

Venimos reflexionando desde hace unos años con nuestro pensamiento psicoanalítico acerca de los resortes psíquicos que intervienen en la práctica de los deportes.

Sumamos a ello la labor realizada con jugadores, equipos e instituciones ligadas a este quehacer.

La creación del capítulo de Psicoanálisis y Deporte dentro de la Asociación generó la perspectiva de un espacio mayor de investigación, así como de diálogo, confrontación y enriquecimiento en un área donde si bien tenemos para aportar, tenemos mucho por conocer.

Los paneles que hemos venido realizando con un carácter interdisciplinario (Masculinidades a través del fútbol, tango y polo en la Argentina, Fútbol y Tenis de Alta competencia) nos posibilitan ampliar la escucha desde miradas y prácticas diferentes del campo que nos ocupa.

En esa dirección se sitúa la actividad de hoy, donde contaremos con la grata presencia del Sr. Osvaldo Arsenio, Director Nacional Técnico Deportivo de la Secretaría de Deportes de la Nación, y del Sr. Horacio Pagani, periodista de vasta trayectoria en nuestro medio.

Por nuestra parte venimos desarrollando una metodología que incluye:

- 1) La comprensión con categorías provenientes del psicoanálisis (reconociendo lo inconciente, la sexualidad infantil, pulsiones, mecanismos de defensa, y síntomas expresados en diversas inhibiciones y trastornos en el juego) de lo que acontece durante la práctica de deporte y ejercicio físico.
- 2) La articulación y ensamble de estos contenidos teóricos con los datos y fenómenos clínicos observables tratando de crear un marco conceptual específico.
- 3) Generar modelos de abordaje coherentes con lo anterior para resolver las consultas provenientes de quienes practican deportes.
- 4) Análisis de las particularidades que presenta el deporte de alta competencia, como asimismo los modos de abordaje con jugadores y equipos
- 5) Caracterización de la psicopatología en el deporte, tanto amateur como del alto rendimiento
- 6) La extensión en estos modos de abordaje a inclusiones de equipos de trabajo, familia y grupos como parte integrante de los ejes de consulta

Realizaré algunas puntuaciones sobre estos temas a modo de introducción.. Coincidimos en afirmar que el deporte está compuesto por movimiento, juego y competencia.

Cada uno de ellos va a aportar a lo que podemos llamar fines o efectos que se obtienen de su práctica, a saber;

- 1) La obtención de placer
- 2) Descarga de tensiones del psiquismo a través de la descarga muscular
- 3) Liberación permitida de la agresividad a través de esta misma descarga
- 4) Evasión de la realidad cotidiana con el juego
- 5) Balanceo psicosomático

La obtención de placer: está multideterminada

- Por el placer de movimiento, que a nivel corporal tiene 3 efectos estimulantes (sobre músculos y articulaciones, sobre la piel y sobre el aparato sensorial de los nervios vestibulares) Cita de Freud (1905)
- A nivel biológico por la liberación de endorfinas con el ejercicio físico
- Por el placer narcisista proveniente del dominio del propio cuerpo y el aparato motor (que además contrarresta y disminuye la sensación de desamparo y de descontrol psíquico.
- Por un montante de placer autoerótico
- Por la liberación y descarga de fantasías a través del juego, que suprime el gasto energético de la represión y libera placer
- Por la satisfacción pulsional en la competencia (el embate con el rival edípico, fraterno o semejante).

Evasión o distracción

El deporte nace conjuntamente con el espectáculo, que citando a Vazquez Montalban , allí había un encantamiento de actor y espectador por la magia de los movimientos inútiles.

Lo que ocurre es una inserción en otro espacio donde momentáneamente quedaría suspendida la conexión con la realidad cotidiana.

Es como si toda la problemática del sujeto quedara suspendida de las labores que lo apegan tanto a la realidad externa, como en alguna medida a los conflictos que debe afrontar con su realidad interior.

Por otra parte como pasatiempo es claramente un producto de nuestra cultura que ha ido variando y tomando matices y sesgos acorde a la época y también los estilos vinculados a las diferentes idiosincrasias lugareñas.

Como tal, como pasatiempo es algo que nos permita valorar en poco nuestra miseria o también un sustitutivo que reduce la sensación gravosa e inmisericorde de la vida.

Cumple así la función de una moratoria psíquica, de un recreo.

Liberación de agresividad

Sabemos desde el Malestar en la cultura que en su génesis ésta se construye a partir de una renuncia a las satisfacciones pulsionales, sexuales y agresivas más directas, es parte de su basamento.

Considero que el deporte es una transacción que organiza la cultura a través de la cual se puede liberar de manera permitida aquello ordinariamente prohibido y cercenado, que es la liberación de agresividad (dar golpes, pegar patadas, palazos, etc). Es más, es una de las formas primarias, corporales de efectuarlo Todo ello a su vez es una intensa fuente de placer.

Y esto nos lleva a otra vía que es a través de

La descarga muscular, la liberación de excesos de tensión psíquicos que son de tal forma expelidos, siguiendo una de las vías naturales de descarga (muscular).

Pasamos así al 5º punto, el referido al **Balanceo psicossomático**

Porqué es saludable el ejercicio físico, Por qué carga las pilas?

El cuerpo y el aparato motor han sido tomados como vías de descarga de aquello que la mente es incapaz de contener, ya sea bajo la forma de comportamientos o conductas de acción o bajo la forma de enfermedad somática, ambas caracterizaciones psicopatológicas. Es Winnicott quien nos habla de la integración psicosomática como logro madurativo y goce de la unidad psicosomática en la experiencia.

El cuerpo actuaría como una suerte de amortiguador o buffer de lo mental cuando se sobrepasa cierto umbral tolerable de reintroyecciones para el psiquismo.

Durante el ejercicio habría un pasaje por el cuerpo, no un pasaje al cuerpo como en las concepciones de lo psicopatológico. Este pasaje implicaría un repliegue narcisista y libidinal, una descarga de lo mental y una recarga desde la fuente corporal a punto de partida del placer autoerótico.

Por otra parte, a nivel de las representaciones e ideas, es posible conjeturar que al poner afuera, a través de la descarga muscular de los aspectos negativos y destructivos, de aquello que impide pensar, se generaría una suerte de liberación, cuya vivencia es la de un efecto revitalizante y a veces clarificador. Estamos operando así con un modo de pensamiento mágico omnipotente, merced al cual el movimiento expulsa hacia fuera todo lo tóxico.

Puntualizaré algunas cosas respecto del deporte de alto rendimiento.

Nos alejamos aquí de lo puramente lúdico. Este trae implícito un elevadísimo nivel de exigencia.

Los jugadores realizan a lo largo de su carrera una preparación atlética minuciosa para poder afrontarla; horas de trabajo físico, gimnasio, dieta, etc, bajo la supervisión de deportólogos, preparadores físicos, kinesiólogos, nutricionistas. Todo ello aporta el 50% de su rendimiento. El otro 50% le corresponde al aspecto mental o psicológico.

Más recientemente se ha comenzado a divulgar, comprender y utilizar los recursos y aportes profesionales en esta área.

La atención, la memoria, la concentración, la actitud, el espíritu de lucha, no deben entenderse como funciones psíquicas aisladas sino articuladas en el conjunto de motivaciones, deseos y fantasías de un sujeto singular o un grupo en un contexto o situación determinada.

Particularmente la motivación y sus vaivenes, entre las que se incluyen la sensación de confianza en las propias aptitudes, la estimación de la performance del rival, la tolerancia a la frustración, la capacidad de espera, la influencia de terceros significativos (compañeros, DT, público) así como cierta pertinacia en la consecución de sus objetivos.

Debemos destacar aquí el modo en que intervienen los sistemas de ideales. Estos proveen las metas a alcanzar siendo a la vez reguladores de la propia estima de acuerdo al cumplimiento, cercanía o lejanía de los mismos.

Los ideales pueden llegar a ejercer un efecto traumático tanto sobre el cuerpo, la mente y la vida del deportista. Inciden en ello la acción sincrónica de a) la cultura actual, propiciadora a través de los medios masivos de comunicación de valores y modelos donde el deportista exitoso es erigido como uno de sus íconos, representante del mito del héroe contemporáneo, b) la familia, generadora a su vez de ideales y aspiraciones.

El jugador de alta competencia es visto como alguien valorado que brindará posibilidades de ascenso social y económico a todo su grupo familiar.

Todo lo cual repercute y "presiona" la mente del jugador quien se anota en una carrera sumamente exigente y absorbente.

Es así que en aras de gratificaciones narcisísticas (fama, éxito), y materiales (grandes sumas de dinero) son sacrificadas otras necesidades básicas (integración social, estudios, pertenencias, flia)

Observamos aquí un sojuzgamiento del self que lleva frecuentemente a la sobreadaptación.

Lo traumático podrá manifestarse en el plano somático (lesiones, con la ruptura del clivaje mente/cuerpo, accidentes, o a través de la búsqueda de sustancias utilizadas para rendir más, para tolerar el dolor psíquico emergente o bien como patología psíquica definida.

Estas sobrecargas, en particular de la familia, pero a veces también de un pueblo o una nación, generan sentimientos ambivalentes que pueden traicionar al deportista en la consecución de sus metas deportivas.

Algunos jugadores estarán mejor preparados para enfrentar estas coyunturas más armónicamente, pero muchísimos requieren una preparación y elaboración psicológica que les permita tramitar estas exigencias para que no sea esto lesivo para su persona o su desempeño deportivo.

Este trabajo de prevención, orientación y esclarecimiento ayudará también a aliviar la sobrecarga que tienen y a veces ejerce la familia, como también los equipos técnicos y asistenciales, que bien pueden contar con su capacidad humana pero no con la preparación profesional idónea para enfrentar estas conflictivas.