

# PERDER PARA GANAR: UNA MIRADA PSICOANALÍTICA SOBRE LA RETIRADA DEPORTIVA.

MARÍA FERNÁNDEZ OSTOLAZA

Miembro didacta del Centro Psicoanalítico de Madrid

*Este artículo que recoge mi participación en el último Congreso de la IFPS, celebrado el pasado mes de octubre en Bergamo, forma parte de la investigación de la tesis doctoral que estoy realizando en la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), bajo la dirección de Miguel Ángel González Torres.*

En el pasado Congreso de Madrid participé con una intervención sobre el trabajo psicoanalítico clínico con los deportistas durante la pandemia. Quiero aprovechar esta ocasión, en Bergamo, para presentar por primera vez los resultados de la investigación que realizo sobre *El duelo de la retirada deportiva*, para adquirir el título de doctora. A través de este estudio trato de comprender qué pierde un deportista cuando deja el deporte y qué transformación requiere en la persona el proceso de pérdida.

Observando al conjunto de deportistas de alto nivel, surgen las siguientes preguntas: ¿Qué hace que unos finalicen su carrera con satisfacción y cierta estabilidad y otros paguen esta despedida con su salud, incluso con su vida? ¿Cómo despejar ese descalce de sentirse viejo con 30 años cuando los no deportistas tan solo se consideran juniors en sus trabajos?

La investigación forma parte de un temprano interés sobre las maneras de perder en el ser humano. ¿Existe una capacidad de perder? Me recuerdo desde pequeña observando con cierta fascinación las reacciones de niños y adultos, amigos y rivales, en el momento de perder; ya para entonces había oído muchas veces que había que aprender a perder. Tiempo después, gracias al

psicoanálisis, entendí que mi curiosidad gravitaba alrededor del afecto que resulta de una afrenta narcisista. Pero, en aquellos primeros años, quedaba abstraída indiscriminadamente por la observación del dolor ante la muerte de un ser querido, la ruptura amorosa, la añoranza de la juventud, que tanto aquejaba a alguno de mis mayores, o, simplemente, las reacciones de los miembros del equipo ante la derrota.

Explica Eric R. Kandel (2006) en sus memorias que, siendo un niño, en la que luego se denominaría Noche de los Cristales Rotos, su madre le indicó que recogiera sus cosas más preciadas para partir al exilio y él se olvidó de su fabuloso coche por control remoto. Aquel olvido, junto con el terror que captó en sus allegados a perder la identidad en el proceso migratorio, determinó su vocación de investigar la memoria. Aquella pérdida inauguró el camino hacia el extraordinario conocimiento que hoy nos llega.

Intuyo que el duelo de un deportista al dejar su carrera deportiva estará determinado por la historia de sus duelos anteriores, infantiles y juveniles. En consecuencia, la elaboración de todo duelo anterior a la jubilación facilitará la transición hacia la vida no deportiva. Esta hipótesis personal

nació de la observación de dos fenómenos: uno obvio, el sufrimiento de algunos deportistas durante el proceso de jubilación; otro no tan evidente, el hecho de coincidir con un buen número de deportistas que habían perdido de manera prematura a alguno de sus progenitores. La historia vital de estos deportistas me interesó, dado que proporcionaba información sobre las posibilidades de elaboración del duelo de una pérdida prematura. La vulnerabilidad ante la pérdida viene a ser el polo opuesto a la imagen de control y potencia deportiva.

Entonces me propuse indagar si la escucha psicoanalítica de los duelos de la infancia y la adolescencia servirían para esclarecer el proceso de retirada.

El primer artículo que relaciona el psicoanálisis y el deporte fue escrito por Helen Deutsch en 1926. No deja de sorprender revisarlo cien años después y descubrir que se trata del caso de un paciente que sufre impotencia, junto con estados de ansiedad y depresión que derivarán en una fobia que claramente termina encarnando el miedo a la castración. El paciente trata de recuperar su sensación de poder y control a través de la competición deportiva. Sorprende su plena actualidad, ahora que tantos deportistas famosos declaran en prensa sufrir trastornos de ansiedad. El artículo de Deutsch es breve, pero muy sugerente para lo que pudo haber sido y no fue, porque no progresó, la incursión del psicoanálisis en el deporte.

De manera similar, el psicoanalista y político italiano Nicolla Perrotti publicó en 1932, en la *Rivista Italiana di psicoanalisi*, un nuevo artículo que considera el deporte como un posible campo sublimatorio para las pulsiones sexuales, agresivas y fraternas, que sustituiría en parte al juego o al folclore. Perrotti apunta a *Psicología de las masas y análisis del yo* (Freud, 1921) para ofrecer interpretaciones sobre el elemento público, que se convierte en un observador que juzga, es decir, un representante del superyo, pero también en una masa que permite la fusión del individuo con ella. La tercera cuestión que suscita el interés de este autor es el papel que cumplen los ideales en la mente del deportista.

La retirada deportiva integra la idea de aperturas y cierres que se solapan: Apertura a la obligada transición hacia otro lugar, a la transformación del individuo, a nuevos deseos, incluso a la liberación de la alta exigencia; pero también cierre, el cierre de una historia concluida y una obra acabada, la deportiva, de la que hay que despedirse, para lo que es necesario nombrar y comprender. Despedirse de la práctica, del propio cuerpo competitivo, de las personas, de los espacios de entrenamiento y competición. Despedirse de la obra deportiva para que nazca en el psiquismo, para integrarla en la imagen identitaria. Porque la elaboración que requiere la intensidad de una carrera deportiva no se detiene con el cese de la práctica atlética. Los procesos de duelo, dice Kernberg (2010), no terminan sin más, evolucionan hacia aspectos más duraderos o permanentes que transforman las estructuras psíquicas.

El método empleado en mi investigación se asienta en los principios de la investigación cualitativa. Se trata del análisis de nueve historiales clínicos a través de la Teoría Fundamentada (Glaser y Strauss, 1967) con el fin de alcanzar las categorías conceptuales que ayuden a explicar el proceso de mudanza.

El motivo de consulta de estos nueve pacientes no fue necesariamente la solicitud de ayuda para la retirada; pudo ser, muy al contrario, la petición de ayuda para recuperarse de una lesión y no retirarse, o la experiencia de abusos físicos o sexuales, por poner dos ejemplos.

El primer resultado que se desprende del discurso de los participantes es que dejar el deporte supone despedirse, al menos temporalmente, de tres sensaciones extraordinarias, inusuales a esas edades: la sensación de placer por lo que se hace; la percepción de extremada competencia; y el fuerte sentimiento de pertenencia a un grupo con un destino común bien organizado.

La segunda conclusión es que hay siete categorías relacionadas con la posibilidad de afrontar estas tres pérdidas con mayor o menor facilidad. Estas categorías, como es lógico, han orientado el trabajo de sus tratamientos, de los que por limitaciones de tiempo no voy a hablar aquí.

Las categorías son las siguientes:

**(1) Relación con el cuerpo:** Es la primera cuestión tanto para conseguir un rendimiento alto y sostenido como para despedirse de él. La ejercitación constante posibilita el grado de maestría necesario del nivel competitivo, pero es la dosificación lo que permite la prolongación del rendimiento, especialmente en deportistas veteranos. No todos los deportistas desean carreras prolongadas. Hay casos de un rendimiento explosivo que se agota y consume rápidamente que da lugar a carreras exitosas y breves. En cualquiera de los dos casos, sean carreras largas o cortas, mis interrogantes van dirigidos a cómo maneja el deportista las sensaciones de potencia e impotencia corporal, o dicho de otro modo, qué tipo de ideales deposita en su cuerpo.

A este respecto es muy interesante la información de aquellos que incluyen episodios de lesiones y recuperaciones, y el significado que éstos han tenido, pero lo es aún más el comportamiento de todo deportista frente a las enfermedades comunes, para pasar a cuestiones más profundas que tienen que ver con la aceptación del envejecimiento o la relación con el dolor corporal producido por el desgaste de los años.

**(2) Posición del deportista en la familia de origen:** Muchos de los casos en los que se detiene el proceso de retirada volviéndose patológico muestran cómo la actividad deportiva se convierte, entre otras cosas, en un encubridor efectivo de enredos familiares, que suelen quedar mitigados o suspendidos por ambas partes --deportista y entorno-- durante la carrera activa. Gracias al esfuerzo y los éxitos, el deportista puede ocupar una posición familiar más cómoda; pero será un espejismo que funcionará solo temporalmente porque el conflicto no resuelto aparecerá de nuevo y quedará expuesto, a veces con mayor virulencia, en el momento de la finalización de la práctica deportiva.

Vale la pena preguntarse qué lugar ocupa el deportista en la familia y qué papel juega la familia en la carrera del deportista. Y para ello interesan tanto las relaciones parentales como las fraternas. Aquellas nos hablarán de hitos como las primeras relaciones objetales o el desenlace del complejo de Edipo, y también del modo en que se recibe la herencia parental, tema esencial en la cuestión de la transmisión del legado. El análisis de la fratría

nos informa sobre los vínculos cohesivos y solidarios que se reproducen entre los compañeros de equipo, que algunos deportistas señalan como únicos y temen perder al dejar el deporte tanto como perderse a sí mismos.

**(3) La mirada del otro:** Derivado del factor anterior, los historiales nos brindan suficientes pruebas de que la figura del entrenador es susceptible de representar las *miradas* de los padres, miradas, en plural, porque puede convertirse en una mirada organizadora del yo, propia del estadio del espejo, como en la mirada exigente o represora concerniente al período edípico.

El placer y el miedo a ser mirado también queda manifiesto en experiencias con árbitros y público --ahora también en la masa virtual de seguidores-- y se convierte en un asunto que hay que resolver de cara al futuro profesional. El ser humano siempre está y estará expuesto a la mirada externa y en su interior percibirá en ella mayor o menor crítica, reconocimiento, placer o, en el mejor de los casos, ajuste con arreglo a su propia mirada.

**(4) Deseo de singularidad:** Se presenta durante toda la carrera. Al inicio, dirigiendo la motivación y el esfuerzo hacia metas únicas; al final, en la preocupación por el posible borrado y olvido de la singularidad, es decir, en la pelea por la trascendencia.

Este anhelo está estrechamente unido a la percepción de autovalía. Y es que es cierto que el deporte ofrece la posibilidad de objetivación del valor en las marcas, títulos, número de participaciones con las selecciones, etc. Las dudas sobre la capacidad, la singularidad y la autovalía se multiplican en momentos críticos como son los fracasos deportivos, las lesiones o la retirada.

El deseo de singularidad nos conducirá a cuestiones relacionadas, por un lado, con los ideales del yo y la estructura del superyo y, por otro, con la posibilidad o no de la transmisión del legado ante la inevitable aparición del sucesor, que puede llegar a percibirse como un peligroso devorador de los logros alcanzados.

**(5) Aceptación de la finitud de la vida:** La identificación e integración en uno mismo del límite del ser humano, representada en su mayor grado por la aceptación de la propia mortalidad, es otro

de los factores que facilitan o arruinan la retirada deportiva. La representación de la finitud tiene múltiples facetas: la finitud biológica, la potencia corporal, el límite del talento deportivo, la frontera del conocimiento, la prohibición del cumplimiento del deseo... La experiencia de límite es una condición universal para todo ser humano. El deportista es mortal, el sucesor también lo es; solo el deporte es inmortal.

**(6) Grado de experiencia del paso por la adolescencia:** Como explicaba en el caso de la posición del deportista y su familia, el deporte, especialmente el *deporte paternalista*, es un buen encubridor del temporal adolescente, que en determinados entornos permite detener su paso y no enfrentar de manera real las tareas de este periodo. El deportista modelo de obediencia, vida sana y disciplina podría quedar anclado en una posición infantil, de la que finalmente y a duras penas tendrá que salir. Parte de las ventajas del cruzar adolescente es la construcción de criterios propios. Atravesar la adolescencia, la apertura a la exogamia, abre también la puerta de la vida posdeportiva.

**(7) Articulación y asunción de deseos propios:** Una mayor discriminación, no siempre sencilla, entre deseos propios y ajenos permite al sujeto esclarecer la relación con sus deseos y entender qué impide o favorece poner en marcha nuevos anhelos. Cuando llega la retirada, el deportista puede tener que enfrentar la frustración por no haber podido cumplir aquello soñado o, por el contrario, verse colmado por el deporte.

“Para un hombre,” dice Colina (2015, p.16), “cuando su deseo ha alcanzado el fin, resulta la vida tan imposible como para otro cuyas sensaciones y fantasías han sido paralizadas”.

Con lo expuesto hasta aquí, nuestra labor sería trabajar en las categorías que permitan al deportista atravesar los cortes que deben acontecer en la vida de todo joven. De esta manera estaremos ayudando al atleta a desprenderse de los ropajes estelares, los que tienen peligro de trampas narcisistas y melancólicas, para ofrecerle a cambio un papel de relevista, aquel cuya función es portar la antorcha de una ciudad a otra a través de los tiempos para que los juegos olímpicos se celebren.

Todo deportista, como todo ser humano, está destinado a convertirse en un relevista anónimo, lo que supone al fin una liberación, porque el pódium es un lugar demasiado estrecho para vivir.

## REFERENCIAS:

Colina, F. (2022). Deseo sobre deseo, Enclave de libros.

Deutsch, H. (1926). A Contribution to the Psychology of Sport. International Journal of Psychoanalysis 7: 223–227.

Glaser, B. G. y Strauss, A.: The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research, Chicago, Aldine, 1967.

Kandel, E. (2006). En busca de la memoria: El nacimiento de una nueva ciencia de la mente. Katz.

Kernberg, O. (2010). Some Observations on the Process of Mourning. International Journal of Psychoanalysis, 91(3): 601–619.

Perrotti, N. (1932). La Psicologia dello Sport. En Rivista Italiana di Psicoanalisi, 1: 240–247.