

Jarosław Jagieła

Syndrom Syzyfa a wynik sportowy : perspektywa analizy transakcyjnej

Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura
Fizyczna 14/2, 155-167

2015

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Jarosław JAGIEŁA *

Syndrom Syzyfa a wynik sportowy. Perspektywa analizy transakcyjnej

Tak, ja też jestem Syzyfem. Nie myśl,
że coś zmieniło się w ciągu wieków,
że to wszystko było baśnią, mitem...
Jedynie kamień, który pcham przed sobą,
stał się jeszcze cięższy
od pyłu i błota,
których przybyło wraz z życiem

Zdrawko Kisiow, *Dziedzictwo*,
tłum. Wojciech Gałązka

Streszczenie

Artykuł definiuje syndrom Syzyfa jako zachowania osoby podejmującej wciąż ten sam wysiłek w danej dziedzinie, który jednak w ostatecznym rezultacie nie doprowadza jej do sukcesu. Na powstanie syndromu Syzyfa w AT decydujące znaczenie ma destrukcyjnie uformowany skrypt. Jego ujawnianie się w zachowaniach zawodników może negatywnie wpłynąć na uzyskanie pomyślnego wyniku sportowego.

Słowa kluczowe: syndrom Syzyfa, analiza transakcyjna, skrypt, pomyślny wynik sportowy.

Wynik sportowy jest rezultatem wielu warunkujących się wzajemnie czynników. Obok niewątpliwie pierwszoplanowej wartości przygotowania kondycyjnego ważne miejsce odgrywają również czynniki psychiczne. Jak nigdzie indziej znajdujemy w tym kontekście potwierdzenie przeświadczenia, że człowiek jest jednością psychofizyczną. Nie zawsze jednak rola i znaczenie czynników psychologicznych jest w dostatecznym stopniu zauważana oraz doceniana. Choć

* Dr hab. prof. AJD, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Zespół Badawczy Edukacyjnej Analizy Transakcyjnej; yarko1@go2.pl.

trzeba też przyznać, że sytuacja wyraźnie się zmienia się na lepsze, co znajduje swój wyraz choćby w dynamicznie rozwijającej się psychologii sportu, czy wzrastającym zainteresowaniu omawianą problematyką. Jednym z czynników utrudniających uzyskanie optymalnego rezultatu sportowego może stać się tzw. syndrom Syzyfa, który w ogólnym planie przygotowania sportowego danego zawodnika uniemożliwia lub wręcz całkowicie udaremnia uzyskanie sukcesu sportowego. W konsekwencji wielomiesięczne lub wieloletnie starania, nakłady i wysiłek, nie tylko samego zawodnika, ale również licznej z reguły ekipy sportowej idą w niwecz w czasie zawodów oraz olimpiad. I co charakterystyczne – sytuacja taka powtarza się wielokrotnie.

Pojawia się w takich momentach nieuchronne rozczarowanie, frustracja, zawód i mniej lub bardziej udane próby odpowiedzi na pytanie: dlaczego tak właśnie się dzieje? Poniżej odnajdziemy jedną z możliwych odpowiedzi na tak nurtujące pytanie. Będzie to perspektywa pewnej koncepcji psychologicznej i psychoterapeutycznej, określanej jako analiza transakcyjna. Celem niniejszego artykułu jest zainteresowanie potencjalnego czytelnika (trenerów, nauczycieli WF, ale także samych sportowców) specyficznym rodzajem trudności, jaki może się ujawnić w momencie przygotowania zawodniczego oraz w czasie prób osiągania optymalnych wyników sportowych

Syzyf i jego syndrom

Syzyf (gr. Σίσυφος *Sisyphos*, *Sisyphos Aiolides*, łac. *Sisyphus*) to obok Prometeusza i Ikara jedna z wielu tragicznych postaci mitologii greckiej. Syn Eola i ojciec Odyseusza oraz Glaukosa. Założyciel i król Koryntu. Jest ulubieńcem bogów, ale gdy zdradza jeden z poufnych ich sekretów, Zeus postanawia go zabić. Syzyf pragnąc się bronić, uwięził bożka śmierci Tanatosa, powodując nieśmiertelność ludzi. Po odbiciu Tanatosa, a w wyniku tego – także śmierci samego bohatera, Hades pozwolił mu powrócić do krainy śmiertelnych, aby dopilnować pochówku własnego ciała. Syzyf skorzystał z okazji i ukrył się przed bogami.

Po pewnym czasie, gdy przypomniano sobie o jego istnieniu, mieszkańcy Olimpu postanowili ukarać herosa ponadczasową i niepotrzebną nikomu pracą. Miał wtaczać na szczyt olbrzymi kamień, który jednak przed samym szczytem zawsze wymykał mu się z rąk, staczając się na dół zbocza. Tak miało trwać po wieczność. „I Syzyfa widziałem cierpiącego srodze” – opowiada Odyseusz w *Iliadzie* i dalej kontynuuje – „oburącz dźwigał głaz olbrzymi. Pchał go pod górę, ale kiedy już był u szczytu, bezwstydnym głaz odwracał się i własnym ciężarem znów spadał w dół. A Syzyf znowu napięty jak łuk toczył go w górę, ciało oblewało się potem, głowa dymiła kurzem”¹.

¹ Za: W. Kopaliński, *Koty w worku, czyli z dziejów pojęć i rzeczy*, HPS, Warszawa 2007, s. 26–27.

Tyle, w największym skrócie, o postaci Syzyfa. Mit ten stał się symbolem bezsensownego wysiłku i podejmowanej pracy niekończącej się sukcesem. Pojawia się w niezliczonej ilości opowiadań, utworów literackich i poezji. Świadczyć to może dobitnie o żywotności oraz wciąż niesłabnącej aktualności tego przekazu. Trud Syzyfa mógł być dla starożytnych przestrożą przed łamaniem boskich zakazów i nakazów. Współcześni dostrzegają w nim częściej egzystencjalny bezsens i absurd ludzkiego istnienia, ale też heroizm i wytrwałość człowieka walczącego o swoją godność. Nieprzypadkowo zatem jeden z czołowych przedstawicieli nurtu egzystencjalnego w literaturze sięgnął właśnie po ten, a nie inny, mit. Albert Camus w swoim esej *Mit Syzyfa* dokonał własnej interpretacji owej opowieści, nadając jej bardziej pocieszający i pozytywny sens. Czytamy w nim:

Stąd płynie milcząca radość Syzyfa. Los jest jego własnością, kamień jego kamieniem. Podobnie człowiek absurdalny: gdy zgłębi swoją udrekę, zamilkną bogowie. Cisza zostaje nagle przywrócona światu i słychać tysiące głosów ziemi. Wołania nieświadome i tajemne idą od wszystkich ziemskich twarzy: to jest ta druga strona i nagroda za zwycięstwo².

Ważne to przesłanie w kontekście dalszych rozważań, gdyż mówi o tym, że poznanie własnego, nieświadomego i tajemnego losu niesie ze sobą zwycięstwo. Samowiedza i samopoznanie staje się zatem sposobem pozwalającym zgłębić istotę własnego cierpienia i sens biegu wydarzeń. Znany krytyk literacki Wojciech Natanson, analizując twórczość Camusa, zwraca uwagę na fakt, iż *Mit Syzyfa* powstał w latach 1940–1941, a więc w najtrudniejszym i najboleśniejszym okresie drugiej wojny światowej. Pisarz, będąc uczestnikiem francuskiego ruchu oporu, pragnął w ten sposób zachęcić dość defetystycznych rodaków do walki. Chciał przekazać im sens „syzyfowego” wysiłku pomimo pozornej tylko jego bezsensowności³. Inni liczni autorzy również nie stronili od motywu Syzyfa, chętnie sięgając po ten właśnie temat. Poeci nawiązywali w swoich utworach do mitycznego bohatera, pisząc tak jak Jan Górec-Rosiński:

Już inny Syzyf bieg swój rozpoczyna.
Toczą się głazy, sypią się kamienie...
Pada, powstaje – od nowa niesie
swoje marzenia pośród drwin gawiedzi⁴.

Czyż powyższe strofy nie kojarzą nam się ze stadionem sportowym, areną olimpijskich zmaganiań, a także z reakcjami zawiedzionych kibiców? Do wątku tego przyjdzie nam jeszcze powrócić. Syzyf to także bohater innych utworów. Znana i niezwykle ceniona w częstochowskim środowisku autorka i wieloletni nauczyciel akademicki, w utworze *Syzyf w Tartarze*⁵ nawiązuje również do wspomnianego mitu, ukazując heroizm zawarty w tym ponadczasowym przesła-

² A. Camus, *Mit Syzyfa*, De Agostini Polska Sp. z o.o., Warszawa 2001, s. 110.

³ W. Natanson, *Szczęście Syzyfa*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1980, s. 32.

⁴ J. Górec-Rosiński, *Sen Syzyfa*, Wydawnictwo Łódzkie, Łódź 1982, s. 87.

⁵ B. Kubicka-Czekaj, *Syzyf w Tartarze*, Wydawnictwo „Dom Książki”, Częstochowa 2003.

niu. Najbardziej znanym w polskiej literaturze przykładem i metaforą obecności mitu Syzyfa jest powieść Stefana Żeromskiego *Syzyfowe prace*, gdzie główny bohater uświadamia sobie polskie korzenie i podejmuje walkę z rusyfikacją, a daremność trudu zaborców widoczna jest na kartach tej książki.

Legenda Syzyfa stała się archetypem, czyli zgodnie ze zbiorem pojęć i koncepcji Carla Gustawa Junga – najbardziej pierwotnym i strukturalnym elementem ludzkiej psychiki. Archetypy nie są tu odziedziczonymi ideami, ale odziedziczonymi „możliwościami” idei, które są czymś wspólnym dla wszystkich, a zatem nie stanowią indywidualnego nabytku. „Archetypy nie ukazują się same w sobie, lecz ich efekty dadzą się wyróżnić w archetypowych obrazach i motywach”⁶. Funkcjonują zatem w psychice na zasadzie „samospelniającej się przepowiedni”. Niedysiejszej idei, która znajduje swoje spełnienie w losach pojedynczych osób. Jedną z nich bywa właśnie mit Syzyfa.

Za psychologiczne ujęcie syndromu Syzyfa (ang. *the Sisyphus Syndrome*) uznamy w tym opracowaniu zachowania osoby podejmującej wciąż w danej dziedzinie ten sam wysiłek, który jednak w ostatecznym rezultacie nie doprowadza do sukcesu. W przypadku sportu mogą być to nieustanne próby osiągnięcia przez zawodnika zadawalającego wyniku w czasie rozstrzygających imprez sportowych, które w konsekwencji kończą się niepowodzeniem. Nie byłoby w tym wypadku niczego dziwnego, wszak w czasie zmagania sportowych w sposób naturalny jedni wygrywają, inni zaś przegrywają. Paradoks tej sytuacji polega jednak na tym, że określony zawodnik, na podstawie osiągniętych już wcześniej wyników, przebiegu treningów, wskaźników wydolnościowych, przygotowania kondycyjnego czy ogólnych potencjalnych możliwości fizycznych – powinien sięgnąć po najwyższy laur. Tak się jednak kolejny raz nie dzieje, a sytuacja taka nie zdarza się okazjonalnie, na zasadzie wyjątkowości lub złego zbiegu okoliczności, lecz powtarza się po wielokroć, pozostawiając wszystkich z uczuciem bezradności i bezsilności. Uważnego czytelnika zachęcam do przywołania w pamięci szeregu sytuacji, zachowań i karier sportowców w kontekście problemu, o jakim mowa.

Należy przypuszczać, że wiedza na temat psychologicznych mechanizmów rządzących tego rodzaju zachowaniami może okazać się istotna zarówno dla samych zawodników, jak też trenerów i pozostałych członków ekipy sportowej. Nie wyłączając także psychologów sportowych, którzy nie zawsze w dostatecznym stopniu znają prezentowane poniżej treści, zawarte w koncepcji analizy transakcyjnej.

Skrypt jako nieświadomy program życia

Pojęcie skryptu (ang. *life-script*), określanego niekiedy także jako scenariusz życia czy skrypt życiowy, stanowi nieświadomy plan życia jednostki. W jakimś

⁶ D. Sharp, *Leksykon pojęć i idei C.G. Junga*, Wydawnictwo Wrocławskie, Wrocław 1998, s. 38.

sensie przypomina przebieg utworu literackiego, scenariusz filmu lub sztuki teatralnej. Pojawiające się w nim osoby mają powierzone im charakterystyczne role do odegrania. W teorii analizy transakcyjnej, koncepcji zapoczątkowanej w połowie lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku przez Erica Berne'a (1910–1970), uważa się, że wynika on z wczesnodziecięcych decyzji i typowego dla tego okresu rozwojowego myślenia iluzyjnego. Wspomniany schemat doświadczania własnego losu zostaje później wzmacniany i w dużym stopniu kształtowany przez rodziców, ale także w jakimś mierze poprzez inne znaczące osoby w życiu jednostki (nauczycieli, trenerów, dalszych i bliższych krewnych, itd.). Nie bez znaczenia są tu także określone zdarzenia życiowe potwierdzające ów skrypt. Od początku powstania tej koncepcji pojawiało się istotne pytanie: czy każdy człowiek kształtuje swoje życie zgodnie z tego rodzaju programem? Odpowiedź na to pytanie nie jest łatwa. Sam Berne, wielokrotnie wypowiadając się na ten temat, stwierdzał, że przy obecnym stanie wiedzy trudno w sposób jednoznaczny i niebudzący wątpliwości orzec, że każdy człowiek „jest sterowany skryptem”. Niemniej jednak praktyka psychoterapeutyczna i zwykła potoczna obserwacja wskazują na to, iż dzieje się tak dostatecznie często. Nie można też ustalić w sposób dokładny, że ktoś znajduje się w danym momencie pod wpływem oddziaływania skryptu. Istnieją jednak dwa czynniki, które zwiększają takie prawdopodobieństwo. Jest to spostrzeżenie aktualnej sytuacji jako wyjątkowo stresującej oraz prawdopodobieństwo istnienia podobieństwa między daną sytuacją a zdarzeniami stresującymi, które zdarzyły się w dzieciństwie⁷. W tym miejscu warto ten aspekt zauważyć, jakże często bowiem liczne uwarunkowania związane z zawodami, rywalizacją czy walką – z takim stresem właśnie się wiążą. Skrypt w tego rodzaju sytuacjach może zatem uruchamiać się w sposób wyraźny i niebudzący wątpliwości. Muszą jednak zaistnieć ku temu odpowiednie warunki i czynniki sprawcze, a wśród nich: obecność nakazów rodzicielskich⁸ i podjęcie iluzorycznych decyzji⁹ w dzieciństwie, odpowiedni rozwój osobowości oraz „rzeczywiste ukierunkowanie na pewną szczególną metodę osiągnięcia sukcesu lub porażki”¹⁰.

Skrypt w swym konstruktywnym i pozytywnym, a także destrukcyjnym i negatywnym znaczeniu odgrywa istotną rolę w formowaniu się osoby jako Wygrywającej lub też przeciwnie, jako postaci Przegrywającej (warto zauważyć przy okazji, że niekiedy używamy w stosunku do kogoś określenia: „sportowiec wciąż p r z e g r y w a j ą c y kolejne zawody”).

⁷ J. Jagieła, *Słownik analizy transakcyjnej*, Wydawnictwo AJD, Częstochowa 2012, s. 192–193.

⁸ Nakazy rodzicielskie to polecenia zlokalizowane w Rodzicu Kontrolującym i wyrażające warunkową pozycję życiową bycia OK. „Jestem OK., jeżeli...”. W sumie są to zalecenia typu: „to rób”, a „tego nie rób”. Pozwalają w pozytywny sposób dostosować się do wymogów życia społecznego; za: J. Jagieła, *Słownik analizy transakcyjnej*, s. 128–129.

⁹ Iluzoryczność decyzji skryptowych polega na ich złudnej i nieprawdziwej ocenie rzeczywistości z punktu widzenia stanu Dziecka.

¹⁰ E. Berne, *Dzień dobry... i co dalej?*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1998, s. 55–56.

Osobę nazywaną w AT mianem Wygrywającej (nazywaną też niekiedy „Zwycięzcą” lub „Księciem” albo „Księżniczką”) cechuje nie tyle ślepe nastawienie na sukces – choć jest to z reguły ktoś, kto w mniejszym lub większym stopniu realizuje założone przez siebie cele – ile nade wszystko znamionuje ją autentyczność. Oznacza to przeżywanie siebie w sposób realistyczny, tj. ze znajomością siebie, swoich rzeczywistych możliwości, własnych dobrych i złych stron, możliwości oraz ograniczeń. Jeśli osoba taka popełnia błędy, potrafi wyciągnąć stąd wnioski na przyszłość. Muriel James i Dorothy Jongeward piszą tak: „Wygrywający rozpoznaje i umie wybrać odpowiedni moment. Reaguje w sposób właściwy w różnych sytuacjach. Jego reakcje są odpowiedzią na bodziec i chronią osobowość, dobre samopoczucie i godność innych. Wie, że wszystko ma swój czas”¹¹. A dalej, co jest znamienne: „[...] nie wchodzą w sytuacje skazane z góry na przegrane”¹². W przeciwieństwie do osób Wygrywających, ludzie opatrywani mianem Przegrywających (nazywanych też „Zabami”) realizują swój destrukcyjny skrypt¹³. Nie są nastawieni na terażniejszość i, jak piszą wspomniane autorki, „Z nostalgią i przywiązaniem myślą o tym, co było przedtem, lub skarżą się na zły los”¹⁴. Niekiedy również, co warto dostrzec w kontekście syndromu Syzyfa, popadają w rodzaj fiksacji, którą analiza transakcyjna nazywa „pułapką barana” (ang. *ram trap*), a co jest niczym innym jak nieustannym powtarzaniem tych samych rzeczy lub sytuacji pomimo tego, że nie przynoszą one spodziewanych efektów. Jest to symboliczne nawiązanie do usiłowania pokonania przez barana przeszkody przez ciągle i nieprzynoszące rezultatu uderzanie weń głową. Przegrywający, doświadczający destrukcyjnego skryptu, mogą charakteryzować się też dwoma typowymi zachowaniami, które potrafią dostrzec profesjonalni trenerzy.

Pierwsze z nich AT określa „przedzapłonem”¹⁵, czyli wpływem zbliżających się wydarzeń na aktualne i zdeorganizowane zachowanie (np. zawodnik w sposób niezwykle silny i niewspółmierny do sytuacji przez wcześniejsze tygodnie lub miesiące przeżywa przed olimpiadą swoje uczestnictwo, co powoduje niską jego efektywność).

Drugie pojęcie nazywane jest „wypaleniem”¹⁶, gdzie destrukcyjny skrypt podtrzymywany jest poprzez wpływ przeszłych wydarzeń na aktualną sytuację (np. w wyniku wypalenia zawodnik, mimo posiadanych możliwości i przygotowania, może rezygnować z uczestnictwa w zawodach na wspomnienie wcześniejszych porażek).

¹¹ M. James, D. Jongeward, *Narodzić się, by wygrać. Analiza transakcyjna na co dzień*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1994, s. 25.

¹² Tamże, s. 26.

¹³ M.S. Adler, *Non-winner Script, Type B: The Plastic Prince*, „Transactional Analysis Journal” 1972, vol. 2, nr 1, s. 19–20.

¹⁴ M. James, D. Jongeward, *Narodzić się, by wygrać...*, s. 27.

¹⁵ J. Jagieła, *Słownik...*, s. 160.

¹⁶ Tamże, s. 258.

Te, i cały szereg jeszcze innych elementów tzw. aparatu skryptowego (ang. *script apparatus*)¹⁷, mogą formować zjawisko, które określimy mianem syndromu Syzyfa, a który to zespół zachowań może mieć znaczący wpływ na uzyskiwane wyniki sportowe.

Skrypt Syzyfa

Skrypt, według którego funkcjonuje syndrom Syzyfa, został dokładnie opisany przez Erica Berne'a¹⁸. Podrozdział pod znamienym tytułem *I znowu to samo* zawiera zarówno opis jednego z przypadków pacjenta Jacka, jak i rezultat prowadzonej z nim terapii. Na tej podstawie Berne buduje analizę kliniczną (protokół skryptowy), gdzie w sposób precyzyjny i dogłębny ukazuje poszczególne elementy, na jakich zbudowany jest omawiany tu syndrom.

Wskażmy niektóre tylko z nich. Opisowa teza skryptowa przedstawiona jest jako:

Szyf pracuje bardzo ciężko i zmierza ku sukcesowi. Gdy go osiąga, traci wszystko, co zdążył zdobyć. Musi zaczynać od zera; cały cykl powtarza się więc od początku¹⁹.

Diagnoza kliniczna, jaką stawia autor, brzmi jednoznacznie: jest to reakcja depresyjna. Nakazy rodzicielskie sprowadzają się często do werbalizacji: „Bądź twardzielem, nie mięczakiem”, ale zakazy skryptowe, które dla osoby niezaznajomionej z teorią skryptu mogą brzmieć paradoksalnie, wyrażają się poprzez slogan: „Nie osiągnij sukcesu”. Trzeba tu zauważyć – nie relacjonując w sposób obszerny ze względu na szczupłość miejsca – iż nakazy skryptowe formułowane są z pozycji Rodzica, głównie w znaczeniu funkcjonalnym Rodzica Kontrolującego (nazywanego też Krytycznym). Natomiast zakazy skryptowe stanowiące najistotniejszą część aparatu skryptowego są negatywnymi i restrykcyjnymi poleceniami skryptu destrukcyjnego przekazywanymi najczęściej niewerbalnie przez Rodzica w Dziecku rodziców oraz przechowywane w Rodzicu w Dziecku dziecka – w ujęciu strukturalnym. Czytelnika, który w tym momencie doznał pewnego rodzaju „zmażenia”, nie pozostaje nic innego jak odesłanie do całej koncepcji formowania się skryptu.

Wczesnodziecięca decyzja skryptowa zmierza natomiast do zostania bohaterem, a paradoksalną zapłatą skryptową osoba charakteryzująca się syndromem Syzyfa uzyskuje poprzez poczucie winy. I w konkluzji Berne opisuje cały ten ciąg przyczynowo-skutkowy poprzez cytat, który warto tu przytoczyć: „Skrypt Syzyfa jest skryptem przegrywającym, gdy bowiem jego bohater osiąga już niemal swój cel, stacza się w dół. Jest to skrypt typu *nie móc*, ustrukturalizowany docelowo. Jego slogan brzmi: *Beze mnie tego nie zrobisz*. Oparty jest na

¹⁷ Tamże, s. 28.

¹⁸ E. Berne, *Dzień dobry... i co dalej?*, s. 256–258.

¹⁹ Tamże, s. 257.

schemacie: *Próbuj tak często, jak tylko zechcesz. I znowu od początku*²⁰. W taki oto sposób losy mitycznych postaci i bohaterów starożytności, choć fikcyjne oraz odległe, odzwierciedlają się niejednokrotnie dramatycznie w życiu jednostek. Sport nie stanowi tu odosobnionego przypadku. Warto wiedzieć, że człowiek nie jest nieodwołalnie skazany na swój skrypt, który może nabrać konstruktywnego charakteru. Wymaga to jednak – mówiąc językiem sportowym – własnej decyzji, ogromnego wysiłku i treningu oraz, co jest też nie bez znaczenia, odpowiedniego trenera, którym w tym wypadku jest psychoterapeuta.

Podsumowanie

Wydaje się, że przywołanie wspomnianego w tym opracowaniu syndromu Syzyfa w kontekście sukcesu sportowego wydaje się cenne zarówno dla samych zawodników, jak również dla całej ekipy sportowej. Czy uczynią z tej wiedzy pożytek, pozostaje pytaniem otwartym. Godzi się jednak zauważyć, że samo pojęcie syndrom Syzyfa praktycznie nie funkcjonuje w rodzimej literaturze przedmiotu. Natomiast w publikacjach zagranicznych pojawia się w dwóch kontekstach. Odnajdujemy je w medycznych pozycjach leksykalnych, gdzie syndrom Syzyfa „polega na przymusie ciągłego powtarzania działań autodestrukcyjnych”²¹. Dalej autorzy tego opracowania piszą, iż: syndrom Syzyfa charakteryzuje pogląd, że człowiek odczuwa przymus kontynuowania jakiejś idei poprzez tak naprawdę niemożliwe do zrealizowania zadania, jednocześnie nie przyjmując do wiadomości, iż będzie ono nieskuteczne. W innym opracowaniu dodaje się jeszcze, że wspomniany zespół objawów przypisują głównie osobom o tzw. osobowości „typu A”, która podejmuje się trudnych zadań pod wpływem stresu i jednocześnie posiada mały stopień samowiedzy oraz gratyfikacji w osiąganiu ambitnych celów²². Inny kontekst tego pojęcia wiąże się z problemami społecznymi i ekonomicznymi. W jednym z artykułów twierdzi się np., że opieka zdrowotna może stać się podobna do pracy Syzyfa, gdzie coraz to większe środki na służbę zdrowia podnoszą popyt na tego rodzaju usługi²³. Podobnie systemowe konsekwencje ma również organizacja przedsiębiorstw, które w wyniku wadliwego procesu produkcji nie chcą się pogodzić z faktem braku efektywności. Jako przykład podje się tu znaną firmę Kodak, która niejako zaprzecza zaakcepto-

²⁰ Tamże, s. 258.

²¹ <http://the-penultimate-word.com/2012/02/25/sisyphus-syndrome-being-compelled-to-repeat-a-self-defeating-practice-continuously/> [stsn z 18.05.2015].

²² McGraw-Hill Concise Dictionary of Modern Medicine. © 2002 by The McGraw-Hill Companies, Inc. Za: <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Sisyphus+Syndrome> [stan z 18.05.2015].

²³ P. Zweifel, L. Steinmann, P. Eugster, *The Sisyphus syndrome in health revisited*, „International Journal of Health Care Finance and Economics” 2005, 5(2), s. 127–145.

waniu faktu, iż przemysł filmowy w przeważającej części przeszedł na technikę cyfrową i dotychczasowa oraz tradycyjna technologia stała się przestarzała²⁴.

Wytyczając dalszą pogłębioną analizę badawczą omawianego syndromu Syzyfa, warto zwrócić też uwagę na aspekt charakterologiczny tego zespołu zachowań²⁵. Wydaje się, że może mieć tu znaczenie styl charakterologiczny osoby definiowany jako masochistyczny, którego jednak nie należy mylić z zaburzeniami seksualnymi określanymi tym mianem. Powyższe zastrzeżenie pojawia się bardzo wyraźnie w jednym z kompetentnych leksykonów psychologicznych opracowanych przez Andrew M. Colmana, gdzie czytamy: „Termin stosowany również na określenie postawy polegającej na stawianiu sobie nadmiernie skrajnie wygórowanych wymagań”²⁶. Psychologiczny masochizm wiązać należy ze skryptem, który powstał np. w wyniku intruzyjnego oddziaływania rodziców, którzy zmuszali dziecko do robienia różnych rzeczy nie zawsze zgodnych z jego potrzebami (np. jedzenia, zasypiania, wypróżniania, itd.) w zamian za rodzicielską miłość; i gdzie wola dziecka była uporczywie, a czasem też niezwykle inwazyjnie niszczone przez kolejne lata. Osoba o takich cechach charakterologicznych sprawia wrażenie człowieka wiecznie pokonanego, podporządkowanego, cierpiącego i samopoświęcającego się. Niejednokrotnie dostrzec można również zachowania destrukcyjne i samoniszczące dla jednostki. Np. poprzez wybór zajęć (lub dyscyplin sportowych?), które inni świadomie z różnych względów unikają (np. ze względu na urazowość), gdyż jest gotowa do niezwykle ciężkiego wysiłku w wyjątkowo niesprzyjających warunkach. Odwołując się do pojęcia skryptu, zauważyć można wtedy tzw. hasła skryptowe, jak: „mimo wszystko nigdy się nie poddam”, „poddaję się”, „jeszcze wam pokażę prawdziwy wynik”, itd. Bioskrypt osoby masochistycznej jest również bardzo charakterystyczny i określa się go jako „obciążony”²⁷. Wydaje się, że powyższa uwaga zawarta w niepełnej charakterystyce pojęcia masochizmu w dużym stopniu może korespondować z omawianym syndromem Syzyfa. Wytycza to obszar dalszych poszukiwań, analiz, ale nade wszystko wyznacza interesującą perspektywę badań empirycznych. Jest to jednak temat na oddzielne, obszerne oraz niezwykle intrygujące opracowanie naukowe.

²⁴ <http://the-penultimate-word.com/2012/02/25/sisyphus-syndrome-being-compelled-to-repeat-a-self-defeating-practice-continuously/> [stan z 18.05.2015].

²⁵ S.M Johnson., *Style charakteru*, Zysk i S-ka, Poznań 1998; tegoż, *Przemiana charakterologiczna. Cud ciężkiej pracy*, Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, Warszawa 1993.

²⁶ A.M. Colman, *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 375.

²⁷ J. Jagieła, *Bioskrypt w pracy nauczyciela kultury fizycznej*, [w:] J. Rodziewicz-Gruhn (red.), *Biokulturowe uwarunkowania rozwoju, sprawności i zdrowia*, Wydawnictwo WSP w Częstochowie, Częstochowa 2003, s. 438.

Bibliografia

- Achimovich L., *Suicidal Scripting in the Families of Anorexics*, „Transactional Analysis Journal” 1985, vol. 15, nr 1, s. 21–29.
- Adler M.S., *Non-winner Script, Type B: The Plastic Prince*, „Transactional Analysis Journal” 1972, vol. 2, nr 1, s. 19–20.
- Allen J.R., Allen B.A., *Scripts: The Role of Permission*, „Transactional Analysis Journal” 1972, vol. 2, nr 2, s. 72–74.
- Allen J.R., Allen B.A., *Scripts and Permissions: Some Unexamined Assumptions and Connotations*, „Transactional Analysis Journal” 1988, vol. 18, nr 4, s. 283–293.
- Allen J.R., Allen B.A., *Ego States, Self, and Script*, „Transactional Analysis Journal” 1989, vol. 19, nr 1, s. 4–13.
- Berne E., *Transactional Analysis in Psychotherapy*, Crove Press, Inc., New York 1961.
- Berne E., *Dzień dobry... i co dalej?*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1998.
- Bockmann de Faria J.A., *Safe Space and Script*, „Transactional Analysis Journal” 1975, vol. 5, nr 2, s. 166–168.
- Boyd H., *Scripts and Scenarios*, „Transactional Analysis Journal” 1976, vol. 6, nr 3, s. 278–280.
- Cichocka M., Suchańska A., *Analiza transakcyjna w teorii i praktyce psychologicznej*, cz. 1, „Psychoterapia” 1989, nr 2, s. 33–35.
- Chan D.W., *Berne's Script Types and Chinese Myths*, „Transactional Analysis Journal” 1991, vol. 21, nr 4, s. 220–226.
- Cheney W.D., *The Ego-Defensive Function of Life-Scripts*, „Transactional Analysis Journal” 1973, vol. 3, nr 2, s. 11–15.
- Cornell W.F., *Life Script Theory: A Critical Review from A Developmental Perspective*, „Transactional Analysis Journal” 1988, vol. 18, nr 4, s. 270–282.
- Corsover H.D., *Life Scripts of Asklepieion Therapeutic Community Residents*, „Transactional Analysis Journal” 1979, vol. 9, nr 2, s. 136–140.
- Cox M.O., *Depressive Life Scripts in American Folk Literature*, „Transactional Analysis Journal” 1980, vol. 10, nr 3, s. 222–226.
- Eslinger J.O., *Transactional Analysis with Twins*, „Transactional Analysis Journal” 1976, vol. 6, nr 3, s. 272–273.
- English F., *Transaktionale Analyse und Skriptanalyse. Aufsätze und Vorträge*, Altmann, Hamburg 1976.
- English F., *Whither Scripts?*, „Transactional Analysis Journal” 1988, vol. 18, nr 4, s. 294–303.
- Erskine R.G., *Script Cure: Behavioral, Intrapsychic and Physiological*, „Transactional Analysis Journal” 1980, vol. 10, nr 2, s. 102–106.
- Evarts C.R., *Five Male Scripts*, „Transactional Analysis Journal” 1974, vol. 4, nr 4, s. 36–41.

- Hay J., *Analiza Transakcyjna dla trenerów*, Grupa Doradczo-Szkoleniowa TRANSMISJA, Kraków 2010, s. 78–84.
- Jabandzic N., *Wie man verrückt wird*, „Zeitschrift für Transaktionsanalyse” 2002, nr 1, s. 25–41.
- Ягела Я., *Психологическое обоснование анализа в теории педагогики и методике физического воспитания*, (по ред.) С.Д. Неверкович, *Сборник научных трудов*, ВНИИФК 2000 г. Москва 2001, сс. 359–366.
- Jagiela J., *Bioskrypt w pracy nauczyciela kultury fizycznej*, [w:] Rodziewicz-Gruhn J. (red.), *Biokulturowe uwarunkowania rozwoju, sprawności i zdrowia*, Wydawnictwo WSP w Częstochowie, Częstochowa 2003, s. 434–443.
- Jagiela J., *Psychopatologiczne aspekty analizy transakcyjnej*, [w:] Siedlaczek-Szwed A. (red.), *Zagadnienia pedagogiki specjalnej*, Wyd. AJD, Częstochowa 2004, s. 125–146.
- Jagiela J., *Znaczenie skryptu (script life) jako nieświadomego przekazu międzygeneracyjnego w kształtowaniu się tożsamości jednostki*, [w:] Rędziński K., Wagner I. (red.), *Wielokulturowość w przestrzeni edukacyjnej*, Wydawnictwo Akademii im. J. Długosza, Częstochowa 2006/2007, s. 365–374.
- Jagiela J., *Analiza transakcyjna (AT) szansą na podniesienie zawodowych kompetencji psychologicznych w kulturze fizycznej i sporcie*, (współautor Л.Д. Глазырина), [w:] *Пути, тенденции и направления развития социальной сферы. Материалы международной научно-практической конференции*, (по ред.) А.П Орлова, УО „БГУ им.П.М. Машерова”, Витебск 2008, сс. 3–5.
- Jagiela J., *Słownik analizy transakcyjnej*, Wydawnictwo AJD, Częstochowa 2012.
- James M., Jongeward D., *Narodzić się, by wygrać. Analiza transakcyjna na co dzień*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1994.
- Jongeward D., *What Do You Do When Your Script Runs Out?*, „Transactional Analysis Journal” 1972, vol. 2, nr 2, s. 78–80.
- Kälin K., Müri P., *Kierowanie sobą i innymi. Psychologia dla kadry kierowniczej*, Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu, Kraków 1998, s. 74–83.
- Krausz R. R., *Organizational Scripts*, „Transactional Analysis Journal” 1993, vol. 23, nr 2, s. 77–86.
- Kreyenberg J., *Bezugsrahmen und Skript im Organisationskontext*, „Zeitschrift für Transaktions Analyse in Theorie und Praxis” 2000, nr 3, s. 101–118.
- Lederer A., *Script and Counterscript: An Israeli Experience*, „Transactional Analysis Journal” 1996, vol. 26, nr 3, s. 248–251.
- Lewis I., *In The Cemetery Of Lost Loves*, „Transactional Analysis Journal” 2002, vol. 32, nr 4, s. 234–242.
- Levin P., *Devolution: The Link Between Script Instructions and Physical Illness*, „Transactional Analysis Journal” 1998, vol. 28, nr 2, s. 100–110.

- Massey R.F., *Script Theory Synthesized Systematically*, „Transactional Analysis Journal” 1989, vol. 19, nr 1, s. 14–25.
- Matkowski M., *Proces skryptowy i koncepcja miniskryptu*, [w:] Santorski J. (red.), *Ciało i charakter. Diagnoza i strategie w psychoterapii somatyczno-charakterologicznej*, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co., Warszawa 1995, s. 81–88.
- McGrory J.E., *Script Theory in Transactional Analysis: A Historical Review*, „Transactional Analysis Journal” 1976, vol. 6, nr 4, s. 367–370.
- Montuschi F., *Teacher’s Scripts and In-Service Training Programs*, „Transactional Analysis Journal” 1984, vol. 14, nr 1, s. 29–31.
- Montuschi F., *Skrptintervention im Schulalltag*, „Zeitschrift für Transaktionsanalyse” 2008, nr 1, s. 72–79.
- Newton T., *Script, Psychological Life Plans, And The Learning Cycle*, „Transactional Analysis Journal” 2006, vol. 36, nr 3, s. 186–195.
- Pachura P., *Analiza przekazywanych zapisów skryptowych w rodzinie*, [w:] Jagieła J. (red.), *Analiza transakcyjna w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Częstochowa 1997, s. 151–152.
- Palmer G., *Script Currencies*, „Transactional Analysis Journal” 1977, vol. 7, nr 1, s. 20–23.
- Pankowska D., *Nauczyciel w perspektywie analizy transakcyjnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2010, s. 72–80.
- Rogoll R., *Aby być sobą. Wprowadzenie do analizy transakcyjnej*, PWN, Warszawa 1989, s. 77–101.
- Rothery M.A., *Rules and Metarules in Script Theory*, „Transactional Analysis Journal” 1978, vol. 8, nr 3, s. 198–200.
- Schneider J., *Vor Freude weinen*, „Zeitschrift für Transaktionsanalyse” 2003, nr 1, s. 36–56.
- Schneider J., *Von der Kunst erwachsen zu handeln: Die Ethos-, Pathos- und Logosqualitäten der Erwachsenenichzustände und die Auflösung und Transformation von Eltern- und Kindichzuständen*, „Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis” 2001, nr 4, s. 148–164.
- Schlegel L., *Berührungspunkte zwischen TA und heutiger kognitiver Therapie*, „Zeitschrift für Transaktionsanalyse” 2003, nr 3, s. 207–220.
- Słowińska A., *Wpływ rodzicielskiego programowania (script life) na wybór szkoły oraz zawodu przez uczniów klas czwartych liceum ogólnokształcącego*, [w:] Jagieła J. (red.), *Analiza transakcyjna w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Częstochowa 1997, s. 165–166.
- Stapleton R.J., Murkison G., *Scripts and Entrepreneurship*, „Transactional Analysis Journal” 1990, vol. 20, nr 3, s. 193–197.
- Steiner C., *Script People Live*, Grove Press, New York 1990.

- Steiner C., *Scripts Revisited*, „Transactional Analysis Journal” 1972, vol. 2, nr 2, s. 83–86.
- Steiner C.M., *Script and Counterscript*, „Transactional Analysis Bulletin” 1966, nr 5, s. 133–135.
- Steiner C., *Wie man Lebenspläne verändert. Die Arbeit mit Skripts in Transaktionsanalyse*, Junfermann Verlag, Paderborn 2009.
- Stewart I., Joines V., *TA Today. A New Introduction to Transactional Analysis*, Lifespace Publishing, Nottingham and Chapel Hill 1987, s. 99–116.
- Tomkiewicz A., *Kształtowanie się skryptu życiowego dziecka w środowisku rodzinnym w świetle analizy transakcyjnej*, „Rocznik Teologiczny”, t. 52, z. 6, s. 141–156.
- Tryjarska B., *Skrypty życiowe a konflikty jawne i ukryte w małżeństwie*, Oficyna Wydawnicza Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1995.
- White J.D., White T., *TA Psychohistory: Adapting Scripting, and Cultural Scripting*, „Transactional Analysis Journal” 1974, vol. 4, nr 3, s. 5–17.
- White M., White J., *Scripts and Marathons*, „Transactional Analysis Journal” 1986, vol. 16, nr 1, s. 47–49.
- Woollams S.J., *Formation of the Script*, „Transactional Analysis Journal” 1973, vol. 3, nr 1, 1973, s. 31–37.
- van Beekum S., Lammers W., *Over the Border: Script Theory and Beyond*, „Transactional Analysis Journal” 1990, vol. 20, nr 1, s. 47–55.

The Sisyphus Syndrome and success in sport. Transactional analysis perspective

Abstract

The article defines the Sisyphus Syndrome as the behaviour of an individual who persistently undertakes the same kind of effort in a given field of activity, however, without achieving success. This syndrome in TA is formed as a result of a destructive life script. Sportsmen who display this syndrome in their behaviour usually do not achieve significant success in sport.

Keywords: the Sisyphus Syndrome, transactional analysis, success in sport.