

Volver a conectar con lo esencial

Sebastián Blasco

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”

Viktor Emil Frankl

I. Introducción: “Citius, altius, fortius” [\[arriba\]](#)

“Más rápido, más alto, más fuerte”. De esta forma, el francés Pierre de Coubertin - fundador de los Juegos Olímpicos Modernos- nos invita a dar lo mejor de nosotros mismos. No pregona simplemente la mera mejora de marcas y récords, sino la prosperidad del perfeccionamiento moral.

Ya nadie podría cuestionar la importancia del deporte en la cultura, siendo una de las pertenencias más estables en el devenir de las personas. Por otro lado, en las últimas décadas la ciencia nos ha demostrado los beneficios concretos para la salud que conlleva su práctica. Ciertamente el deporte está asociado con el incremento de índices tanto de salud como de bienestar; fomentando diversas cualidades y valores.

Sin embargo, en diversos ámbitos se ha malinterpretado la frase postulada por De Coubertin en 1894, lo que nos lleva a preguntarnos si el deporte indefectiblemente despierta valores y mira a la persona. Parte de la tergiversación se encuentra vinculada a la consideración de la victoria como el único objetivo deseable, haciendo culto del individualismo. Tantas veces se promueven resultados rápidos, retribuciones económicas y motivaciones externas como la fama y el reconocimiento. Bajo este paradigma, hay poco tiempo y escaso lugar para indagar sobre la persona detrás del deportista.

En una de las escenas más célebres de la filmografía deportiva, el entrenador Tony D´Amato -interpretado por un colosal Al Pacino- apela a sus jugadores a luchar por cada pulgada que se encuentre a su alcance: “El fútbol es aquella pulgada que tienes enfrente de tu nariz”. El deporte de alto rendimiento se ha convertido en un juego de pulgadas, de segundos. Es, en este contexto, que en los últimos años ha crecido en una forma muy rápida y vertiginosa. El avance de la ciencia y la introducción de nuevas disciplinas han permitido optimizar el rendimiento. Cada vez tenemos deportistas más rápidos, más fuertes, más potentes... ¡Más, más, más! Tal vez tengamos mucha ciencia, pero demasiada poca conciencia.

Muchas veces, en esta búsqueda el deporte se pierde, se fragmenta, se escinde. Parecería que gran parte del deporte se encuentra guiado por la voluntad de poder exacerbando algunos rasgos de personalidad como el perfeccionismo, el narcisismo y la omnipotencia.

II. Cita a ciegas [\[arriba\]](#)

Y de repente... ocurre algo inesperado. Un suceso que modifica la trama y rompe la estructura. Un diminuto microorganismo pone en jaque nuestra omnipotencia. Nos muestra nuestra vulnerabilidad. Nos conecta con la imprevisibilidad de la vida. En este mundo que se rige bajo el paradigma del hacer, el virus nos detiene. Nos otorga tiempo. Nos obliga a frenar la pelota y levantar la cabeza. No sabemos muy bien qué

hacer; hemos perdido el aparente control de nuestros días. Nos encontramos en nuestras casas. Tenemos miedo. Perdimos nuestra rutina. No sabemos qué va a pasar. Desconocemos que nos va a pasar.

Un virus invisible pone en jaque la omnipotencia del mundo deportivo y con ello, la aparición de múltiples consecuencias e implicancias. Deviene el estrés, la incertidumbre acentuada, la falta de motivación. Comienzan a vislumbrarse dificultades para dormir, incrementos en los niveles de ansiedad e irritabilidad, la angustia. Aparece la tristeza.

Como bien señala el estudio realizado por FIFPRO (Federación Internacional de Futbolistas Profesionales) y las Facultades de Medicina de Ámsterdam, el número de futbolistas profesionales que comunica presentar síntomas de depresión y ansiedad ha aumentado notablemente desde la suspensión de las actividades del fútbol profesional como medida para reducir la propagación del CORONAVIRUS COVID-19. El estudio se realizó entre el 22 de marzo y el 14 de abril y participaron 1134 hombres futbolistas (con una edad media de 26 años), y 468 mujeres futbolistas (con una edad media de 23 años). El 22 % de las mujeres futbolistas, y el 13 % de los hombres futbolistas presentaron síntomas correspondientes a un diagnóstico por depresión. El 18 % de las mujeres y el 16 % de los hombres informaron síntomas correspondientes a un diagnóstico de ansiedad generalizada. El porcentaje de jugadores que informó padecer síntomas fue significativamente superior entre los que se preocupaban por su futuro en la industria del fútbol. En otro estudio realizado entre 307 jugadores (con una media de edad similar), llevado a cabo entre diciembre y enero -antes de que se suspendieran la mayoría de las competiciones futbolísticas-, el 6% de los futbolistas y el 11 % de las futbolistas informaron síntomas coincidentes con un diagnóstico de depresión. (Gouttebarga, V., et al., 2020)

Conforme a lo expresado por el doctor Claudio García Pintos, la cuarentena, el confinamiento preventivo frente a los avances del CORONAVIRUS, es antinatural. Vivir aislados, encerrados, con distancia social, vivir adentro es necesario, conveniente, oportuno, pero antinatural al fin. La persona humana es autotrascendente, tiende naturalmente al encuentro del afuera. Salir de sí mismo para orientarse hacia el mundo. Los vínculos, la tarea, los proyectos, el trabajo, nuestros seres queridos. Todo aquello que le da sentido a nuestra existencia se encuentra en el afuera. Según Viktor Frankl -creador de la logoterapia -, el hombre solo se siente realizado, plenificado, como consecuencia directa de la autotrascendencia.

Siguiendo con el análisis de García Pintos, “en el adentro encontramos recursos, elaboramos estrategias, encontramos posibilidades; afuera las realizamos”. Desde esta perspectiva podemos entender por qué nos cuesta tanto sostener el confinamiento. Comprender los incrementos de ansiedad y depresión citados anteriormente. Aceptar nuestros vaivenes emocionales.

Ciertamente dichas afecciones no son propias del mundo deportivo, sino que valen para la población en su conjunto. Sin embargo, el deporte posee ciertas singularidades que exponen la problemática de la cuarentena con mayor visibilidad.

Un suceso muy frecuente en el mundo deportivo es la identificación exclusiva. La identidad deportiva se define como “el grado con el que el individuo se identifica con su rol de deportista”. (Brewer et al., 1993, Pág. 2). Muchas veces escuchamos que los deportistas se definen exclusivamente por el deporte que practican: “soy futbolista”. El problema surge cuando el deportista deja de hacer aquello con lo que

se identifica y se conecta con el vacío y el sentimiento de inutilidad. Frente a la privación de entrenar, competir, hacer “aquello que saben hacer”, muchos atletas se sienten amenazados en su identidad, su valía interna.

Otro factor de riesgo propio del contexto deportivo, se encuentra vinculado a la falta de circulación de la palabra. El deporte es un ambiente del cuerpo, el movimiento y la acción donde la palabra suele quedar relegada a un segundo plano. Como ya veremos que uno de los factores protectores frente a los efectos nocivos de la cuarentena es la posibilidad de elaborar psíquicamente a través de ponerle palabra a lo que sentimos.

La falta de entrenamientos que implicaban grandes cargas horarias, la imposibilidad de accionar en el cuerpo y sublimar ciertas tensiones vitales, la incertidumbre laboral y económica, la carencia de contacto con compañeros de equipo, la nostalgia por la adrenalina de la competencia; sumado al posible vacío producido por la identidad exclusiva y la imposibilidad de poder registrar y tramitar las propias emociones, han hecho de la cuarentena un lugar adverso para los deportistas de alto rendimiento.

III. Estar mal, ¿está bien? [\[arriba\]](#)

Durante los más de 140 días de cuarentena que llevamos en la Argentina, hemos escuchado y leído infinidad de noticias, estudios, indicaciones de diversa índole. Probablemente muchas de ellas muy oportunas y necesarias. Tantas otras confusas y contradictorias.

Parte del discurso predominante en el mundo deportivo nos invita a intentar estar bien más allá de cualquier condicionante. “Apretar los dientes” y seguir hacia adelante desplegando un cierto optimismo infundado. Redoblar la apuesta y terminar más asentados en el paradigma del hacer constante. Nos encontramos trabajando más, estudiando más... Nuevamente ¡Más, más, más! A su vez, muchas veces, esta actitud puede llevarnos a lugares de negación y falta de comprensión de la emocionalidad del otro. ¿Debemos estar bien?

En este sentido parece oportuno valernos del “optimismo trágico” acuñado por Viktor Frankl para lograr vislumbrar esta situación. Según Frankl, el optimismo por el optimismo mismo conlleva el riesgo de ser ingenuos; mientras que el pesimismo, por su parte, presenta el peligro de caer en la indefensión de creer que no podemos hacer nada para contrarrestar aquella situación adversa que no elegimos pero que nos acontece. En el optimismo trágico, lo trágico está puesto por la aceptación de los condicionamientos que se presentan en la vida de la persona y el optimismo se encuentra vinculado con la capacidad del hombre de decidir qué hacer con lo que le toca vivir. El hombre es el ser que decide quien quiere ser y en estas circunstancias, puede decidir la actitud con que quiere afrontar lo que le acontece. Como dice Sócrates -interpretado por Nick Nolte- al gimnasta Dam en la película El guerrero pacífico,

“La vida es elegir. Puedes elegir ser una víctima o ser lo que quieres ser. Un guerrero actúa. Solo los tontos reaccionan... Casi toda la humanidad padece tu padecimiento. Si no obtienes lo que quieres sufres y aun cuando obtienes lo que quieres, sufres. Renuncia a lo que nunca tuviste y lo que nunca tendrás: control. Acepta que no controlas todo lo que te pasa y te pasará.”

Desde esta perspectiva el primer desafío que se nos presenta es aceptar y duelar. Aceptar lo que perdimos, lo que no podremos controlar. Bajar expectativas, romper ideales. Aceptar transitar diferentes emocionalidades. Aceptar nuestra vulnerabilidad. Hacer lo que podemos con lo que tenemos. Contextualizar y ser benévolo con nosotros mismos. Aceptar al otro. No juzgar. Intentar ser empáticos y comprensivos.

Nuestras metas, nuestros proyectos, carecen de una orientación determinada para accionar en el afuera produciéndose un repliegue hacia uno mismo. Se nos presenta el desafío de escuchar a la voz de nuestra conciencia. Florece la profunda impotencia porque no sabemos qué hacer con todo esto que está sucediendo. Aquí supone hacer el duelo por los horizontes perdidos. Hacer el duelo supone, tal como lo expresa Kübler-Ross (1969; Kübler-Ross y Kessler, 2006) transitar algunas etapas:

1. Negación: en un primer lugar no se asimila lo sucedido. No hay consciencia de que la suspensión deportiva será tan larga. No hay impacto.

2. Enojo: en un segundo momento, aparece el enojo. La persona ya empieza a hacerse cargo de su situación y la pregunta que surge ahora es “¿Por qué ahora? ¿Por qué a mí?”

3. Ambivalencia emocional: en la tercera etapa hay cierta negociación o pacto con lo que está sucediendo. Supone ir reconociendo que otras cosas sí puede hacer a pesar del encierro. Supone ver las posibilidades que ofrece a pesar de las pérdidas reconocidas.

4. Depresión: tantas veces debajo del enojo aparece la tristeza y la sensación de pérdida se hace más evidente. La tristeza toma protagonismo. Se trata de una emoción genuina de la cual muchas veces las personas escapamos, pero la realidad es que constituye la única emoción que permite aceptar un duelo; es mediante la tristeza que alcanzamos niveles cada vez más profundos de autenticidad. Esto significa dar lugar a estar triste y aceptar y transitar las emociones displacenteras que pueden surgir.

5. Aceptación: la quinta etapa que plantea Kübler-Ross es la etapa de la aceptación. No se refiere a sentirse bien o a estar de acuerdo con lo que está sucediendo, sino que se trata de aprender a vivir con lo que está pasando.

Es en la etapa de la depresión y del repliegue de la persona sobre sí misma, que la persona debe duelar las pérdidas que lo atraviesan debido a estas circunstancias. El deportista deberá transitar el duelo por el no poder jugar, el no poder entrenar, el no poder hacer lo que más le gusta. A veces, estar mal, ¡está bien! Significa que estamos en contacto. El objetivo es la aceptación y la toma de contacto con la propia vulnerabilidad. Es la toma de consciencia de quién uno es. Es mirando la propia interioridad que el hombre puede salir al mundo y auto-transcenderse. En la medida en que podamos tomar contacto con la propia vulnerabilidad es que podremos ser quienes somos, manifestación auténtica y espontánea de quien uno es; sinónimo de ser creativos. Es desde donde la persona puede transformar el “por qué” en “para qué”. Es en esta pregunta en la cual el deportista puede encontrar un sentido a lo que está sucediendo. Es mediante esta respuesta que el deportista puede salir fortalecido y resiliente. El CORONAVIRUS nos despliega oportunidades para encontrar allí nuevos sentidos. El tiempo que viene, alude a cómo vamos a salir al

mundo después de este momento. Cómo vamos a salir a la cancha cuando se reactive la actividad deportiva.

IV. Y ahora, ¿Qué hacer? [\[arriba\]](#)

La cuarentena y con ello la suspensión de las actividades deportivas atraviesa a todos los que forman parte del mundo deportivo. El encierro, la pérdida de contacto social, el derrumbe de las rutinas son factores de estrés y frustración (Brooks, et al., 2020). Asimismo, la revisión bibliográfica respecto al impacto de la cuarentena en las personas indica que la pérdida financiera genera altos niveles de angustia (Pellecchia, Crestani, Decroo, Van den Bergh y Al-Kourdi, 2015), enojo y ansiedad constituyendo un factor de riesgo para síntomas de trastornos psicológicos (Mihashi et al., 2009).

Frente a esta realidad quisiéramos plantear algunos factores protectores del orden práctico que en la medida que se encuentren presentes, disminuirán la sintomatología adversa propia del confinamiento.

- Mantener el contacto: mantener el contacto con compañeros, amigos y familiares es fundamental. El hombre es un ser social y como tal necesita de los otros para vivir. Conversar, reír y compartir es importante y contamos con los recursos tecnológicos que nos lo permiten.

- Generar hábitos y rutinas: crear nuevas rutinas y hábitos para este tiempo es importante ya que las rutinas brindan una base y una estructura que ordenan y organizan el día. Supone establecer horarios para comer, dormir, hacer actividad física, estudiar, entre otras cosas. Frente a la incertidumbre de las circunstancias, tener una cierta estructura brinda solidez.

- Administrar el espacio: la mayoría de las personas está realizando la cuarentena en sus casas. Se realizan todas las actividades dentro de ese espacio y perdemos la noción del paso del tiempo. Lunes o sábado es indistinto. Así, caemos en un continuum de indiferenciación de día, tiempo, espacio y lugar. Por eso se vuelve necesario administrar los espacios y diferenciarlos en función de las tareas; se trabaja en el comedor, se juega en el patio, se lee en el sillón, entre otros ejemplos. Esto ayuda a bajar los niveles de ansiedad y de tensión. En lo que respecta al tiempo, es recomendable generar anclajes que permitan diferenciar los días. Por ejemplo, si el domingo era tradición el asado en esa familia, mantener ese hábito ayuda a reconocer que es el domingo y que ese día no se trabaja y se disfruta en familia.

- Apoyo social y encuentro: decir que el hombre es un ser auto-trascendente, alude a que es portador de tendencias que lo apelan a salir de sí, al encuentro del afuera plenificante. Esta tendencia se traduce a aquella que apela a “ser-con-el-otro” (García Pintos, 2011). Ir al encuentro del que está solo o sufriendo mediante un llamado o un mensaje es una forma de auto-distanciarse de la propia situación y auto-trascender el propio padecer. Es en el encuentro con el otro que el hombre se plenifica y realiza.

- Metas en el aquí y ahora: la motivación, entendida como la habilidad psicológica que guía y orienta la conducta hacia un bien deseado por la persona, ha perdido visibilidad de sus horizontes. Muchas metas se han caído. Se han puesto en pausa todas las actividades. Esto lleva a la necesidad de bajar los ideales que habíamos

establecidos y de replantear nuestras metas en metas en el aquí y ahora; metas que estén bajo nuestro control, que podamos realizar y que nos desafíen.

- Enriquecer y cultivar los intereses: esta situación permite al deportista ampliar sus intereses: estudiar, hacer algún curso, cocinar, entre otras. Según la Teoría de la T las personas más creativas son las que tienen un anclaje específico en un área particular y un amplio repertorio de actividades diferentes a nivel superficial. Anteriormente se creía que la única forma de mejorar el rendimiento de un deportista era aumentando los estímulos del ámbito de ese deporte. Sin embargo, a partir de esta nueva concepción de la creatividad, cuando se pretende mejorar la capacidad de una variable en un área específica se trabaja sobre otras variables de otras áreas e intereses a nivel superficial. Esto permite desarrollar la creatividad, restar presión y al mismo tiempo, permite lograr una mayor integración. Disponer de más tiempo en la casa y fuera de la cancha brinda la oportunidad de enriquecer, cultivar y ampliar los propios intereses, incrementando los niveles de creatividad.

- Entrenamiento en habilidades mentales: Cuando referimos a entrenamiento mental o entrenamiento de las habilidades psicológicas estamos haciendo referencia a la práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales para mejorar el rendimiento, obtener mayor placer, o lograr mayor satisfacción con la actividad física o deportiva (Weinberg y Gould, 2010). Dentro de las técnicas que se destacan para este tiempo es la práctica imaginada y la visualización. La misma está constituida por un conjunto de técnicas mentales que trabajan sobre todos los sentidos para crear o recrear una experiencia en la mente, en forma de pensamiento con imágenes, de una actividad física en ausencia de práctica física simultánea (Atienza y Balaguer, 1994). Constituye una variable favorecedora en estas circunstancias en tanto permite mantener altos los niveles de motivación en tanto se puede visualizar estando en competencia. Se basa en el fundamento de que nuestra mente no hace distinción alguna entre un acontecimiento imaginado con intensidad en el estado de relajación profunda y un acontecimiento vivido realmente. Esto se sustenta en investigaciones en el campo de las neurociencias, al detectar la existencia de las neuronas espejos. Las mismas se activan por imitación u observación y generan posibilidades de imitación y fijación en nuestro cerebro (Weinberg y Gould, 2010). Asimismo, al visualizar, se crea una red neuronal mucho más eficiente y eficaz, lo que permite, en el momento de ejecución, suele ser más eficaz. Aprovechar este tiempo para visualizar constituye una estrategia que permite mantener los niveles de motivación en tanto el deportista siente que está ejecutando y prepararse para el regreso.

Más allá de los factores protectores mencionados, quisiéramos destacar especialmente la necesidad de generar espacios para poder dialogar. Espacios para identificar las propias emociones, reconocerlas, aceptarlas y expresarlas. Como hemos anticipado al inicio del artículo, la mejor forma de elaborar psíquicamente esta situación adversa que atravesamos conjuntamente como sociedad es poder ponerle nombre -palabra -a lo que sentimos.

V. Conclusión: Volver a encontrarnos [\[arriba\]](#)

El mundo deportivo se encontraba adoptando un rumbo incierto, repentino y fugaz. Un camino creciente de niveles de omnipotencia, narcisismo y perfeccionismo, alimentando el afán por ser cada vez mejores, muchas veces negando la existencia de los propios límites. Un virus microscópico vino a poner en jaque esta carrera de velocidad y nos obligó a frenar.

Respiremos; vayamos más despacio. Tratemos de escucharnos. Volvamos a tomar contacto con lo esencial. Seamos más humildes. Pongamos lo vincular, nuevamente, arriba de la mesa. Asumamos nuestros miedos y limitaciones -somos personas falibles-. Utilicemos el tiempo sin ningún fin. No nos identifiquemos con lo que hacemos, sino con lo que somos. Trascendámonos en algo más grande que nosotros mismos -no estamos solos.

Tal vez esta situación adversa nos permita -a todos aquellos que formamos parte del mundo del deporte- a replantearnos muchas verdades que creímos ciertas. Ojalá podamos otorgarle un sentido a esta circunstancia social que estamos atravesando, sufriendo, padeciendo. Volver a tomar conciencia que el deporte es un juego, que su principal objetivo es el disfrute y el despliegue de las cualidades de las personas que lo practican.

Tal vez sea una gran oportunidad para volver a mirar a la persona. Para integrar nuestros miedos. Para aceptar nuestras fallas. Probablemente de esta forma podamos desplegar nuestra mejor versión.

Quizá Tony D'Amato esté en lo cierto, el deporte es un juego de pulgadas. De aquellas que nos ayudan a volver a encontrarnos.

(El resaltado de los textos corresponde al autor)

VI. Bibliografía [\[arriba\]](#)

Alfred, D. (2016). El principio de la presión: Domina el Estrés, aprovecha la energía y ejecuta cuando importa. Argentina: Del dragón.

Brewer, B., Van Raalte, J. y Linder, D. (1993). Athletic identity: Hercule's muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237-254.

Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., et al. (2020) "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence". *Lancet*, 395, 912-920

Frankl, V. (1950) *Psicoanálisis y Existencialismo*. México: Ed. FCE.

García Pintos, C. (2011). Una vida, dos hombres. *Revista Logored*, 12-13.

García Pintos, C. (2020). El valor de una V. *Logored*, 27-34. Recuperado de: <http://logored.blogspot.com/>

Gouttebauge, V., et al. (2020). Confinamiento por CORONAVIRUS: notable aumento de futbolistas con síntomas de depresión. Extraído el 05 de Junio, 2020 de <https://fifpro.org/es/health/CORONAVIRUS-covid-19/CORONAVIRUS-shutdown-s-harp-rise-in-players-reporting-depression-symptoms>

Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.

Kübler-Ross, E. y Kessler, D. (2006). *Sobre el duelo y el dolor*. Barcelona, España: Ediciones Luciérnaga.

Mihashi, M., Otsubo, Y., Yinjuan, X., Nagatomi, K., Hoshiko, M., Ishitake, T. (2009) Predictive factors of psychological disorder development during recovery following SARS outbreak. *Health Psychol*; 28(1): 91-100. doi:10.1037/a0013674

Pellecchia, U., Crestani, R., Decroo, T., Van den Bergh, R. y Al-Kourdi, Y. (2015).

Social consequences of Ebola containment measures in Liberia. *PLoS One*, 10(12) 0143036. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0143036>

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.