducta de tots els qui s'hi mouen obeeix a la dinàmica social, en general. Aquest últim aspecte, destacat en les declaracions d'aquell director esportiu, assenyalen el punt que psicològicament és més crític i rellevant: el fet d'adonar-se de la consciència moral és l'activitat de reflexió sobre la pròpia conducta i les pròpies emocions i culpabilitats, però, per damunt de tot és el coneixement del funcionament de les coses i del comportament psíquic individual integrat en les altres funcionalitats, particularment en la social.

Tècniques psicològiques: L'autoregulació conscient

Hi ha un últim aspecte que cal considerar respecte de l'esport, en la mesura que il·lustra el funcionalisme psíquic relacionat amb el concepte de consciència. És el tema de l'acció autoreguladora de la conducta i les emocions en base a la consciència que se'n té. Aquest és un tema rellevant atès que planteja el fet que la consciència, lluny de considerar-se un saber pur i desconnectat de les altres dimensions de comportament, en realitat és un saber que els mediatitza en el funcionament psíquic integrat.

Les últimes i més actuals aplicacions de la psicologia a l'esport exemplifiquen de manera contundent el paper de la consciència



en la millora i l'excel·lència del rendiment d'alt nivell. En efecte, la majoria de tècniques psicològiques utilitzades en l'esport de competició són una reflexió sobre la pròpia activitat i la regulació d'aquesta activitat per part del coneixement i la consciència que es té d'ella. Des dels anomenats Plans de Competició, que són una programació conscient de què fer i quan fer-ho en les diferents fases d'una temporada competitiva, fins a les tècniques més concretes i situacionals com poden ser la Visualització (Weimberg i Gould, 1995/1996), el que es persegueix és que l'individu sigui conscient d'allò de què depèn el seu rendiment i que actuï amb coneixement de causa, fent aquelles coses que sap que expliquen el seu èxit o fracàs en l'acció competitiva. És a dir, l'entrenament psicològic pretén no només identificar el que succeeix sinó també el que cal fer per a millorar. Aleshores és quan apareixen les tècniques, més generals o més concretes, que són procediments o lliçons d'actuació que implementen les decisions preses conscientment. En aquest sentit, les tècniques són procediments que fan efectiva la consciència que es té de tot el que succeeix, relacionat amb el propi rendiment. De fet, a cap esportista l'interessaria només el fet de prendre consciència d'allò que succeeix, ja que per a ell, prendre consciència només és el primer pas de l'acció global que l'interessa, i que suposa canviar el comportament de cara a millorar la seva performance i acabar tenint un rendiment excel·lent en la competició. Això que és evident i clar pel que fa a la consciència cognoscitiva sobre les actuacions tècniques i tàctiques, en el control de l'emocionalitat, en la planificació dels entrenaments i les competicions, etc., no apareix de manera tan freqüent ni consistentment en tot el que es troba relacionat amb la consciència moral. Algunes coses hi ha fetes, com per exemple les relatives al "fair play" i que s'exposen en aquest mateix monogràfic, però la regulació moral del comportament propi no presenta el desenvolupament de tècniques que presenta l'univers

de les habilitats esportives com a tals. A l'hora de plantejar-se el per què d'aquest fet cal deixar clar que, des de la perspectiva psicològica, de la mateixa manera que existeixen tècniques per a millorar les habilitats esportives, existeixen tècniques per a millorar l'habilitat moral —si se'n pot dir així— en l'esport. De fet, la religió i altres universos convencionals socials presenten valors morals i també, molt sovint, maneres d'actuar per fer-los efectius. Els consells sobre com actuar davant les temptacions o per acribrar i mantenir la conducta virtuosa, en són exemples clars. La pregunta, però, arribats en aquest punt és: de què depèn que un esportista l'interessi o estigui motivat per a desenvolupar tècniques morals? En base a la idea que la moral és un acord social, està clar que primer de tot depèn del fet que existeixi un acord social sobre quina és la conducta moralment correcta i que hi hagi cohesió sobre aquest punt, ja que aleshores l'individu concret pot prendre consciència més clarament i fàcilment sobre el que s'ha de fer. Un cop construït aquest context moral i cognoscitiu, les tècniques concretes no haurien de diferir gaire respecte de les que s'apliquen a la millora d'allò que genèricament anomenem habilitats esportives. Per exemple, el concepte de "Centrament" (*Centering*), que és una tècnica que consisteix a estar pendent del que és pertinent a l'acció i no del que és impertinent, seria fàcilment transportable a actuacions morals on l'objectiu fos el joc net, el reconeixement del qui és millor, la tolerància i la bonhomia.

Les tècniques psicològiques aplicades a l'autoregulació directa del propi comportament en l'acció esportiva queden clares. Això no obstant, hi ha encara un altre vessant de l'activitat autoreguladora de la consciència: és el comportament amb incidència social de l'atleta per aconseguir, primer, un millor funcionament de l'organització del mateix esport i, segon, el compromís polític per aconseguir un marc de convivència social que es consi-

deri millor. Aquest vessant conductual de la consciència individual actua normalment en l'aspecte tècnic i tàctic esportiu quan es canvien les normes de competició, en qualsevol dels seus aspectes, en base a l'atenció de totes les valoracions que es fan en un esport en concret. Quan es tracta de canviar el marc de valors morals el compromís hauria de ser el mateix, però sembla molt més difícil d'aplicar, per les implicacions socials més àmplies que té. Això no obstant, aquest compromís sembla necessari actualment, quan els valors del plantejament ideal que van fomentar l'esport al segle vint, basats també en els plantejaments ideals dels grecs, s'han vist tergiversats per valors econòmics i polítics que han posat el fet de guanyar com a valor més desitjable i justifiquen fer-ho per sobre de qualsevol altra consideració.

Bibliografia

- Bandura: *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca, 1986/1987.
- Colomer, E.: *Prólogo a Psicología d'Aristòtil*. Barcelona: Laia, 1981.
- Diccionari de la Llengua Catalana*. (1993). Barcelona: Enciclopèdia Catalana.
- Fabra, P.: *Diccionari General de la Llengua Catalana*. Barcelona: Edhasa, 1977.
- Gallwey: *The Inner Game of Tennis*. New York: Random House Inc., 1997.
- Longman Dictionary of Contemporary English*. London: Longman, 1978.
- Maimònides: *De la guia dels perplexos i d'altres assaigs*. Barcelona: Laia, 1986.
- Montaigne, M.: *Assaigs* (Llibre Tercer). Barcelona: Edicions 62, 1984.
- Roca, J. (1996), "La teoria en la psicologia aplicada a la educació física y el deporte". *Apunts. Educación Física y Deportes*, 43 (1996), pàg. 7-12.
- : "Ciencias del Movimiento", *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1997), pàg. 89-102.
- : El ajuste temporal: criterio de ejecución distintivo de la inteligencia deportiva. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 53 (1998), pàg. 10-17.
- : *Psicología: Una introducción teórica*. Barcelona: Edimac, 1999 (www.edimac.com/liceupsi).
- Weimberg, R.S.; Gould, D.: *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel, 1995/1996.