



UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

CÁTEDRA: TIF

*La sobreexigencia en el ámbito deportivo desde una
perspectiva psicoanalítica*

Modalidad de presentación: Ensayo

Alumna: Campos, Florencia Micaela

DNI: 39.949.878

Legajo: C-5684/7

Mail: Camposflorenciam@gmail.com

Docentes: Cánaves, Agustina; Del Ponte, Javier.

Docente responsable: Castillo, Nahuel

Año: 2025

Agradecimientos

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a quienes hicieron posible la concreción de este ensayo y a todas aquellas personas que me acompañaron y sostuvieron en este tramo final de la carrera.

En primer lugar, a las y los docentes de la cátedra TIF, Javier y Agustina, por su compromiso y el rigor conceptual que le imprimen a su enseñanza. Gracias a esto, se generó un espacio que impulsó el pensamiento crítico, transmitiendo los fundamentos del psicoanálisis que resultaron ser la principal guía y orientación de todo este recorrido.

A mi docente responsable, Nahuel, gracias por el soporte conceptual en la etapa inicial. Los aportes bibliográficos que compartió, si bien externos al campo del psicoanálisis, fueron cruciales para ampliar mi perspectiva y enriquecer el diálogo con los conceptos centrales de mi trabajo. Valoro especialmente la confianza depositada en el proceso de mi trabajo, un gesto que me permitió avanzar con mayor autonomía y determinación.

A mi familia, por ser el pilar fundamental de este largo recorrido. Agradezco profundamente su paciencia constante y el sostén incondicional que me brindaron. Su presencia, a veces silenciosa, fue esencial, pues sin su confianza y cariño este logro que hoy celebro no habría sido posible.

Finalmente, a mis compañeros y compañeras de la facultad. Con ellos compartí no sólo lecturas y reflexiones, sino también las incertidumbres inherentes al proceso formativo. Su soporte constante y el apoyo mutuo han sido una contribución esencial a lo largo de la carrera. Compartir los desafíos fue clave para mantener el impulso y la motivación hasta la culminación de este trabajo.

Índice

Resumen y palabras claves.....	4
Introducción.....	5
El Ideal del Yo: De la imagen especular a la demanda del Otro.....	6
El fantasma: La respuesta del sujeto a la demanda del Otro.....	9
De la sobreexigencia a la autoexigencia sintomática: una búsqueda insaciable por el reconocimiento del gran Otro.....	11
Conclusión.....	14
Referencias bibliográficas:.....	15

Resumen y palabras claves

El presente trabajo aborda el problema de la sobreexigencia en el ámbito deportivo como un fenómeno que, lejos de reducirse a la presión externa propia del alto rendimiento, se articula estructuralmente con el deseo del deportista a partir de las lógicas inconscientes que propone el psicoanálisis lacaniano. El objetivo central consiste en analizar cómo la búsqueda de perfección se sostiene en la tensión entre el Ideal del Yo y un Superyó tiránico, así como en la construcción fantasmática que responde a la demanda del Otro. A partir de una estrategia metodológica ensayística y teórico-conceptual, se retoman investigaciones de la psicología del deporte y se las pone en diálogo con las nociones lacanianas de Yo Ideal, Ideal del Yo, fantasma y objeto a, junto con aportes de la teoría de la complejidad, para indagar los modos en que el deportista queda atrapado en un circuito de exigencia y goce. El desarrollo se organiza en tres momentos: primero, el análisis del Ideal del Yo como constreñimiento simbólico que estructura la autoevaluación; luego, el examen del fantasma como respuesta ilusoria a la demanda del Otro; y finalmente, la distinción entre sobreexigencia y autoexigencia como forma sintomática de la internalización del mandato superyoico. El trabajo concluye que la autoexigencia no es un rasgo de carácter ni un efecto exclusivo del entorno, sino un síntoma que sostiene el deseo del sujeto en relación con la falta, y que su interrogación posibilita una relación menos alienada del deportista con su práctica.

Palabras claves: Otro, fantasma, objeto a, Ideal del Yo, Superyó tiránico.

Introducción

En el deporte de alto rendimiento no sólo se pone en juego la capacidad física y técnica, sino también la constitución subjetiva del deportista. Bajo la influencia del discurso social contemporáneo que idealiza la superación personal y el esfuerzo ilimitado, se oculta con frecuencia otra dimensión marcada por la sobreexigencia, el perfeccionismo y el padecimiento psíquico. El deseo de alcanzar la perfección parece sostenerse en una dinámica donde cada logro, lejos de generar satisfacción, solo revela la necesidad de ir más allá y de encontrar un nuevo límite que deba ser superado. El presente escrito tiene como objetivo explorar la constante búsqueda de la perfección y autoexigencia que se observa en deportistas.

Para abordar este problema, se recuperan ciertos antecedentes provenientes de la psicología deportiva que abordan la sobreexigencia y el perfeccionismo en el deporte desde una perspectiva psicológica más general, describiendo su fenomenología, identificando factores de riesgo y midiendo correlaciones entre variables observables. Las investigaciones revisadas coinciden en que la presión social ejercida por las figuras de autoridad, como padres y entrenadores, es un factor clave que influye en la experiencia del deportista, se traduce como autoexigencia desmedida, que, lejos de mejorar el rendimiento, puede desencadenar consecuencias perjudiciales para la salud física y mental, (Sánchez-Beleña & García-Naveira Vaamonde, 2017; Pineda-Espejel et al., 2019; Freire et al., 2020), evidenciando que la expectativa de no cumplir con las demandas del entorno es lo que genera el malestar.

Sin embargo, en este ensayo se propone un enfoque psicoanalítico: la figura de padres y entrenadores será situada en el lugar del gran Otro lacaniano, entendido no como una persona concreta, sino como el conjunto de expectativas, normas y discursos sociales que el sujeto introyecta. De este modo, el psicoanálisis permite indagar las lógicas inconscientes que organizan la posición del sujeto frente a la demanda del Otro. En este contexto, surge la pregunta central de investigación: ¿De qué manera la sobreexigencia en el rendimiento deportivo se articula con la persecución de un Ideal del Yo inalcanzable y la acción de un Superyó tiránico en la constitución psíquica del deportista?.

Para responder a esta pregunta, se recurrirá a categorías fundamentales del psicoanálisis lacaniano. El Otro será entendido como la instancia simbólica que porta el lenguaje y las demandas que anteceden al sujeto. El Ideal del Yo se abordará como el lugar desde donde el sujeto se mide y se juzga a sí mismo en función de esos ideales. El Yo Ideal será considerado como la imagen especular narcisista de perfección que sostiene la ilusión de completud. El fantasma se analizará cómo la escena que ofrece una respuesta ilusoria a la enigmática demanda del Otro, articulando deseo y goce. El “objeto a” se tomará como resto inasimilable que motoriza el deseo, manteniendo abierta la falta estructural. Finalmente, el Superyó se trabajará como la instancia que, más allá de prohibir, ordena el imperativo del goce, intensificando la exigencia sobre el sujeto.

Analizar esta problemática desde esta corriente nos permitirá comprender la raíz de la autoexigencia, no simplemente como una reacción a la presión social, sino como manifestaciones de la compleja relación del deportista con la mirada y la demanda del Otro. En relación a lo dicho anteriormente, vamos a explorar dos vías de análisis: por un lado, la vía del Ideal del yo, por otro lado, la vía del fantasma.

El Ideal del Yo: De la imagen especular a la demanda del Otro

Lacan (2008) teoriza que el sujeto se constituye, por un lado, a través de su relación con el *Otro*, a saber, el orden simbólico, el lenguaje, un conjunto de significantes que preceden al sujeto y lo determinan. Por otro lado, en relación al otro especular, con quién el sujeto se identifica, compara y establece una relación imaginaria.

El sujeto, al entrar al mundo del lenguaje, queda barrado y sometido a las leyes del significante, lo que genera un *desequilibrio*. En un primer momento, el “Yo Ideal” emerge del estadio del espejo como una identificación imaginaria a una imagen especular; una imagen idealizada y unificada que el *infans* busca alcanzar. Esta imagen narcisista, aunque le provee una ilusión de completud y de cuerpo unificado, resulta alienante al ser externa y provenir del otro imaginario.

El hecho de que su imagen especular sea asumida jubilosamente por el ser sumido todavía en la impotencia motriz y la dependencia de la lactancia que es el *hombrecito* en ese estadio *infans*, nos parecerá por lo tanto que manifiesta, en una situación ejemplar, la matriz simbólica en la que el yo [je] se precipita en una forma primordial, antes de objetivarse en la dialéctica de la identificación con el otro y antes de que el lenguaje le restituya en lo universal su función de sujeto” (Lacan, 2009, p. 100).

Para que el sujeto se estructure psíquicamente, necesita ir más allá de esta imagen especular y entrar en el orden simbólico, esto se logra mediante la insignia (rasgo unario) la cual opera como soporte de la identificación simbólica que permite la constitución de un *Ideal del Yo* desde el cual el sujeto va a ingresar en el mundo del lenguaje y la cultura. Este Ideal del yo no es una imagen, sino una instancia que representa la ley y la demanda del gran Otro (A). Se construye a partir de los significantes que el sujeto introyecta a partir de la identificación del sujeto con los ideales y mandatos del gran Otro, que, en este caso en particular, ese lugar lo ocupan los entrenadores, los padres, la sociedad. Es el referente simbólico desde el cuál el sujeto se juzga a sí mismo y se esfuerza por el reconocimiento del gran Otro, es lo que establece lo que, en este caso, el deportista “debe ser”, impulsando la autoexigencia y el perfeccionismo. Tal como señala Lacan (2008) al abordar la dialéctica de la frustración, la demanda siempre excede la necesidad que busca satisfacer, pues lo que el sujeto anhela más allá del objeto es la prueba del amor, el reconocimiento del Otro (p. 64).

Si bien ambas instancias vienen del exterior, su naturaleza y su papel en la psique son distintos. Tal como Lacan (2009) establece, el Yo Ideal es la matriz imaginaria del yo, mientras que el Ideal del Yo es el significante que soporta la identificación simbólica (p. 104). En otras palabras, el Yo Ideal es una imagen a ser alcanzada, mientras que el Ideal del Yo es el punto de referencia que juzga si esa imagen es suficiente. En relación a esto, podríamos pensar que la autoexigencia en el ámbito deportivo surge a partir de la tensión entre estas dos instancias articuladas y funciona como un mecanismo de regresión a una instancia que debe “perderse” para que el sujeto ingrese en el orden simbólico e intenta encarnar esa fantasía de perfección total que experimentó en el estadio del espejo. En otras palabras, para intentar cumplir con una

demanda simbólica (del Ideal del Yo), el deportista no recurre a una búsqueda realista, sino que regresa a la lógica imaginaria del yo ideal. Para ejemplificar lo planteado hasta el momento, imaginemos a un tenista joven que, a pesar de ganar un campeonato importante, se siente insatisfecho y frustrado. Su Yo Ideal, la fantasía de ser invencible y perfecto, le exige una performance sin errores y sin dobles faltas, mientras que el Ideal del Yo (la demanda de ser “el mejor” impuesta por sus padres o entrenadores) lo presiona a ganar a toda costa. Para cumplir con esa demanda simbólica, el tenista no recurre a una búsqueda realista, entendida como la posición psíquica de reconocer la falta estructural, de aceptar los límites impuestos por el orden simbólico y de renunciar a la fantasía de perfección total; sino que regresa a la lógica imaginaria, intentando encarnar esa fantasía de perfección total que experimentó en el estadio del espejo.

Sin embargo, la perfección es una fantasía inalcanzable e insaciable. El deportista queda atrapado en un ciclo de insatisfacción crónica. Lo que explica que esto se siga sosteniendo es la acción del Superyó que actúa como un supervisor implacable que le impone al deportista un mandato de autoexigencia sin fin en búsqueda de una perfección que nunca va a alcanzar, creando un circuito de exigencia y frustración que impulsa al deportista a ir más allá. Esto podría manifestarse en diversas actitudes, como podría ser negarse a celebrar la victoria porque "pudo hacerlo mejor", rechazar los elogios de su equipo o familia, minimizar sus logros, aumentar las horas de entrenamiento de manera desmedida (incluso si está lesionado o exhausto), criticar su propio desempeño de forma destructiva repitiéndose frases tales como "soy un fracaso" a pesar de haber ganado, entre otras. En consecuencia, la autoexigencia, lejos de ser una virtud, se revela cómo un síntoma, un signo de padecimiento de un sujeto que persigue una fantasía de perfección que está condenada al fracaso desde el inicio.

Siguiendo esta línea de pensamiento, el Ideal del Yo se constituye entonces como la instancia simbólica desde la cual el sujeto se juzga a sí mismo y busca el reconocimiento del Otro. Para el deportista, esto se traduce en la exigencia de responder a ideales y mandatos que provienen de entrenadores, padres, instituciones y la cultura deportiva. El Ideal del Yo se convierte así en el referente que organiza la autoexigencia y sostiene la persecución de una perfección imposible. Como hemos visto, esta exigencia genera un ciclo de insatisfacción crónica, donde el triunfo nunca alcanza y cada logro abre un nuevo vacío.

En este sentido, resulta interesante observar cómo otros enfoques, como la teoría de la complejidad aplicada al deporte, llegan a conclusiones que, leídas desde el psicoanálisis, iluminan el mismo fenómeno. El capítulo 5 del libro *“Psicología, Fútbol y Complejidad”* escrito por Santiago López Papucci (2021) afirma que “el desempeño deportivo es el producto resultante de la interacción entre los constreñimientos del futbolista, el entorno y la tarea” (p. 235). Entre esos constreñimientos, podemos ubicar al Ideal del Yo en tanto constreñimiento simbólico: no se trata de una limitación biológica o técnica, sino de una presión proveniente del Otro, interiorizada como mandato, que organiza la percepción y la intención del deportista. Exigencias como “no fallar”, “ser siempre el mejor” o “responder a los ideales del entrenador” funcionan, entonces, como coordenadas simbólicas que guían su acción, pero que también pueden rigidizarse hasta devenir en un peso superyoico que empuja hacia la frustración y la insatisfacción crónica.

En consonancia con lo dicho anteriormente, resulta central introducir la noción de homeorresis, que proviene de la teoría de la complejidad y se diferencia de la idea de homeostasis. Mientras la homeostasis supone un equilibrio fijo y permanente, la homeorresis se define como la “capacidad del sistema para adaptarse” (p. 173) manteniendo su organización a través del cambio constante y de la reorganización frente a perturbaciones. Leído desde el psicoanálisis, esto ilumina la tensión lacaniana entre el Yo Ideal (imagen narcisista de perfección) y el Ideal del Yo (mandato simbólico del Otro): el deportista suele aspirar a una perfección estable, equivalente a una imposible homeostasis, cuando en realidad su devenir psíquico y deportivo responde a la lógica de la homeorresis. El Sujeto no alcanza nunca un equilibrio total y definitivo con el equipo del que forma parte; viven en constantes reorganizaciones, crisis y fluctuaciones que forman parte constitutiva de la experiencia deportiva. Como señala el autor en el capítulo 2, “un sistema complejo consiste en un territorio que cuesta esfuerzo mantener en la medida en que evita el orden absoluto y el caos absoluto, siendo que en esa tensión existen las propiedades emergentes” (p. 47). De este modo, tanto el psicoanálisis como la teoría de la complejidad coinciden en señalar la imposibilidad de una perfección estable.

Allí donde Lacan ubica la falta estructural y el empuje del deseo como motor del sujeto, la complejidad describe procesos de homeorresis y emergencia, en los que el sistema se reorganiza constantemente frente a perturbaciones. El Ideal del Yo, pensado como constreñimiento simbólico, muestra cómo la demanda del Otro no se elimina ni se satisface plenamente, sino que opera como tensión que impulsa nuevas adaptaciones subjetivas y colectivas. En consecuencia, la autoexigencia no puede leerse sólo como un defecto individual, sino como un fenómeno estructural: expresión de un sujeto siempre atravesado por el Otro y de un deportista que, como todo sistema complejo, se sostiene en la inestabilidad, en la imposibilidad de completud y en el movimiento perpetuo de su deseo.

Ahora bien, mientras el Ideal del Yo opera como un constreñimiento simbólico que organiza la autoexigencia en función de la demanda del Otro, el fantasma introduce la dimensión imaginaria y afectiva en la que el sujeto responde a esa demanda. Allí donde el Ideal del Yo fija un punto de referencia normativo, el fantasma fabrica una escena que otorga al deportista una aparente estabilidad frente a la falta, sosteniendo su deseo y su vínculo con el goce.

El fantasma: La respuesta del sujeto a la demanda del Otro

Lacan (2006) sostiene que el sujeto, al estar atravesado por la falta, busca obturarla construyendo un fantasma. Entendemos el fantasma como una estructura psíquica que soporta el deseo, cómo una respuesta a la pregunta "¿Che voi?" ("¿qué me quieres?"). El fantasma es una escena que se articula en torno al "objeto a", un objeto perdido que representa el deseo insatisfecho, imposible de colmar y ofrece una respuesta (ilusoria) a la falta constitutiva del sujeto. Lacan (2006) precisa que el "objeto a" no opera como objeto de la necesidad sino como un objeto perdido que está ahí como "causa de deseo", lo que permite al sujeto evitar confrontarse directamente con el vacío que lo constituye (p. 35). El fantasma no elimina la falta, pero la disimula al ofrecerle al sujeto un "guión" en el que se puede ubicar, ya que no hay una respuesta clara de lo que se "debe hacer". En el caso del deportista en búsqueda de la perfección podría formularse de la siguiente manera: "soy deseable (para el Otro) si soy perfecto/a". Este fantasma impulsa al deportista a entrenar sin descanso, a exigirse al máximo. La autoexigencia es el acto que sostiene esta fantasía de ser perfecto y se traduce en acciones concretas: entrenar más, ganar siempre, no fallar nunca y superar sus propios límites. Al entrenar de forma obsesiva y sacrificarse al máximo, el deportista sostiene el deseo al estar avanzando hacia un objetivo que considera claro y, por lo tanto, evita el confrontarse con la angustia estructural que se esconde detrás de la demanda del Otro. El problema radica en que esta solución es precaria, ya que basta con un fracaso o una lesión para romper con esta fantasía de invulnerabilidad y que la angustia, ese afecto que surge ante la enigmática e insaciable demanda del Otro, emerja con fuerza. La angustia, en este sentido, no es una emoción sino una señal: "el afecto que no engaña", que emerge en la inminencia del encuentro con el "objeto a" (Lacan, 2006, p. 57).

Sin embargo, detrás de la autoexigencia opera el Superyó, una instancia tiránica, crítica, que nos impulsa a cumplir con las demandas del Otro. El fantasma se articula en torno al "objeto a", dicta la fórmula del deseo y se expresa mediante el Superyó, quién se convierte en su ejecutor y se encarga de castigarlo ante cualquier desviación del objetivo. No obstante, no castiga el fracaso, sino que impulsa al sujeto a gozar de su propio sufrimiento, manifestando una forma de goce masoquista. Como la satisfacción es imposible, el deportista encuentra un goce paradójico en el dolor, el sacrificio y el rebasamiento de sus propios límites. En la teoría lacaniana, el goce es una forma de satisfacción que excede los límites del principio del placer. Mientras que el placer está ligado a la reducción de la tensión, el goce se relaciona con la transgresión, el exceso y el dolor. "Nada obliga a nadie a gozar, salvo el Superyó. El Superyó es el imperativo del goce: ¡Goza!" (Lacan, 1981, p. 11). El sobreentrenamiento o la incapacidad de parar ante una lesión, por ejemplo, no se explican por la simple presión externa sino que son una forma de goce masoquista que se articula directamente con el "objeto a". El deportista, al no poder alcanzar la perfección que su Ideal del Yo le exige y al no poder obtener el "objeto a", encuentra una forma sustituta de satisfacción en el dolor, la fatiga y el sacrificio. En lugar de detenerse, continúa en la autoexigencia, no para obtener la victoria (que sería un placer), sino para obtener el goce que se esconde detrás del dolor y el rebasamiento de los límites. De esta manera, el "objeto a" se convierte en el motor de un ciclo perverso, donde el sujeto se somete a un sufrimiento sin fin, que paradójicamente le brinda una forma de

satisfacción, a pesar de que le genera un profundo malestar.

En este punto, la teoría de la complejidad nos permite enriquecer la comprensión del fantasma en el ámbito deportivo. En el capítulo 2, López Papucci (2021) plantea que “un sistema complejo no puede caracterizarse por un equilibrio estable, sino que fluctúa en un territorio entre el orden y el caos” (p. 47). El fantasma puede entenderse como una forma de autoorganización precaria, una escena que otorga estabilidad transitoria frente a la incertidumbre de la demanda del Otro. Sin embargo, esta organización es frágil: basta un fracaso, una lesión o una mínima perturbación para que se derrumbe y emerja la angustia. Aquí resulta clave la noción de sensibilidad, “lo complejo siempre es un problema de sensibilidad: mayor complejidad, mayor sensibilidad” (p. 50). El fantasma muestra esta misma vulnerabilidad: el deportista puede sostener durante un tiempo la ilusión de perfección, pero pequeños desajustes bastan para desestabilizarlo. Además, la categoría de multiestabilidad refleja cómo el fantasma no se reduce a una única escena, sino que puede adoptar distintas configuraciones (“soy deseable si gano”, “si no fallo”, “si supero mis límites”), todas son variaciones de una misma lógica que intenta responder a la falta. Ninguna de estas escenas elimina la incompletud, pero todas permiten mantener en funcionamiento al sujeto frente a la demanda del Otro.

Por último, el capítulo 5 introduce el concepto de diseño de aprendizaje afectivo, destacando que *“las emociones forman parte constitutiva del sistema jugador-entorno-tarea”* (p. 242). En sintonía, el fantasma puede pensarse como una forma de autoorganización afectiva, donde la angustia, el sacrificio y el goce no son efectos secundarios, sino piezas centrales de la escena subjetiva que sostiene la práctica deportiva. En síntesis, tanto Lacan como la teoría de la complejidad coinciden en que el fantasma no elimina la falta ni asegura una estabilidad definitiva. Por el contrario, constituye una forma de autoorganización frágil y sensible, siempre expuesta a perturbaciones. Desde el psicoanálisis, esta escena fantasmática sostiene el deseo y articula el goce en torno al “objeto a”; desde la complejidad, se la entiende como una dinámica afectiva y multiestable que permite al deportista seguir en movimiento. Así, la autoexigencia y el sacrificio no son simples defectos individuales, sino soportes precarios de un deseo imposible de colmar, que mantienen vivo al sujeto en su práctica deportiva.

De la sobreexigencia a la autoexigencia sintomática: una búsqueda insaciable por el reconocimiento del gran Otro

Los dos apartados anteriores han establecido que la sobreexigencia en el deportista se articula por un lado a la tensión entre el Yo Ideal (fantasía narcisista de perfección) y el Ideal del Yo (mandato simbólico del Otro) y, por otro lado, en la construcción de un fantasma que otorga una respuesta ilusoria a la enigmática demanda del Otro. Sin embargo, la persistencia del padecimiento reside en el fenómeno de la autoexigencia, que parece indicar una internalización o una asunción de la presión externa.

En el presente texto se utilizan los términos sobreexigencia y autoexigencia en estrecha relación o como parte del mismo fenómeno. Sin embargo, es clave para una mayor precisión conceptual diferenciarlos. Por un lado tenemos la sobreexigencia, la cuál puede entenderse como una demanda externa proveniente del gran Otro que el sujeto percibe y a la cuál debe responder. En términos lacanianos, es la manifestación directa del Ideal del Yo, un referente que organiza la autoexigencia y el conjunto de expectativas, normas y discursos sociales. Por otro lado, la autoexigencia sugiere la lógica inconsciente que organiza la posición del sujeto y que hace que la demanda del Otro sea asumida y ejercida como un mandato interno implacable. Puede pensarse como la manifestación subjetiva y el síntoma de una sobreexigencia que ha sido introyectada y que se convierte en el imperativo del Superyó tiránico. En este sentido, el prefijo "auto" no indica autonomía, el deportista no elige autoexigirse, sino que está sometido a la acción del Superyó, entendido en términos lacanianos como el imperativo del goce, a un mandato interno que lo impulsa a ir más allá de los límites, pudiendo llegar al punto del sufrimiento o incluso una lesión.

Ahora bien, la autoexigencia desmedida no es solo una búsqueda de rendimiento, sino la búsqueda de un reconocimiento que nunca llega a colmar la falta estructural. El deportista se exige incansablemente no tanto por el logro en sí, sino para ser reconocido y valorado por ese Otro. El fantasma, formulado como "soy deseable (para el Otro) si soy perfecto/a", revela que el verdadero motor es ser el "objeto a" que viene a obturar la falta del Otro, a completarlo. Siguiendo esta lógica de pensamiento, es evidente que el logro deportivo (obtener la victoria, ganar un trofeo o romper con un récord personal) se vuelve insuficiente porque no es el verdadero objeto de la búsqueda. El logro es un significante que, al ser obtenido, sólo revela la necesidad de ir por el siguiente. El sujeto sigue barrado por el lenguaje, y la perfección, como fantasía del Yo Ideal, es inalcanzable e insaciable. La insatisfacción crónica, por ende, es estructural.

En este sentido, el Superyó garantiza que ningún triunfo sea suficiente. Su función no es premiar, sino intensificar la exigencia, asegurando la continuidad del ciclo de exigencia y frustración. Si el deportista celebra o se detiene, el Superyó aparece como una voz crítica ("puedo hacerlo mejor", "soy un fracaso") que niega la satisfacción para ubicar nuevamente al sujeto dentro del circuito del goce masoquista, entendido como la satisfacción paradójica que se obtiene en el dolor, el sacrificio y el rebasamiento constante de los propios límites. La autoexigencia es, en este sentido, el síntoma de un sujeto que no puede detenerse, condenado a un movimiento perpetuo en su deseo, que siempre será insaciable y estará impulsado por la carencia.

En este punto, cabe considerar que el pasaje de la sobreexigencia a la autoexigencia no implica liberación, sino una forma más profunda de sujeción. Allí donde antes el mandato provenía de una figura externa (entrenador, padres o institución), ahora el sujeto asume en sí mismo la voz del Otro, internalizando su exigencia. Lacan (2006) advierte que la voz es una de las formas que puede tomar el “objeto a”, un resto inasimilable que motoriza el deseo y la compulsión. Por lo tanto, podemos pensar que el Superyó, al constituirse como el retorno del mandato del Otro en lo más íntimo del sujeto, se manifiesta como una voz crítica que, en su imperativo al goce, toma la estructura pulsional del objeto a. Esto permite pensar que el deportista, al autoexigirse, reproduce dentro de sí la estructura misma de esa demanda insaciable. Cuanto más cree responder a su voluntad, más se somete a la ley del Otro.

Este proceso de internalización, donde la sobreexigencia externa deviene en autoexigencia, revela cómo el sujeto no solo responde al mandato del Otro, sino que se convierte en su propio supervisor implacable. Desde la perspectiva lacaniana, el Superyó no actúa únicamente como instancia prohibitiva; su función es imperativa, instando al sujeto a gozar de su propio esfuerzo y sacrificio. Así, la autoexigencia se constituye como síntoma estructural que mantiene al deportista atrapado en una lógica de deseo inconsciente: cada logro alcanzado no apacigua la falta, sino que evidencia la imposibilidad de completud y reabre el espacio de insatisfacción.

En este sentido, la repetición de esfuerzos desmedidos y la búsqueda constante de perfección funcionan como modos de sostener el vínculo con la demanda del Otro y, simultáneamente, como estrategias para evitar confrontar la angustia que surge ante la imposibilidad de responder plenamente a dicha demanda. La autoexigencia, entonces, no es elección consciente del sujeto, sino efecto de una alienación simbólica: el deportista se encuentra capturado por la voz interiorizada del Otro, que se manifiesta como un mandato de perfección imposible y que organiza su práctica de manera compulsiva.

Desde la noción de “objeto a”, podemos comprender que la autoexigencia persigue un vacío que nunca se colma. El deportista intenta llenar, mediante el esfuerzo, aquello que estructura su deseo y que permanece inasimilable. El sufrimiento y la fatiga se transforman en goce, ya que el Superyó exige la entrega más allá de cualquier satisfacción, haciendo que la búsqueda del logro se confunda con la búsqueda del objeto perdido. Así, la autoexigencia se revela no sólo como síntoma, sino como motor de un ciclo en el que deseo, goce y angustia permanecen inseparables, articulando la constitución subjetiva del deportista dentro de la estructura lacaniana del deseo y la falta.

En consonancia con lo dicho anteriormente, el prefijo “auto” de la palabra autoexigencia, lejos de implicar autonomía, marca la alienación del sujeto a un mandato que ahora se confunde con su propio ideal. En ese sentido, la exigencia interiorizada conserva la misma estructura del mandato externo, solo que bajo una forma más sutil y persistente. Esta transformación muestra la eficacia del Superyó, que, según Lacan (1981) no cesa de ordenar que se goce. El deportista, al intentar superar sus límites, da cumplimiento a ese imperativo que lo empuja más allá del principio del placer.

La paradoja radica en que el sujeto, al obedecer esta voz interior, cree afirmarse, pero en realidad se pierde. Cuanto más busca la perfección, más se mantiene atrapado en la lógica del deseo del Otro, que

es lo que verdaderamente lo atraviesa. Lo que podría percibirse como un deseo “propio” o singular no es más que la interiorización de la demanda externa: el deportista vive la exigencia como suya, pero en realidad responde a la expectativa del Otro. La exigencia sin límite no conduce a la plenitud, sino a la repetición: el esfuerzo constante se vuelve una forma de sostener el goce en el mismo punto de insatisfacción. Lacan (2006) para conceptualizar el “objeto a”, plantea que “la angustia aparece en la separación” (p. 180), surge cuando se desdibuja la distancia entre el sujeto y la demanda del Otro. En este sentido, el “objeto a” funciona como un objeto amboceptor: un objeto que es a la vez causa de deseo y de angustia. La autoexigencia funciona así como un modo de evitar la angustia, manteniendo ocupado al sujeto en el hacer para no confrontar la pregunta por lo que realmente le demanda el Otro.

Pensar la autoexigencia como síntoma permite comprender que no es un defecto de carácter ni una simple consecuencia del entorno competitivo, sino una manifestación de cómo el sujeto queda estructuralmente atravesado por el deseo del Otro. En tanto síntoma, la exigencia sostiene algo del orden del goce y del deseo: le da consistencia al sujeto, aunque sea a costa del padecimiento. El trabajo analítico, entonces, no apunta a erradicar la exigencia, sino a interrogar su función. Allí donde el Superyó impone la lógica del “deber rendir”, el psicoanálisis invita a transformar ese deber en una pregunta por el deseo. Esto implica un viraje desde el mandato superyoico del goce hacia la ética del deseo, donde el sujeto se orienta por la falta y no por la exigencia del exceso (Lacan, 1981).

Solo cuando el sujeto logra reconocer que esa voz que lo empuja no le pertenece, puede abrir un espacio de separación con el Otro. Ese gesto introduce un límite al goce y permite que emerja un modo diferente de relación con el cuerpo y con la práctica. El deseo, despojado del mandato impuesto por el Otro, puede sostenerse de manera más diferenciada y consciente, donde el rendimiento deje de ser un fin en sí mismo para convertirse en una consecuencia de un deseo orientado por el sujeto, aunque siempre estructuralmente atravesado por el Otro.

Conclusión

El presente ensayo se propuso explorar la constante búsqueda de la perfección y la autoexigencia observada en deportistas de alto rendimiento, en articulación con las lógicas inconscientes del psicoanálisis lacaniano. La pregunta central de investigación inquirió de qué manera la sobreexigencia se articula con la persecución de un Ideal del Yo inalcanzable y la acción de un Superyó tiránico en la constitución psíquica del deportista. Nuestra exploración a través de las categorías lacanianas y su diálogo con la teoría de la complejidad nos permite concluir que la autoexigencia desmedida no es una mera reacción a la presión social o una virtud del alto rendimiento, sino un síntoma estructural de la división del sujeto.

A lo largo del trabajo se evidenció que el Ideal del Yo funciona como la instancia simbólica desde la cual el sujeto se mide y se juzga, sosteniendo la búsqueda de reconocimiento por parte del Otro. Este Ideal del Yo se articula con el Yo Ideal, imagen especular de perfección, configurando una tensión que impulsa al deportista hacia la sobreexigencia. El fantasma, por su parte, se mostró como la escena en la que el sujeto intenta responder a la demanda del Otro, sosteniendo su deseo mediante la acción.

La distinción entre sobreexigencia y autoexigencia permitió comprender cómo el mandato externo puede internalizarse y convertirse en un imperativo subjetivo. La sobreexigencia opera desde el lugar del Otro, mientras que la autoexigencia muestra la asunción inconsciente de ese mandato, que se vuelve parte del propio Ideal. En esta lógica, el deportista no se exige para sí mismo, sino en nombre del Otro, intentando sostener el vínculo con ese ideal simbólico que le da consistencia.

El diálogo con la teoría de la complejidad permitió establecer un paralelismo entre el sujeto y los sistemas dinámicos: ambos se sostienen en un movimiento de constante reorganización. No hay equilibrio fijo ni punto de llegada; tanto en el plano del deseo como en el del rendimiento, la inestabilidad es estructural. Esta lectura permite pensar que la autoexigencia no es un obstáculo externo al sujeto, sino parte de su modo de habitar la falta y el cambio.

En consecuencia, la autoexigencia puede entenderse como una estrategia inconsciente para sostener el deseo frente a la falta. Pero esa estrategia se vuelve problemática cuando se confunde con el ideal de completud, dando lugar a la repetición del goce. El análisis, entonces, puede ofrecer un espacio para que el deportista interroge su posición frente a esa exigencia, distinguiendo la orientación de su acción de la imposición del mandato del Otro, y desarrollando una relación más consciente y diferenciada con su práctica y su cuerpo.

En última instancia, el deporte aparece como un escenario donde se pone en juego la relación del sujeto con su cuerpo, su deseo y su falta. Reconocer la falta no implica renunciar a la búsqueda, sino poder sostenerla de otro modo. Allí donde el ideal impone la exigencia y el exceso, el reconocimiento del límite permite que el sujeto establezca una relación más sana con el deseo. Quizás el verdadero logro no sea alcanzar la perfección, sino poder habitar el deseo sin quedar esclavizado por las exigencias del Otro.

Referencias bibliográficas:

- Freire, G. L. M., Sousa, V. C., Moraes, J. F. V. N., Alves, J. F. N., Oliveira, D. V., & Nascimento Junior, J. R. A. (2020). Are the traits of perfectionism associated with pre-competitive anxiety in young athletes? *Cuadernos de Psicología del Deporte* (pp. 37-46). <https://acortar.link/uFYy6W>
- Lacan, J. (1981). Aún. En *El Seminario*. Libro 20. Paidós. (Seminario dictado en los años 1972/73).
- Lacan, J. (2006). La angustia. En *El seminario* (libro 10). Paidós. (Seminario dictado en los años 1962/63).
- Lacan, J (2008) La relación de objeto. En *El seminario (Libro 4)*. Paidós: Capítulo: introducción (pp.11-26). Capítulo: "La dialéctica de la frustración" (pp. 61-78) (Trabajo original publicado en 1957).
- Lacan, J. (2009). El estadio del espejo como formador de la función del yo [je] tal como se nos revela en la experiencia psicoanalítica. En *Escritos 1* (pp. 99-105). Siglo XXI. (Trabajo original publicado en 1949).
- López Papucci, S. (2021). Psicología, fútbol y complejidad. Librofutbol.com. Bs As.
- Pineda-Espejel, H. A., Morquecho-Sánchez, R., Fernández, R., & González-Hernández, J. (2019). Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar, y afectos en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte* (pp. 127-139). <https://acortar.link/I7yzh2>
- Sánchez-Beleña, F., & García-Naveira Vaamonde, A. (2017). Sobreentrenamiento y deporte desde una perspectiva psicológica: estado de la cuestión. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*. (pp. 1-12) <https://acortar.link/g8ne0g>