
Paradoxical interventions in sport: principles, cases and possible applications /
התערבויות פרדוקסליות בספורט: עקרונות, תיאורי מקרים ויישומים אפשריים

Author(s): מיכאל בר-אלי and M. Bar-Eli

Source: *Movement: Journal of Physical Education & Sport Sciences* / כתב-עת:
1992, ספטמבר, / תשנ"ג, תשרי, והספורט, למדעי החינוך הגופני והספורט, Vol. א‎, No. 4 (1992, ספטמבר, / תשנ"ג, תשרי), pp. 78-94

Published by: Academic College at Wingate

Stable URL: <https://www.jstor.org/stable/23632852>

JSTOR is a not-for-profit service that helps scholars, researchers, and students discover, use, and build upon a wide range of content in a trusted digital archive. We use information technology and tools to increase productivity and facilitate new forms of scholarship. For more information about JSTOR, please contact support@jstor.org.

Your use of the JSTOR archive indicates your acceptance of the Terms & Conditions of Use, available at <https://about.jstor.org/terms>



is collaborating with JSTOR to digitize, preserve and extend access to *Movement: Journal of Physical Education & Sport Sciences* / כתב-עת למדעי החינוך הגופני והספורט

התערבויות פרדוקסליות בספורט: עקרונות, תיאורי מקרים ויישומים אפשריים*

מיכאל בר-אלי

עקרונות ההתערבות הפרדוקסלית

לפני שנים מספר, סקרו מהוני ולידון (Mahoney & Lyddon, 1988) את ההתפתחויות האחרונות, שחלו בגישות ההכרתיות (cognitive) ליעוץ ולטיפול פסיכולוגי. הם טענו, שקיימות שתי מסורות בסיסיות בפסיכותרפיה קוגניטיבית, **רציונליזם** ו**קונסטרוקטיביזם**. טיפולים רציונליים רואים ביעוץ מעין לימוד ותרגול טכני של חשיבה רציונלית ו"קשר למציאות". יועצים רציונליסטים גורסים אפוא, שהתערבויות צריכות להתמקד בתהליכי חשיבה רציונליים. לעומתם, מדגישים מטפלים קונסטרוקטיביסטים **תהליכי הסתגלות פרואקטיביים**, כשהם מודעים לחשיבות ההיבט הרגשי בהתהוות אי-סדר בהתנהגות ולתהליכי התארגנות עצמית בהתפתחות הפסיכולוגית של הפרט.

במאמר זה יוצגו תחילה עקרונות הגישה הפרדוקסלית, הנגזרת מה"קונסטרוקטיביזם". לאחר מכן תוצגנה כמה דוגמאות (תיאורי מקרים) בהן יעשה שימוש בגישה טיפולית זו בספורט, דבר שלא נעשה עד כה בספרות. לבסוף יובאו הצעות מספר, המאפשרות לכל מאמן ומדריך לאמץ לפי הבנתו ולפי צרכיו.

תהליכים מסדר ראשון ומסדר שני

מהוני ולידון (1988) גורסים, כי במערכות אנושיות קיימת חשיבות מרכזית לעיקרון של **סדר באמצעות חוסר יציבות**. עיקרון זה בא לידי ביטוי במה שכונה על ידי

* נוסח נוקדם של מאמר זה התפרסם ב-1991, *The Sport Psychologist*.

בייטסון (Bateson, 1972, 1979) **תהליכים הכרתיים מסדר ראשון ומסדר שני**. במסגרת התהליכים מסדר ראשון מתבצעת הטמעה של חוויות עכשוויות, התנסויות וידע למבנים הכרתיים קיימים, תהליך העשוי להגביל את הטווח ואת אופי התוכן החווייתי של הפרט ואת התנהגותו. לדוגמה, אב המנסה לטפל בהפרעות התנהגות חוזרות ונשנות של בנו על-ידי שימוש הולך וגובר בעונשים, כל פעם שהבן ממרה את פיו. במקרה זה, משתמש האב ביותר ויותר אמצעים קיימים בעוצמה הולכת וגוברת. ואולם, הבעיה איננה נפתרת, שכן מבנה יחסי הגומלין בין האב ובין בנו נשאר קבוע, העונשים מאבדים מעוקצם, אך האב ממשיך לאיים על הבן ולהענישו.

לעומת זאת, תהליכים מסדר שני משקפים שינוי פרואקטיבי במבנה הידע, אגב מעבר למבנה ולארגון מורכבים יותר של הידע ושל ההכרה – **מטה-קוגניציה**. למשל, במקום להשתמש שוב ושוב באותם אמצעים, יכול היה האב בדוגמה לעיל לנסות להשתמש במשהו שונה לחלוטין או בלתי צפוי, כמו למשל "לבקש" מהבן להמשיך להתנהג באופן שלילי, לעודד את בנו להתנהגות שלילית בכל פעם, שהוא סבור שאביו עצוב או כאשר הוא מצפה מאביו להילחם בו וכד'. בדרך זו, האב מנסה לשנות למעשה את מבנה מערכת יחסי הגומלין אב-בן. ברם, דבר כזה יהיה אפשרי, רק לאחר שהאב יבצע תהליך של חשיבה אודות דרך החשיבה הקודמת שלו (**מטה-קוגניציה**) תוך הכרה בצורך לשנות את כל מערכת היחסים, במקום לפנות שוב ושוב לשימוש באותם רכיבים בתוך המערכת הבעייתית (כפי שהתרחש בניסיונות השינוי מסדר ראשון).

תהליכים חד-לולאתיים ותהליכים דו-לולאתיים

רעיונות דומים הוצגו גם על-ידי פילוסופים, יועצים ארגוניים ופסיכולוגים (Markova, 1987; Argyris, Putnam & Smith, 1985; Frankl, 1985; Flavell, 1979; Rorty, 1979; Watzlawick, Weakland & Fisch 1974; DeBono, 1970; Kuhn, 1970; Piaget, 1970). אנשי **תורת הפעולה** (Schoen, 1983; Argyris, Putnam & Smith, 1985) מבחינים בין תהליכי למידה **חד-לולאתיים** ותהליכי למידה **דו-לולאתיים**. כאשר מתקיימת אי התאמה בין כוונת הפעולה ובין תוצאתה (דהיינו, כאשר מתרחשת טעות), יחפשו מרבית האנשים אסטרטגיית פעולה חדשה, התואמת את מסגרת ההתייחסות שלאורה מוגדרת הבעיה (**משתנים שולטים**). במקרה כזה תתרחש למידה בעלת **לולאה יחידה**. לעומת זאת, כאשר משנים את המסגרת לבעיה, דהיינו את המשתנים

השולטים, מתרחשת למידה בעלת **לולאה כפולה**. במלים אחרות, כאשר משתמשים באסטרטגיות פעולה חדשות לשירות המשתנים השולטים, כלומר – כאשר הפעולה הנקטת משתנה, אך לא המשתנים השולטים בה, מתרחשת למידה "חד-לולאתית". ואילו למידה דו-לולאתית, מתרחשת כאשר חל שינוי במשתנים השולטים עצמם. לדוגמה: מאמן יכול לרצות לדון עם שחקניו על מערכת היחסים הבינאישיים בתוך הקבוצה. אם ישאף המאמן לדיכוי קונפליקטים (**משתנה שולט**), ובכך ימנע ביטוי לכל מה שיכול לעורר חילוקי דעות (**אסטרטגיית פעולה**), אך השחקנים יעלו בכל מקרה נושאים מסוימים במסגרת השיחה (**אי-התאמה**), ינסה המאמן קרוב לוודאי את האסטרטגיה של "דיבור על כל מה שכולם יסכימו עליו". במקרה כזה, כשנקטות אסטרטגיות פעולה חדשות כשירות המשתנים השולטים (כלומר, חל שינוי בפעולה אך לא במשתנים השולטים), מתרחשת, כאמור, למידה חד-לולאתית. דרך אחרת היא לשנות את המשתנים השולטים עצמם: כאן, ינסה המאמן לעודד חקירה פתוחה ונוקבת של הקשיים במקום לדכא קונפליקטים. אסטרטגיית הפעולה, שתנבע מכך היא, ככל הנראה, ייזום דיון ענייני בנושאים "רגישים", דבר המבטא בסופו של דבר **למידה דו-לולאתית**.

ההגיון שבפרדוקס

בתהליכים מסדר ראשון (**חד-לולאתיים**) אנו מתמקדים ברציונליות של אמצעים-מטרות, שכן הכישלון בהשגת המטרה שאליה התכוונו, מוליך לחיפוש אחר אמצעים יעילים יותר להשגתה. לעומת זאת, בתהליכים מסדר שני (**דו-לולאתיים**), אנו מתמקדים בהגדרה, בניסוח ובהצבת הבעיה וכן בעצם ההגיון שבפתרון הבעיה ובקשר בין האמצעים למטרות. כאן, כישלון בהשגת מטרה מסוימת יוליך לבחינה מחדשת של ההגדרה ושל מסגרת ההתייחסות המקורית לבעיה. תהליך מעין זה מכתוב בסופו של דבר אופי שונה לחלוטין גם לקשר בין האמצעים לבין המטרות. מכאן, שתהליך מעין זה, המתמקד בעיקר במסגרת לבעיה (דהיינו, במשתנים השולטים), עשוי להיראות בלתי רציונלי, שכן הוא כרוך בשינוי מהותי בדפוסי החשיבה המכתיבים את פעולתנו.

הקביעה האחרונה תובן יותר, אם נצא מההנחה, שאנשים נוהגים בדרך כלל לראות את עצמם כרציונליים וכפועלים בהתאם לעקרונות לוגיים של **השכל הישר** (common sense). לדוגמה, כדי לשלוט טוב יותר בהתנהגותו של ספורטאי "מרדן", המאמן יכול

לנסות ולקנטר אותו על ביצועיו. אולם דבר זה עלול להוביל את הספורטאי ל"מרידות" תכופות יותר. בתגובה, יחריף המאמן את הקנטורים ואת האיומים כלפיו. במלים אחרות: פתרון כזה, של השכל הישר, מוביל למצב, שבו שני הצדדים מוצאים את עצמם לכודים בבעיה מעגלית, המכונה סינדרום **עוד מאותו דבר** (more of the same) (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974). בדרך זו, **הפתרונות ההגיוניים (הלוגיים) מחמירים באופן פרדוקסלי את הבעיה**. תופעה זו מתרחשת מאחר שאם אנו רואים את מאורע X כבלתי רצוי, אנו נוטים באופן רציונלי לפתור זאת על-ידי השימוש בפתרון של השכל הישר של **לא-X**, כלומר, ההיפך מ-X. אולם כל עוד אנו ממשיכים לחפש את הפתרון בתוך הדיכוטומיה "X" או "לא-X", נישאר לכודים באשליה של פתרון אפשרי (Weakland & Jackson, 1958).

כל חלופה שתבחר כפתרון בדרך המתוארת לעיל תביא לכך, שהבעיה לא תפתר כלל ועיקר, אלא דווקא תחוזק. דבר זה נובע מהאשליה המתמדת, שיש לבחור ב-X או ב-**לא-X** כדי לפתור את הבעיה. בתהליך מחשבתי מעין זה אנו מתעלמים מן האפשרות של בחירת פתרון שאיננו X, אך גם איננו **לא-X**. באופן פילוסופי, האדם מתעקש כאן על תנועה בין **תזה לאנטי-תזה**, במקום לנסות ולנוע לקראת **סינתזה**, הניצבת מעבר לדיכוטומיה זו (Hegel, 1929; Wittgenstein, 1958). מן הדיון נראה אפוא, כיצד פתרון לוגי, המבוסס על תהליכי שינוי מסדר ראשון, מוביל למצב בלתי הגיוני של בעיה, המתמשכת לאין קץ. לעומת זאת, פתרון בלתי הגיוני לכאורה (**פרדוקסלי**) המבוסס על תהליך שינוי מסדר שני של אי-בחירת X אך גם של אי-בחירת **לא-X**, עשוי להוביל למצב לוגי של פתרון הבעיה באמצעות **שינוי מבנה המערכת**, שבה מדובר (למשל, מבנה מערכת היחסים מאמן – ספורטאי). זוהי התפיסה הבסיסית הניצבת מאחורי התערבויות פרדוקסליות ביעוץ ובאימון בספורט.

מנגנוני שימור המכבידים על ביצוע של שינוי

השימוש בלמידה דו-לולאתית, מתרחש בעיקר באמצעות **התבוננות בפעולת העצמי** (reflection on one's action) (Argyris, Putnam & Smith, 1985), דהיינו, על-ידי גילוי **הידע הנסתר (משתנים שולטים או דפוסיים) החבויים בפעולת הפרט** (Markova, 1987; Schoen, 1983). אך הבעיה היא ששינוי מסדר שני קשה מאוד להשגה, שכן אנשים מועדים לטעויות ולהטיות הכרתיות ונוטים לחשוב בדרכים, הגורמות לשגיאות חללו להמשיך ולהתקיים בהתמדה רבה ועיקשת. תופעה זו מביאה לשימור הלמידה

החד לולאתית ולהתנגדות לשינוי דו-לולאתי. גורמים שכיחים המגבירים את הנטייה לשימור ההתנהגות ומכבידים על ביצוע שינוי הם (Gilovich, 1984; Kahneman, Slovic & Tversky, 1982; Einhorn & Hogarth, 1981):

- ★ פירוש של נתונים חדשים במונחים של דעות הקיימות כבר אצל האדם
- ★ התעלמות מנתונים סותרים או מתן פירוש מעוות שלהם
- ★ חיפוש נתונים התומכים בדעות קיימות
- ★ ביטחון רב מדי בתהליכי חשיבה המובילים למסקנות בעלות תוקף מועט ביותר.

בנוסף לכך, מציגים אנשים את עצמם כך, שפעולות-הגומלין (האינטראקציות) החברתיות, שבהן הם משתתפים יוגדרו בצורה, המאפשרת להם לשלוט בתגובות האנשים הסובבים אותם (Goffman, 1959). לדוגמה – רופא, המקבל מספר רב של חולים לטיפול במשרדו במשך היום, יכול לרצות ליצור אצלם את הרושם, שהוא אומן במקצועו, בעל ידע רב ברפואה, יעיל וכד'. כדי לעשות זאת הוא יכול להציג סביבה הולמת (ריהוט, קישוט, תעודות על הקירות) והופעה אישית והתנהגות נתיאמים (לבוש הולם, חביבות, אדיבות, ביטחון עצמי). יתר על כן: הרופא יבצע את כל ה"טקס" של האבחון (דיאגנוזה) לפני שירשום לחולה תרופה, מאחר שהחולה מצפה זאת ממנו (גם אם הוא יכול לבצע אבחון מהיר, במבט אחד, בלי כל פעולות השגרה הנלוות לאבחון). לבסוף, הוא ישתדל לשמור מרחק מתאים מחוליו, מאחר שאם יתקרב אליהם יתר על המידה, עליונותו – המתקיימת בגין מומחיותו ה"מסתורית" משהו – עלולה ללכת לאיבוד. באמצעים כגון אלה, הרופא מגדיר היטב את פעולות-הגומלין החברתיות עם חוליו ושולט בהן. כתוצאה מכך הוא מצוי בדרך כלל בסביבה חברתית מובנית מאוד, שבה הוא חשוף לטווח מצומצם למדי של התנהגויות.

אסטרטגיות התנהגותיות יומיומיות מעין אלה תורמות באופן משמעותי לחיזוק מנגנוני החשיבה הגורמים לטעויות, ובכך גם לשימור תהליכי למידה חד-לולאתיים ולקשיים בלמידה דו-לולאתית, שכן הן גורמות להתנגדות לשינוי יעיל. אחת הדרכים הטובות ביותר להתמודדות עם התנגדות כזו לשינוי הינה באמצעות התערבויות פרדוקסליות.

מנגנוני שינוי פרדוקסלי

המנגנון המרכזי, שבאמצעותו מושג שינוי מסדר שני בהתערבויות פרדוקסליות, הינו **ההגדרה מחדש** (reframing). כלומר, "שינוי המערך או זווית הראייה המושגיים ו/או הרגשיים, המתייחסים למצב מסוים הנחוזה על-ידי הפרט, תוך מיקומו של מצב נתון זה בתוך דפוס אחר, המתאים יותר לעובדות המרכיבות את המצב, במגמה לשנות את משמעותו הכוללת עבור האדם" (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974: 95). במלים אחרות, המשמעות הסובייקטיבית המיוחסת למאורע בעייתי משתנה באופן ניכר, כך שההתנהגות, שנתפסה עד לרגע ההתערבות כבעלת משמעויות שליליות, תיתפס לאחריו כבעלת משמעויות חיוביות.

ביסודו של דבר, הדפוסים השולטים בפעולות האדם עוברים שינוי מכריע עקב תהליך ההגדרה מחדש (Argyris, Putnam & Smith, 1985). לפיכך, יש לאדם תחושה של שליטה חזקה יותר ביחס למאורעות, שנתפסו קודם לכן כבלתי נשלטים וכבלתי רצויים. תהליך זה מתרחש במסגרת המשמעות החדשה המוענקת למאורעות, שלאורה האדם מכיר עתה באפשרות לשלוט במאורעות מעין אלה, במקום להיות נשלט על-ידם. חשוב להעיר כי תהליך השינוי מתרחש הן ברמה ההכרתית (קוגניטיבית) והן ברמה הרגשית (אמוציונלית) של ההתנהגות (Argyris, Putnam & Smith, 1985; Weeks & L'Abate, 1982; Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974).

בספרות מתוארות טכניקות מספר להתערבות פרדוקסלית (ר' למשל, Mahoney, 1986; Dowd & Milne, 1986; Frankl, 1985; Weeks & L'Abate, 1982; Raskin & Klein, 1976; Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974). **הלוגותרפיה**, לדוגמה, המוכרת היטב כאחת מהגישות הקיומיות (**האקזיסטנציאליסטיות**) המרכזיות בפסיכותרפיה, עושה שימוש נרחב בטכניקות פרדוקסליות. באמצעות התערבויות כאלה מנסה הלוגותרפיה לעזור לבני אדם לפתח הבנה מושלמת יותר של האפשרויות הקיומיות, העומדות בפניהם לקבל על עצמם במודע אחריות אישית לגורלם. מעניין לציין, כי פרנקל (Frankl, 1985), מייסד אסכולת הלוגותרפיה, מתאר בפרוטרוט מספר יישומים של גישה זו בתחום הספורט, מדגיש את ההשפעות השליליות הקשות, שיש להתכוונות יתר (כגון עצבנות, מתח, חרדת-יתר לפני התחרות, נדודי שינה), וממליץ בחום על השימוש ב**התכוונות פרדוקסלית (מרשם הסימפטום, להלן)** כדי לטפל ביעילות בסימפטומים כאלה על-ידי סתירתם. יתר על כן, גם חוקרים

"בתנועה", חוברת מס' 4, תשנ"ב - 1992

אחרים (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974) גורסים, כי תהליכי שינוי מסדר שני, המושגים על-ידי התערבויות פרדוקסליות, הינם לא רק אחת הדרכים היעילות ביותר לפתרון בעיות, אלא הינם ישימים גם למרבית תחומי ההתנהגות האנושית, ואינם מוגבלים לתחום הקליני בלבד. לפיכך, קצת מפתיע, שהאפשרויות היישומיות הגלומות בגישה זו לא זכו עד כה לתשומת לב מספקת בפסיכולוגיה של הספורט.

דוגמאות להתערבויות פרדוקסליות בספורט: תיאורי מקרים

בשנים האחרונות החלה קבוצת הפסיכולוגים של הספורט הפועלת במסגרת המדור למדעי ההתנהגות במרכז למחקר ולרפואת ספורט ע"ש ריבשטיין במכון וינגייט, להשתמש יותר ויותר בהתערבויות פרדוקסליות כדי להשיג שינויים בהתנהגותם של ספורטאי הישג. להלן יובאו מספר תיאורים של התערבויות מעין אלה ויודגמו טכניקות פרדוקסליות המיושמות בספורט.

מרשם הסימפטום

להלן שלושה מקרים הבאים להדגים את טכניקת **מרשם הסימפטום** (prescription/ paradoxical intention symptom).

הספורטאי המוכשר העוסק בענף הספורט האישי. לפני מספר שנים הציג שדה (Sade, 1989), דוגמאות מספר מניסיונו כיועץ. בדוגמה הראשונה, סיפר ספורטאי מוכשר, העוסק בענף הספורט האישי כי הצליח מאוד עד כה, אך הזמן פועל כעת נגדו, מאחר שהפחד לשגות הולך ומחמיר עד כי התחרות הפכה לסייט עבורו. בשלב זה קיבל הספורטאי הנחיה (בעצה אחת עם המאמן, שהיה בקשר הדוק עם הספורטאי) לבצע באופן מכוון טעות אחת, קטנה וטיפשית, בכל אימון. עצה זו ניתנה כדי להילחם בהתנהגות של הימנעות יתר, אשר יצרה, ככל הנראה, את הבעיה. עבור הספורטאי היה זה רעיון אבסורדי לחלוטין, שכן הוא עמד בניגוד מוחלט, למה שנראה היה לו כפתרון האפשרי היחיד: **הימנעות מביצוע שגיאות כלשהן** (סינדרום **עוד מאותו דבר**). במקביל, הוצע לספורטאי הסבר, שעל-פיו מטרת ההנחיה הנ"ל הייתה לנצל את שאיפתו המובנת לזכות בשליטה מלאה במצב (**הגדרה חיובית**). הובהר לספורטאי, כי באמצעות כוח הרצון בלבד, יצלית אולי למנוע את השגיאות החמורות ביותר, אך לעולם לא יצליח להשיג שליטה, שתעניק לו גם תחושת ביטחון.

לפיכך, שליטה אמיתית בבעיה מושגת רק כאשר האדם יכול לא רק להימנע מטעויות, אלא גם מסוגל ליצור אותן במכוון, מרצונו ובשליטתו. זאת בהתאם לעיקרון הפרדוקסלי: **רק על-ידי עשיית שגיאות קטנות ומכוונות תוכל להשיג שליטה מושלמת**. במעקב, דיווח הספורטאי על הרגשה טובה יותר באימונים ובתחרויות. הספורטאי סיפר, כי מאחר שלקח על עצמו את המשימה של ביצוע שגיאה קטנה אחת מדי יום (דבר שכלל רכיבים כמו תכנון, השקעת זמן ומיקוד קשב), לא מצא זמן מספיק להיות חרד מפני שגיאות גדולות. עד מהרה הוא הבין את הפרדוקס, וכך הושג שינוי מסדר שני.

נבחרת ישראל בקליעה. דוגמה נוספת לשימוש בטכניקה הפרדוקסלית של מרשם הסימפטום לקוחה מהעבודה עם נבחרת ישראל בקליעה ברובה ובאקדח. (Sade, 1989). במהלך האימון והתחרות מוטרד הקלע לעיתים קרובות מן המחשבה על החטאות אפשריות. מסתבר, שבמצבים כאלה נוטים קלעים להחטיא באמת כשל יצירת התכוונות יתר, הנובעת מהיותם חרדים ומודאגים מהחטאות נוספות. חרדה זו מלווה בדרך כלל במחשבות, כגון: "אסור לי להחטיא, אני חייב לקלוע בול". בשלב זה חש הקלע בדרך כלל לחץ ומתח מוגברים, הגורמים לביצוע ירוד מהביצוע האופטימלי. פסיכולוג הספורט יעץ לקלע להחטיא בכוונה כמה יריות באימון ולנסות לקלוע ליד מרכז המטרה (**מרשם הסימפטום**). ואכן, הקליעה השתפרה, כל הכדורים נעצו במרכז המטרה, מבלי שהיה לקלע הסבר הולם למתרחש.

הקיצוני הימני בכדורגל. מאמן כדורגל מן הליגה הלאומית, התלונן על איכות המסירות של הקיצוני הימני בקבוצתו לרחבת ה-16. "הוא מכדרר מצוין", סיפר, "אך למרות כל מאמציו, הוא מוסר תמיד את הכדור ישירות לשחקני היריב בסוף הכדרור, במקום למוסרו לאחד מחלוצי קבוצתנו". הוצע למאמן להנחות את השחקן למסור במכוון לפחות כדור אחד ליריב בכל משחק. עד מהרה חל שיפור ניכר באיכות המסירות של שחקן זה לרחבה.

הצטרפות לעמדה מתוך הסכמה

להלן יובאו שני מקרים המדגימים את הטכניקה של **הצטרפות לעמדה מתוך הסכמה** (assentingly joining a stand).

שחקן הטניס. מאמן טניס אחד התלונן על כך, שאחד משחקניו מביע שוב ושוב תחושות כגון "אינני טוב מספיק" ו"הנני בלתי מוכשר לחלוטין" (Sade, 1989). בנוסף לכך, נהג שחקן זה לטעון לפני כל משחק, כי אין לו כל סיכוי. מאמצי המאמן התמקדו בניסיונות שינוי מסדר ראשון, דהיינו – לשכנע את השחקן שהוא טועה, משום שהינו למעשה מוכשר ומסוגל להצליח. ניסיונות אלה העלו חרס. לאחר ששוחח הן עם השחקן והן עם המאמן, יעץ פסיכולוג הספורט להשתמש בטכניקה הפרדוקסלית של **הצטרפות לעמדה מתוך הסכמה** (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974). דהיינו – להצטרף לעמדתו של השחקן, "להסכים" עם הצהרותיו הפסימיסטיות, ואף להגזים ולהקצינם במעט.

המאמן דיווח, שהשחקן הופתע בתחילה מתגובה בלתי צפויה ופרדוקסלית זו. אולם המאמן המשיך והתמיד בגישה זו בעקביות. למשל, הוא נהג לפתוח אימונים באומרו: "היום בוודאי שוב לא יצליח (השחקן) לבצע את המשימות", או שהשחקן הינו "חסר יכולת לעשות את הנדרש". מסרים מעין אלה הועברו גם לשחקן על-ידי מאמנו לפני משחקים. לאחר כחודש, דיווח המאמן שההערות השליליות של השחקן כלפי עצמו פחתו באופן ניכר: "היתה לי הרגשה שהשחקן מנסה להוכיח לי שאני טועה והמצב איננו גרוע כל כך". למעשה, השינוי המיוחל התרחש, כאשר לשחקן הייתה תחושת שליטה טובה יותר על עמדותיו ועל התייחסותו הסובייקטיבית ליכולתו ולסיכוייו לשחק היטב ולהצליח.

שחקן הכדורסל: א. א. שחקן כדורסל מן הליגה הלאומית, נהג להתלונן שכל העולם נגדו, או כלשונו: "כשאני מתחיל לשחק היטב (כלומר, באופן אגרסיבי - המחבר), אני תמיד נפצע". לשאלה אם היה רוצה לשבת, לבכות ולקונן על "מר גורלו האכזרי", החל השחקן לצחוק וחש הקלה מיידית.

מן הראוי להעיר, שלהומור יש ערך טיפולי ניכר בהתערבויות פרדוקסליות. הומור הינו מרכיב מרכזי ביכולת האדם לנתק את עצמו ממצב בעייתי. במקרים רבים מתחיל המטופל לצחוק כאשר עמדתו כלפי הבעיה שלו משתנה כתוצאה של התערבות פרדוקסלית (Frankl, 1985; Raskin & Klein, 1976). אם המטופל – במקרה זה השחקן – מסוגל לצחוק על הבעיה, אזי הוא מסוגל לראותה כאבסורד, דבר המעיד על כך שהצליח ליצור מרחק מסוים ממנה. במקרה כזה מקבלת הבעיה משמעות מושגית שונה לחלוטין, דהיינו, תגובת ההומור מעידה על **הגדרה מחדש** (reframing) של הבעיה. כלומר, משהו, שנראה קודם באור שלילי נראה עתה באור

חיובי. יתר על כן: שינוי הכרתי זה מלווה בדרך כלל בשינוי כיוון רגשי. כלומר, ממשוהו מעציב למשהו משמח. לפיכך, תגובה הומוריסטית מעידה על כך שההתערבות הפרדוקסלית קלעה למטרה (Weeks & L'Abate, 1982; Watzlawick, 1974).

הגדרה מחדש

להלן שני מקרים המדגימים את הטכניקה של **הגדרה מחדש** (reframing).

שחקן הכדורסל: ב. ב. שחקן כדורסל בליגה הלאומית הגיע לטיפול לאחר שסבל מירידה מתמשכת ביכולתו. השחקן התלונן על איבוד ביטחון עצמי, כאשר הוא מתמקד בשתי בעיות ספציפיות: האחת, פחד מלקיחת סיכון בקליעה, בעיקר ממרחקים גדולים יחסית; והשנייה, פחד מחדירה לסל מבעד להגנת היריב. במצבים שבהם היה עליו לזרוק או לחדור, העדיף למסור את הכדור לשחקנים אחרים. כך הפך לבעיה עבור קבוצתו, שכן היריבים, בהכירם את קשייו, עזבו אותו חופשי לנפשו, מתוך הנחה כי הוא בין כך ובין כך לא יזרוק/יחדור. לעומת זאת, לחצו בחזקה על חבריו לקבוצה כשהם מונעים מהם לקבל את הכדור.

התפתח אפוא מעגל קסמים שלילי, שכן השחקן נעשה יותר ויותר חרד, מתוח וחסר ביטחון. וכך, לכוד בתהליך זה, החריף המצב. כדי להגדיר מחדש (to reframe) את משתני הבעיה, טען הפסיכולוג של הספורט לפני השחקן, כי הוא מלא התפעלות מיכולתו הנפלאה לעשות מניפולציה מתוחכמת ומוצלחת מאוד של סביבתו. ההסבר לדברים "המוזרים" הללו, היה, כי באמצעות התהליך שתואר לעיל, הצליח השחקן ליצור לעצמו מצב נפלא, שבו אף אחד איננו שומר עליו, כך שהוא יכול להשתמש באופן חופשי בהזדמנות מצויינת זו כדי להראות ללא כל הפרעה מה הוא באמת יודע. זאת אף זאת, אמצעי מתוחכם זה למניפולציה של הסביבה היה נחוץ לו, רק משום שהוא באמת שחקן כה טוב, שאילולא כך היו היריבים לוחצים אותו באופן מיוחד. בתחילה הופתע השחקן מאוד מהסבר זה, אך עד מהרה הבין את הכוונה והחל בתהליך פורה מאוד של לימוד כמה וכמה טכניקות להכנה פסיכולוגית (כגון – הרפיה, הדמיה, דיבור-עצמי חיובי, הצבת מטרות ועוד) כדי להפיק תועלת מרבית מהאפשרות החדשה, שנגלתה לפניו לביטוי עצמי במגרש. במקרה זה, שימש תהליך ההגדרה מחדש כמפתח להתערבות טיפולית מוצלחת ביותר. השחקן רכש מחדש את ביטחונו העצמי ושיפר מאד את יכולת הקליעה והחדירה שלו.

עד כה הודגם השימוש בהתערבויות פרדוקסליות לגבי ספורטאים יחידים. ואולם, ניתן גם להשתמש ביעילות רבה בטכניקות פרדוקסליות על מנת לפתור בעיות של קבוצות.

הריבאונדר הבעייתי. הרקע לדוגמה השנייה של הגדרה מחדש, היה פנייתו של מאמן בקבוצת כדורסל בליגה הארצית לעזור במצב משבר, שהתפתח במהלך העונה, בקבוצה שלא עמדה בציפיות ששררו לפני תחילת העונה, והמצב החברתי בה נראה מדורדר למדי (Bar-Eli & Dekel, 1989). בשל כך התעוררה סכנה אמיתית שהקבוצה תרד לליגה השלישית. אבחון ארגוני של בעיות הקבוצה נעשה באמצעים פסיכולוגיים שונים, כגון: ראיונות אישיים, שיחות קבוצה וניתוח סוציומטרי. נמצא, שהבעיה המרכזית של הקבוצה הייתה חברתית, וליתר דיוק, קיום מנהיגות אקספרסיבית שלילית חזקה, שעמדה בקונפליקט עם מנהיגות אינסטרומנטלית חיובית חזקה. המנהיג האקספרסיבי שלט בקבוצה מבחינה חברתית באמצעות שני שחקנים בעלי מעמד סוציומטרי חזק מאוד. יתר על כן – הוא נתפס כ"עושה הצרות" של הקבוצה, כך שחבריו לקבוצה ציפו ממנו למלא תפקיד זה. בשל כך הוא גם פיתח תפיסה סובייקטיבית ברורה בנוגע להתנהגות המצופה ממנו כ"עושה צרות". וכך, היה לכוד במעגל קסמים, שבו ציפיותיו וציפיות הסובבים אותו מעצבים ומחזקים אלה את אלה, ובעצם מנציחים את קשיי התפקוד (Goffman, 1959).

על מנת להתמודד עם מצב זה, ניסה המאמן (ללא הצלחה) לבצע שינוי מסדר ראשון. כלומר – לשכנע באופן הגיוני את השחקן לשפר את התנהגותו באימונים ובתחרויות. מאחר שהמאמן סירב לסלק את השחקן מן הקבוצה, שכן הוא היה "הריבאונדר החשוב ביותר שלנו", הוצע לו לנקוט את שני הצעדים האלה: ראשית, כדי לשבור את "הקליקה" מסביב לשחקן הבעייתי, יש להרחיק את שני השחקנים שבאמצעותם שלט בקבוצה מבחינה חברתית. שנית, לומר לשחקן, שמעתה ואילך, כל האחריות להצלחת הקבוצה תלויה אך ורק בו. הצעד האחרון כלל מרכיב פרדוקסלי חזק, שכן היה זה היפוך מושלם לתפקיד שאותו "שיחק" עד כה, כולל היפוך הציפיות ששודרו אליו על-ידי הסביבה. להרחקת שני חבריו הייתה פונקציה של בידוד השחקן מבחינה חברתית, והכנתו בכך לשינוי הפרדוקסלי.

צעדים אלה הובילו לשיפור ניכר בהתנהגותו של השחקן, ביצועי הקבוצה השתפרו מאוד והמנהיגות האינסטרומנטלית התחזקה באופן משמעותי. בהמשך העונה שיחקה הקבוצה מעל ומעבר לציפיות. הקבוצה ניצחה בחמישה משחקים ברציפות (כולל משחקים "בלתי אפשריים" לניצחון) ודורגה בתום העונה בחלק העליון של

הטבלה. המנהיג האקספרסיבי השלילי לשעבר, שיתף היטב פעולה עם המנהיג האינסטרומנטלי, והפך לאחד השחקנים הטובים ביותר בקבוצה במהלך שארית עונה זו.

בלבול

קבוצת הכדורעף. טכניקת ה**בלבול** (confusion), שימשה את שדה (Sade, 1989) בעבודתו בקבוצת כדורעף מן הליגה הלאומית. לקראת תום העונה עמדה קבוצה זו בפני התמודדות עם קבוצה אחרת על האליפות. כתוצאה מהמתח הגבוה לפני המשחק המכריע, החלו שניים משחקני המפתח לריב באימון המסכם. בתום האימון, ניגש פסיכולוג הספורט לשני השחקנים הללו, לחץ את ידיהם ואמר: "תודה לשניכם שלקחתם על עצמכם את האחריות לכל הזבל בקבוצה". תגובה בלתי שגרתית זו כוונה ליצור בלבול, הנחשב לאמצעי יעיל מאוד ליצירת שינוי מסדר שני (Watzlawick, 1974 Weakland & Fisch). ההתערבות הוכתרה בהצלחה, שכן שיתוף הפעולה בין שני שחקנים אלה היה אחד מעמודי התווך של ניצחון הקבוצה על יריבתה, שהוביל לזכייה באליפות, ומאוחר יותר, גם לזכייה בגביע המדינה.

סיכום הטכניקות, תיאורן והדוגמאות, שהובאו לעיל עבור כל אחת מהן, על-פי סדר הופעתן, מוצגים בלוח 1.

לוח 1:

טכניקות פרדוקסליות בספורט

טכניקה	ת י א ו ר	דוגמה
מרשם הסימפטום/ התכוונות פרדוקסלית	הלקוח מונחה לבצע כוונה התנהגות בעייתית	– הספורטאי המוכשר מענף ספורט אישי – נבחרת ישראל בקליעה – הקיצוני הימני בכדורגל
הצטרפות לעמדה מתוך הסכמה	היועץ "מצטרף" לזווית הראייה הפסימיסטית של הלקוח	– שחקן הטניס – שחקן כדורסל: א
הגדרה מחדש	שינוי המשמעות המיוחסת למצב בעייתי על-ידי הלקוח	– שחקן כדורסל: ב – הריבאונדר הבעייתי
בלבול	היועץ יוצר בלבול על מנת לגרום לארגון מחדש, הכרתי (קוגניטיבי) אצל המטופל (השחקן)	– קבוצת הכדורעף

הצעות והמלצות לשימוש בהתערבויות פרדוקסליות בספורט

במאמר הנוכחי נידון השימוש בהתערבויות פרדוקסליות בייעוץ ובאימון בספורט, והובהרו המושגים שינוי מסדר ראשון ושינוי מסדר שני. ההיגיון שבפרדוקס תואר בפרוטרוט, והוצגו כמה דוגמאות להתערבות פרדוקסלית בספורט. להלן, הצעות מספר לשימוש בגישה זו, המאפשרות לכל יועץ, מאמן ומדריך לאמצה לפי תבנתו ולפי צרכיו.

מהוני (Mahoney, 1989), דן לאחרונה בקווי המתאר של פסיכולוגיית הספורט. לאחר שסקר כמה תכניות לפיתוחם ולשיפורם של מיומנויות ושל ביצועים בספורט, מזהיר מהוני מפני שימוש מעשי חפז וחסר אבחנה בהן, תוך הליכה אל מעבר להסתמכות מוצקה על בסיס הידע המדעי הקיים כיום. אין בכוונת המאמר הנוכחי לדון בפרוטרוט בשאלת הרציונליות האנושית, אלא רק להדגיש את רב-ממדיותה. ועוד, חשוב לציין, כי שינוי מסדר ראשון יכול להיות פונקציונלי מאוד במקרים מסוימים, וכי אין בשום אופן להשתמש בטכניקות שינוי מסדר שני בכל מקרה באופן אוטומטי. יחד עם זאת, יש בהחלט להיות ער לפוטנציאל האדיר הגלום בטכניקות של הסדר השני.

הפרדוקסים, שתוארו במאמר, מייצגים כמה מן הטכניקות, שאותן ניתן למצוא בספרות. בתחילה, עשוי המשתמש בגישה הפרדוקסלית לנטות להסתמך על טכניקות אלה, כאשר הוא מבצע התערבויות פרדוקסליות. השימוש בטכניקות **מוכנות מראש** (prescribed) עשוי אמנם להקל על מלאכתו. אולם, מאחר שהטכניקות עלולות להסיט את תשומת הלב מאסטרטגיית הטיפול הכוללת, עלול לעיתים המשתמש להסתמך עליהן יותר מדי. על היועץ (ו/או המאמן והמדריך) ללמוד את העקרונות ואת התהליכים הקשורים בגישה, על-מנת להפוך למתערב פרדוקסלי יעיל (Weeks & L'Abate, 1982). בראש ובראשונה יש להבין את עיקרון **ההגדרה מחדש**, שכן כל טכניקה פרדוקסלית מאפשרת הגדרה מחודשת של הבעיה (Watzlawick, Weakland, & Fisch, 1974). מומלץ להשתמש **בדמיון יצירתי**, כאשר מתערבים באמצעות טכניקות פרדוקסליות, זאת בהתאם לעקרונות, שתוארו לעיל. ניתן אמנם להשתמש בטכניקות שבהן השתמשו כבר אחרים, אולם יש בהחלט מקום לפיתוח טכניקות חדשות במהלך ההתערבות. אין שתי התערבויות פרדוקסליות זהות לחלוטין, אם כי העקרונות הבסיסיים המנחים אותן הינם דומים.

התערבות פרדוקסלית מתוזמנת היטב ומכוונת במדויק למטרה "מעלה את מושא ההתערבות (השחקן) בחכה", שכן התערבות כזו מעבירה אליו את המסר, שהיועץ אכן מבין את בעייתו, גם אם איננו אומר זאת באופן ישיר (Weeks & L'Abate, 1982). הכרחי אפוא, שיתבצע אבחון מדויק של מסגרת ההתייחסות הסובייקטיבית הייחודית (דהיינו, כל המשתנים הנוגעים לקוגניציות, ליחוסים, למניעים, לדמויים ולהתנהגויות), עוד לפני שנבחרת ההתערבות הפרדוקסלית הספציפית. הטיפול בדרך של התערבות פרדוקסלית הינו למעשה מעין הימור, שכן פרדוקס טוב תורם לפתרון תבעיה באורח מידי, בעוד שהשימוש בפרדוקס בלתי מתוזמן כהלכה ושאינו מכוון במדויק למטרה עשוי שלא להצליח, בדומה למי שמספר בדיחה גרועה ו"מפסיד" את הקהל. לפיכך, יש להיות מודע וער לרגישויות, על-מנת ליצור התערבות פרדוקסלית מתאימה שתקלע בדיוק למוקד הבעיה (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974).

אין להשתמש בהתערבויות פרדוקסליות, כאשר אין ביטחון בנחיצותן המוחלטת. מומלץ אפוא להימנע משימוש-יתר ומשימוש בלתי רלבנטי בהתערבויות פרדוקסליות. כדאי להשתמש בשיטת הפרדוקס בזהירות רבה ובמקרים ובחרים (כמו למשל, במקרים קשים לפיצוח, שבהם קיימת התנגדות רבה לשינוי), תוך שילוב אפשרי עם טכניקות אחרות, כפי שהודגם לעיל. אם אין הצדקה ברורה לשימוש בפרדוקסים, מומלץ לנסות להתערב קודם כל בשיטות מקובלות יותר (Weeks & L'Abate, 1982).

לבסוף, נשאלת השאלה האם יש בהתערבויות הפרדוקסליות חמרון (מניפולציה) שלא לצורך. זוהי שאלה חשובה, לא רק מנקודת ראות אתית, אלא גם מנקודת ראות מעשית, שכן ניתן לטעון, שפסיכולוג ספורט, למשל, המשתמש בטכניקה פרדוקסלית, נמצא בסכנה של אבדן אמינות, כאשר הלקוח מגלה כי למעשה תמרנו בהתנהגותו. כל התערבות טיפולית כוללת אמצעים מניפולטיביים כלשהם, שהינם חיוניים כדי שההתערבות תהיה יעילה (Weeks & L'Abate, 1982). אך יש לזכור כי העניין המרכזי הוא לתת שירות אופטימלי. לפיכך, אי אפשר, לדעת חוקרים אלה, לראות בגישה הפרדוקסלית נושהו מניפולטיבי יותר (או פחות) מכל שיטה אחרת. יתר על כן, טיפול פרדוקסלי כולל ניתוח מעמיק והגדרה מדוקדקת של הבעיה העומדת לטיפול, כך שהטיפול הספציפי נגזר אך ורק מהצורך הנתון. תהליכים אלה מבוצעים באופן הדדי, כאשר היועץ הפרדוקסלי איננו כופה על הלקוח את הגדרת

הבעיה. נוסף על כך, שיטות פרדוקסליות אינן מגבילות, שולטניות או חודרניות, ואין בנמצא כל עדות שקיימת בהן סכנה ממשית כלשהי ללקוחות (למשל – הרעה במצבם); במקרה הגרוע מכל, אין שינוי לטובה במצבם. לפיכך, אין על פסיכולוג הספורט לצפות לסכנת אבדן אמינות, כאשר הוא משתמש כיאות בהתערבויות פרדוקסליות.

להתערבויות פרדוקסליות יש, ככל הנראה, בסיס פסיכותרפויטי מספק, אם כי רוב הספרות על גישה זו כוללת דיווחים על מקרים יחידים, המציגים את השימוש בטכניקה אחת או שתיים במצב ספציפי (Weeks & L'Abate, 1982). נראה, כי אנו רק מתחילים עתה ללמוד איך ומתי ניתן להשתמש בהתערבויות פרדוקסליות בהקשרים שונים ועם סוגי לקוחות שונים, תוך שאיפה לתיקוף האמפירי בעתיד. לפיכך, אנו זקוקים עדיין להערכה מדעית של ההתערבויות הפרדוקסליות, בעיקר בעולם הספורט. מערכי מחקר מסורתיים מומלצים מאוד לצורך זה, אך גם מערכים של המקרה היחיד (case study) (נראים בעלי פוטנציאל ניכר (Smith, 1988)), בעיקר משום שכדאי להשתמש בטכניקות פרדוקסליות בתהליך הטיפול בשילוב עם אמצעים נוספים להתערבות פסיכולוגית.

הגישה הפרדוקסלית איננה מוגבלת למקרים של אי-תפקוד קיצוני, אלא מומלצת מאוד כדרך לפתרון בעיות בחיי היומיום (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974). מחברים מספר מדגישים את הצורך **לחנך בני אדם באופן שיטתי** כדי שיוכלו ללמוד את המיומנות של תיקוף מצבי חיים בעייתיים באופן עצמאי באמצעות תהליכי שינוי מסדר שני ללא התערבות חיצונית (Argyris, Putnam & Smith, 1985). מחברים אחרים אף פיתחו תכניות ספציפיות המיועדות ללמד כישורי חשיבה כאלה (DeBono, 1970). לפיכך, מן הראוי שגם בחוגי הפסיכולוגיה של הספורט **יושם דגש רב יותר על לימוד מיומנויות פרדוקסליות, בהתבסס על הלוגיקה של תהליכי שינוי מסדר שני** (Mahoney, 1989). כאשר תיושמה מיומנויות אלה במסגרת תהליך שיטתי של פתרון בעיות, נוכל להשתמש ביעילות רבה יותר בהתערבויות פרדוקסליות הן מצד המאמן והמדריך והן מצד הספורטאי במציאות היומיומית של תהליך האימון. באופן זה תוכל הפסיכולוגיה של הספורט לעזור לאנשי השטח לבנות סביבה, שבה ההסתברות להופעת תופעות שליליות, כמו למשל שחיקה, תפחת באופן משמעותי.

רשימת המקורות

- Argyris, C., Putnam, R. & Smith, D.M. (1985). **Action science**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bar-Eli M. & Dekel, G. (1989). **Short-term crisis intervention in a basketball team: A case study**. Paper presented at the first Maccabiah - Wingate International Congress on Sport Sciences and Coaching, Netanya, Israel.
- Bateson, G. (1972). **Steps to an ecology of mind**. New York: Ballantine.
- Bateson, G. (1979). **Mind and nature: A necessary unity**. New York: Bantam.
- DeBono, E. (1970). **Lateral thinking**. London, UK: De Bono.
- Dowd, E. & Milne, C. (1986). Paradoxical interventions in counseling psychology. **The Counseling Psychologist**, 14, 237-282.
- Einhorn, H.J. & Hogarth, R.M. (1981). Behavioral decision theory: Processes of judgment and choice. **Annual Review of Psychology**, 32, 53-88.
- Flavell, J.H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. **American Psychologist**, 34, 906-911.
- Frankl, V.E. (1985). **The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism**. New York: Simon & Schuster.
- Gilovich, T. (1984). Judgmental biases in the world of sport. In: W. F. Straub & J. M. Williams (Eds.). **Cognitive sport psychology** (31-41). Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Goffman, E. (1959). **The presentation of self in everyday life**. New York: Doubleday, Anchor Books.
- Hegel, G.W.F. (1929). **Science of logic** (W.H. Johnston & L.G. Struthers, Trans). Woking: Unwin. (Original work published 1812-16).
- Kahneman, D. Slovic, P. & Tversky, A. (Eds.). (1982). **Judgment under uncertainty: Heuristics and biases**. New York: Cambridge University Press.

- Kuhn, T. (1970). **The structure of scientific revolutions** (2nd ed.). Chicago: University of Chicago Press.
- Mahoney, M.J. (1986). Paradoxical intention, symptom prescription and principles of therapeutic change. **The Counseling Psychologist**, 14, 283-290.
- Mahoney M.J. (1989). Sport psychology. In: I.S. Cohen (Ed.). **The G. Stanley Hall Lecture Series** (97-134). Washington, DC: American Psychological Association.
- Mahoney, M.J. & Lyddon, W.J. (1988). Recent developments in cognitive approaches to counseling and psychotherapy. **The Counseling Psychologist**, 16, 190-234.
- Markova, I. (1987). **Human awareness**. London, UK: Hutchinson Education.
- Piaget, J. (1970). **Psychology and epistemology: Towards a theory of knowledge**. New York: Viking.
- Raskin, D.E. & Klein, Z.E. (1976). Losing a symptom through keeping it: A review of paradoxical treatment techniques and rationale. **Archives of General Psychiatry**, 33, 548-555.
- Rorty, R. (1979). **Philosophy and the mirror of nature**. Princeton NJ: Princeton University Press.
- Sade, S. (1989). **The paradoxical approach and its applicability in competitive sport**. Paper presented at the first Maccabiah-Wingate International Congress on Sport Sciences and Coaching. Netanya, Israel.
- Schoen, D.A. (1983). **The reflective practitioner**. New York: Basic Books.
- Smith, R.E. (1988). The logic and design of case study research. **The Sport Psychologist**, 2, 1-12.
- Watzlawick, P., Weakland, J.H. & Fisch, R. (1974). **Change**. New York: Norton.
- Weakland, J.H. & Jackson, D.D. (1958). Patient and therapist observations on the circumstances of a schizophrenic episode. **Archives of Neurology & Psychiatry**, 79, 554-574.
- Weeks, G. & L'Abate, L. (1982). **Paradoxical psychotherapy**. New York: Brunner & Mazel.
- Wittgenstein, L. (1958). **Philosophical investigations** (2nd ed). (G.E.M. Anscomb, Trans.). New York: Macmillan.