



UNR Universidad
Nacional de Rosario

Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final

Título:

Salud Mental y Deporte: el día después del retiro

Modalidad de Presentación: Ensayo

Autor: Soler, Juan Francisco.

Legajo: S-5479/8

Mail: franciscosoler4@hotmail.com

Docente Responsable: Mattia, Corina.

-2023-

Agradecimientos

A mi tutora Corina Mattia, por su acompañamiento, paciencia y respeto, pero también por haber aceptado el desafío de transitar esta etapa y hacerla única.

A la docente Ivonne Laus, por orientarme en la escritura y por ayudarme en este proceso para conseguir los resultados deseados.

A mis padres, Juan y María, por la libertad, por respetar mis tiempos y espacios, por confiar y valorar cada uno de mis logros tanto académicos como deportivos.

A mi abuela, por sus llamadas y mensajes, por su buena energía ante mis desafíos y aliviar el camino.

A mi hermano, mi ejemplo y guía, por la fidelidad y la palabra justa.

A mi sobrino, Juan Bautista, por ser mi motor y sostén, por las sonrisas y por los abrazos interminables.

A mis amigos, por las risas y los momentos compartidos tan necesarios para renovar energías.

A los clubes que confiaron en mí, por la generosidad, amabilidad y respeto con la cual me han tratado, por la comprensión y los permisos recibidos en pos de lograr mis objetivos.

El presente trabajo está destinado...

A cada una de las personas que, de alguna forma u otra, estuvieron, apoyaron y acompañaron este proceso. Estaré en deuda eternamente. Muchas gracias.

1. Resumen

El presente ensayo intenta ubicar alguna coordenada posible para comprender las manifestaciones psicológicas que acontecen luego de que un deportista de alto rendimiento se retira de forma inducida de la competencia profesional. Al momento de abandonar la competición, también se abandona aquello que se ama, que se proyectó,

que se anheló, es decir, se deja atrás aquel ideal al cual el deportista buscó aproximarse. Por lo tanto, es de esperar que luego del retiro, que puede ser voluntario o inducido, afloren manifestaciones psicológicas como consecuencia de este acto tan singular en la historia de vida de una persona. Se considera que será totalmente diferente el modo de afrontar el día después del retiro si pensamos en lo siguiente: un deportista que advierte que cumplió un ciclo puede planificar su retiro, prepararlo, anticiparse a la nueva vida que está en su horizonte. Sin embargo, habrá deportistas en los cuales este proceso no se prepara, no se anticipa, lo que puede dar lugar a una experiencia traumática, angustiante, frente a la cual la persona se queda sin posibilidad de responder a la pregunta ¿y ahora qué hago? Dicho eso, se señala en qué consisten las manifestaciones psicológicas que pueden afectar a estas personas y de qué modo puede intervenir la Psicología, el Psicoanálisis y el campo de la Salud Mental, a través de herramientas técnicas, para abordar eventuales crisis subjetivas y/o desordenes en la vida de esta comunidad.

2. Palabras Clave

Deporte de alto rendimiento – Retiro deportivo inducido – Manifestaciones psicológicas – Salud Mental.

Agradecimientos

1. Resumen 3
2. Palabras Clave 3
3. Introducción 5
4. Desarrollo
- 4.1 El retiro deportivo, el duelo y una posible redefinición personal 7
- 4.2 Lo disruptivo como fenómeno psíquico a partir de un suceso fáctico 9
- 4.3 La labor terapéutica del Psicólogo Deportivo desde la interpretación vivencial 10

4.4 ¿Es posible la prevención? Un debate abierto	12
5. Reflexiones finales	14
6. Referencias bibliográficas	16

3. Introducción

La temática que pretende abordar el siguiente Trabajo Integrador Final (T.I.F) se situará en dar cuenta de las posibles manifestaciones psicológicas que pueden aflorar posteriormente a la decisión personal de un deportista de retirarse y/o abandonar la competencia profesional. El supuesto que atraviesa esta producción es que, al momento de abandonar la competición, también se renuncia a aquello que se ama, que se proyectó, que se anheló, es decir, se deja atrás aquel ideal al cual el competidor buscó aproximarse. Por lo tanto, es una posibilidad que luego del retiro, voluntario, indicado o inducido, aparezcan acontecimientos psicológicos a consecuencia de ese acto tan singular para la vida de la persona en cuestión.

Se considera que será totalmente diferente el modo de afrontar el día después del retiro si pensamos en lo siguiente: un deportista que advierte que cumplió un ciclo puede planificar el retiro, prepararlo, anticiparse a la nueva vida que está en su horizonte. Sin embargo, habrá otros en donde el proceso no es preparado, no es anticipado, lo que puede dar lugar a una experiencia traumática, angustiante, frente a la cual la persona se queda sin posibilidad de responder a la pregunta ¿y ahora qué hago? Hacia este último grupo será orientado el T.I.F, vale decir, hacia aquellas personas en donde su retiro se debe a causas imprevistas.

Toda decisión que se lleva adelante implica una ganancia, por un lado, y una pérdida, por otro. Será preciso enmarcar qué es lo que se pierde y qué es lo que se gana al afrontar una determinación de esta índole. ¿Es posible una respuesta universal a esta pregunta? ¿O bien será necesario indagar el caso por caso? ¿Qué ganancia podrá obtener un deportista al retirarse? ¿Qué puede perder al suceder el mismo?

Dicho eso, se buscará señalar en qué consisten los acontecimientos psicológicos postretiro y de qué modo pueden pensarse estrategias colectivas, desde la Psicología y la Salud Mental, para prevenir posibles crisis subjetivas y/o desordenes en la vida de este grupo humano.

¿Retirarse es acabarse? ¿Retirarse es esfumarse? ¿Retirarse es pararse frente a una agencia de viajes en la que solo entregan boletos que conducen rumbo a la nada? ¿Retirarse es resignarse a que la intensidad de los días y el misterio de las madrugadas residan únicamente en el pasado? (...) ¿Retirarse es perderse? (...) ¿Retirarse es, en una medida intangible, morir? (Roffé, 2019, p.11-12)

El fundamento teórico del trabajo se sustentará desde una perspectiva psicoanalítica freudiana y desde una posición epistemológica de Salud Mental Integral. Es necesario destacar que, si bien la presente producción será elaborada desde una visión psicoanalítica, nuestro título de grado en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Rosario nos habilita a trabajar como Psicólogos/as con sus respectivas incumbencias profesionales. Ante todo, Psicólogos/as, sin embargo, un Psicólogo/a puede ejercer sus funciones laborales dentro del campo deportivo teniendo como referencia los postulados de la corriente psicoanalítica, adoptando una escucha que opere con la subjetividad del sujeto o de los grupos que le demanden una intervención. Aunque solo presentemos una posible mirada, entendemos que no es viable abordar desde una sola posición teórica la complejidad de esta problemática.

Es por esto que, tomaremos lo que Freud (1995) teorizaba acerca del duelo. Él pensaba al duelo como la reacción frente a la pérdida real o afectiva de un objeto amado o de una abstracción que haga sus veces, y en este caso, es preciso distinguir que el deporte en la vida de un competidor es un objeto que puede pensarse como amado y que su pérdida implicaría recorrer el proceso de duelo. Si bien, Freud postulaba que un

5

tratamiento del duelo no es necesario, será preciso transitar el trabajo del duelo, que le posibilitaría al sujeto rearmar y/o construir su futuro en relación a sus proyectos, afanes, ambiciones invistiendo nuevos objetos.

En otros casos, el impacto del acontecimiento de la inducción al retiro podrá tener una potencial fuerza traumática, por lo tanto, desplegaremos a lo largo del desarrollo una novedosa teorización del psiquiatra argentino Moty Benyakar (2012) que gira en torno a la noción de trauma, pero no como categoría propiamente dicha, sino que, Benyakar nos

ofrece el término de lo disruptivo para argumentar su posición epistemológica en cuanto a esta dimensión teórica.

Del mismo modo, Marcelo Roffé, un referente de la Psicología Deportiva en Argentina, plantea una perspectiva interesante en cuanto al rol del Psicólogo en esta situación. Roffé plantea que parte del trabajo posible de un Psicólogo junto al consultante es situar la premisa de que a pesar de que eso que estaba presente cotidianamente en la vida del deportista ya no estará más, existe la posibilidad de que una nueva oportunidad se aproxime en la historia de vida de la persona. (Roffé, 2019). Siguiendo esta línea, entiendo que hablamos de nuevos desafíos, nuevos intereses que permitan pensar en un más allá del tiempo presente detenido en una estación sin tiempo.

Se abren así preguntas alrededor de estos individuos “jóvenes para la vida, pero muy ‘viejos’ para el deporte”. ¿Puede pensarse en que este episodio suscita una crisis de identidad personal? ¿Es necesario atravesar por una necesaria etapa de duelo para encontrar un horizonte? ¿Se puede edificar un porvenir con sólidos cimientos a partir de la incertidumbre?

Es aspiración del presente trabajo profundizar y dar a conocer qué herramientas ofrece la Psicología para resolver estos interrogantes. Lejos de desconocer que cada caso debe pensarse en su particularidad puntual, el trabajo buscará esclarecer de qué modo puede esta disciplina contribuir al afrontamiento de esta disyuntiva.

La modalidad de Trabajo Integrador Final elegida para llevar adelante este proyecto es la de ensayo debido a que, a la fecha, no existe cantidad suficiente de bibliografía sobre la problemática que inquieren el asunto considerando estrictamente la competencia profesional en Argentina. Por lo demás, dado que nuestro país tiene una extensa tradición deportiva, con grandes logros y condecoraciones, es una deuda que tenemos con nuestros deportistas nacionales, el poder brindarles herramientas para el día después de su retiro.

4. Desarrollo

4.1 El retiro deportivo, el duelo y una posible redefinición personal

En las últimas décadas, en Latinoamérica, numerosas han sido las investigaciones y publicaciones llevadas a cabo por profesionales del campo de la salud mental en torno a la problemática del retiro en los deportistas de élite. Entre ellas podemos ubicar una investigación interdisciplinaria chilena realizada por Carter-Thuillier et al (2016), en donde analizan y puntualizan todas las consecuencias psicosociales e identitarias que pueden atribuirse al fin de la actividad deportiva. Asimismo, en Perú, fue realizada por Mendoza Llontop (2019) una excelsa tesis de grado que considera el impacto del retiro en los deportistas de alto rendimiento en la ciudad de Lima. Esta autora se propone anotar a la población peruana sobre el rol del psicólogo deportivo ya que, desde su perspectiva, existe una gran desinformación e ignorancia al respecto. Por último, un exquisito artículo médico fue publicado en Cuba por García Ucha (2012) en donde formula una alternativa al retiro abrupto de un deportista. Este artículo cubano esboza una posible transición entre el momento en que un deportista se mantiene activo competitivamente y el momento propio del retiro, a través de una propuesta nombrada como desentrenamiento. Éste consiste en cuidados en el tránsito al retiro para abarcar tanto los efectos negativos del retiro de la vida deportiva (2012).

Si bien el deporte ocupa un lugar trascendente en el espacio social, los estudios centrados en examinar las dimensiones sociales de la actividad deportiva son aún escasos. Particularmente, los avances teóricos respecto al abandono deportivo involuntario como objeto de análisis son limitados, alcanzando solamente una profundidad descriptiva y no una rigurosidad teórica que aborde la cuestión. En este orden, es preciso avanzar hacia un análisis teórico de los diferentes aspectos que dan forma al retiro deportivo inducido a los fines de responder de forma pertinente a los interrogantes que circundan a este ámbito.

Teniendo en cuenta el estado del arte que presenta la temática en la que nos proponemos situar, tendremos como premisa dar cuenta del retiro deportivo desde una visión psicoanalítica. Es desde esta corriente teórica desde la cual nos posicionaremos para dar cuenta de las posibles manifestaciones psicológicas que aflorarán en este devenir. Por lo demás, lo novedoso de este ensayo radica en estar él mismo enmarcado en la Universidad Pública. Lejos de ser una publicación que responda a intereses económicos, tan sólo busca contribuir a reparar una deuda histórica en materia de Salud Mental para con nuestros deportistas nacionales de élite.

Ahora bien, adentrándonos en lo teórico del trabajo, quisiéramos ahondar en lo referente al duelo según lo expuesto hace más de cien años por Freud. A pesar de la distancia que nos separa de aquella obra, tiene aún una vigencia notable. Este autor sugiere que se denomine duelo a las posibles reacciones que pueden acontecer frente a una pérdida, sea ésta real o sea esta afectiva (Freud, 1995). A pesar de que el duelo acarrea grandes desviaciones de la conducta en la persona, Freud (1995) manifiesta no considerarlo un estado patológico ni remitirlo a un médico/psicólogo para su tratamiento. Pasado cierto tiempo, se lo superará, y se juzgará inoportuno y aún dañino perturbarlo.

El abandonar inducidamente el deporte ya sea por lesión, por prescripción médica, por accidentes, por decisión familiar, por no tener ofertas de clubes, por guerras, etc. sin dudas puede considerarse una pérdida. Es una pérdida para el sujeto en cuestión. Y en tanto tal, la reacción frente a ésta contiene un talante dolido, la pérdida del interés por el mundo exterior, la pérdida de la capacidad de escoger una nueva actividad de interés, el extrañamiento del trabajo productivo, entre otras cosas.

Freud (1995) teoriza esgrimiendo que estas posibles reacciones frente a lo perdido son consecuencia de la inhibición y el angostamiento del yo que expresan una entrega incondicional al duelo que no deja lugar a otros propósitos e intereses.

Para sobreponerse a esta situación es necesario que opere el trabajo del duelo que consiste en lo siguiente: el examen de realidad muestra que el objeto amado ya no existe más, y de él emana la exhortación de quitar toda la libido de sus enlaces con ese objeto. A ello se opone dice Freud (1995) una comprensible renuencia ya que el hombre no abandona de buen grado una posición libidinal, ni aun cuando un sustituto ya asoma.

Si traducimos lo siguiente podríamos pensar que el examen de realidad advierte que la práctica deportiva ya no será posible para la persona por determinada circunstancia, por lo tanto, el trabajo del duelo se abocaría a quitar o eliminar todos los posibles enlaces libidinales que asocian a la persona con el deporte. En este camino, el ahora devenido ex deportista presentará una esperable renuencia, una resistencia feroz. Y a pesar de que generalmente prevalezca el acatamiento a la realidad, la orden que ésta imparte no puede cumplirse enseguida, sino que se ejecuta pieza por pieza con un gran gasto de tiempo y de energía psíquica, y entre tanto la existencia del objeto perdido continúa en lo psíquico. Esta elaboración de compromiso ejecutada pieza por pieza por orden del examen de realidad resulta extraordinariamente dolorosa, sin embargo, una vez cumplido el trabajo del duelo el yo se vuelve libre y desinhibido (Freud, 1995).

Considerando el alto grado de preponderancia que tiene el deporte para aquellos sujetos que adoptan el habitus de deportistas de élite, es evidente que el cambio de actividad debido al retiro deportivo contraerá una transformación compleja en la que se producirá un paréntesis en el ciclo vital del individuo, una discontinuidad marcada por el fin de un rol asumido como función primordial en la vida de las personas, enmarcándose el retiro de la actividad deportiva como uno de los procesos más significativos a los que debe enfrentarse un deportista, debido a que en el desarrollo de dicho suceso se producen cambios físicos, psicológicos, sociales, económicos, sin mencionar otros de índole menor. (Carter-Thuillier et al, 2016, párr. 11)

Un estudio de la Asociación Internacional de Futbolistas Profesionales realizado en el año 2016, arrojó como resultado que el 35% de los deportistas retirados presenta síntomas de ansiedad y depresión, el 18% padece de malestares, el 28% alteraciones del sueño y el 25% consume alcohol en exceso (Roffé, 2019).

Además, han hecho algunas investigaciones relacionadas a los problemas asociados a la retirada, en estudios con ex deportistas de nivel olímpico. Estos individuos expresan haberse enfrentado a problemas emocionales moderados y/o severos, además de haber vivenciado un período muy difícil de transición hacia sus nuevas ocupaciones, manifestando que aún no se sentían totalmente recuperados desde lo psicológico, teniendo la percepción de un proceso no superado. Asimismo, los deportistas profesionales expresaron haber experimentados problemas graves de pérdida de identidad y sensación constante de aislamiento. En algunos también surgieron sensaciones similares a la muerte o a morir, sumado a una visión insatisfactoria de sí mismos (Carter-Thuillier et al, 2016).

De acuerdo a estos planteamientos el atleta de alto rendimiento estaría sometido a una pérdida permanente de la función y relevancia social durante su retiro, siendo expuesto a una evaluación negativa o rechazo social permanente, existiendo un paralelo entre el proceso de jubilación laboral tradicional y el proceso de retiro deportivo,

asumiendo este último como el fin de la vida útil del sujeto ante la sociedad (Carter-Thuillier et al, 2016).

Carter-Thuillier et al (2016) ante este escenario sugieren el concepto de redefinición personal, el que resultaría fundamental en cualquier proceso que requiera adaptación e

8

incorpore una transición marcada ya que cualquier cambio en la vida del ser humano implica a menudo pérdidas, requiriendo ajustes complejos. A pesar de esto el individuo suele utilizar estas ocasiones como una oportunidad de desarrollo personal.

Para los autores, este período de ajuste psicológico se basa en la adaptación de las expectativas, valores y normas internas de los sujetos, de acuerdo al nuevo entorno en el que se encuentran, dando pie para que se produzca una transición después del retiro del deporte competitivo basada en la dinámica: crisis y superación.

El proceso de transición en el caso específico del retiro deportivo es potencialmente inherente a provocar una crisis en el individuo, debido a la introducción a un nuevo entorno produciendo en el atleta de alto rendimiento un cambio social significativo, además de una “mudanza” laboral desde el mundo deportivo a la nueva labor, transformaciones corporales notorias, además de cambios en el estilo de vida diario. Este tipo de cambios van creando una grieta que se va acrecentando con el tiempo entre él y su vida pasada, provocando notorios trastornos emocionales. Igualmente, este proceso está marcado como una etapa de dudas constantes que los deportistas deberán enfrentar, afectando no tan sólo el autoconcepto personal del individuo, sino también notoriamente la calidad de vida del sujeto, pero debido a que se trata de un proceso dinámico tales cambios simplemente forman parte de un ciclo de adaptación, retornando al ex deportista a un estado de equilibrio. (Carter-Thuillier, 2016, párr. 32)

4.2 Lo disruptivo como fenómeno psíquico a partir de un suceso fáctico

Si bien hemos estimado la dimensión del duelo y de la posible crisis identitaria que puede conllevar este acontecimiento, pretendemos también darle lugar a la dimensión del trauma, una dimensión posible de emerger, fundamentalmente, en aquellos casos en donde el retiro inducido tiene fuerza traumática. El Psicólogo y Psiquiatra argentino Benyakar (2012) reflexiona acerca del concepto de trauma manifestando que es una noción

que se ha entrometido en el orden social, en el lenguaje cotidiano, como un adjetivo que califica cualquier situación o evento que sea muy terrible: la muerte de un ser querido, la pérdida del empleo, un accidente de tráfico traumático, una catástrofe natural, un divorcio, etc. También puede serlo el hecho de que un deportista sea inducido a abandonar la práctica profesional. Todo esto y aún más puede entrar bajo la categoría de trauma.

Asimismo, es frecuente leer o ver en las noticias periodísticas como este concepto es utilizado de modo indiscriminado para calificar eventos impactantes. Pero esto no es lo problemático, a su entender, sino que lo problemático es que este uso inespecífico se dé dentro del área del Psicoanálisis y de la Salud Mental en general (Benyakar, 2012).

El autor no pretende postular que existe una sola definición de Trauma, si no desarrollar la problemática en torno a este tema, enfatizando que su visión, es sólo una de las posibles miradas.

Freud ha utilizado el concepto de trauma en más de diez acepciones diferentes y,

a pesar de la genialidad de su extensa obra acerca de lo traumático, Benyakar (2012) expresa que ha desvirtuado la posibilidad de profundizar sobre él como un proceso psíquico. La confusión radica en que Freud plantea al trauma en algunos de sus escritos como un evento o un entorno, refiriéndose al mismo como situación traumática, y en otros de sus escritos lo describe como un fenómeno puramente psíquico. Si bien los teóricos contemporáneos a Freud dedicaron su atención a este concepto y a sus procesos, no definieron en forma clara si se referían a fenómenos fácticos o psíquicos.

Por lo tanto, para echar un haz de luz a la cuestión presenta el concepto de lo disruptivo, pretendiendo dejar sentado de modo claro el lugar de lo traumático

9

exclusivamente como fenómeno psíquico, provocado por un impacto externo que causa la falla de la capacidad procesual (Benyakar, 2003).

Benyakar (2012) piensa a lo disruptivo como un término que cualifica la capacidad en potencia que tiene un fenómeno fáctico de desestabilizar los procesamientos psíquicos. De este modo, podemos adjudicarle un mayor o menor potencial de disruptividad a lo sucedido fácticamente. Pensar lo disruptivo nos permite analizar las cualidades y evaluar la dinámica de un accidente, una pérdida, una crisis, una inducción al retiro o cualquier tipo de relación movilizante para el psiquismo, desde su perspectiva fáctica (Benyakar, 2012). Por ende, nos encontraremos con eventos o entornos disruptivos que pueden, o no, generar procesos psíquicos del orden de lo traumático.

Desde esta óptica, si nos posicionamos desde la orilla de un deportista que se vio obligado a abandonar el ejercicio profesional por inducción, vale decir, debido a una prescripción médica, una decisión familiar conjunta, nuevos proyectos que colisionan en tiempo y espacio con la práctica deportiva, la llegada de hijos, exilios, inmigraciones, guerras, alistamiento al servicio militar, etc. nos encontraremos con lo siguiente: puede ocurrir que en ciertos deportistas este evento o entorno deje como saldo procesos psíquicos del orden de lo traumático-disruptivo, mientras que, es posible que en otros, dichos eventos no tengan tal magnitud. En este caso particular, sería ingenuo intentar universalizar un modo de respuesta frente a este acontecimiento dado que, no hay nada más diverso en el ser humano que la modalidad de reacción y procesamiento psíquico frente a un estímulo adverso.

Para Benyakar (2012) traumático no es lo que sucedió, sino el modo en que cada psiquismo lo vivencia. Entonces, al hablar de trauma, nos referimos a una modalidad de procesamiento psíquico que, paradójicamente, es la falta de capacidad de procesamiento. Esto corrobora nuestra premisa de que cada persona, más precisamente, cada deportista profesional -aunque en ocasiones se los deshumanice- procesará de modo hartamente diverso el acontecimiento fáctico del retiro, ergo, las manifestaciones psicológicas también serán diversas entre sí.

La experiencia del retiro inducido puede ser terrible y puede tener impactos disruptivos sumamente movilizantes o desorganizantes, pero por mayor que sea la magnitud del evento fáctico, no siempre esta experiencia se caracteriza por estar compuesta por vivencias traumáticas. Pensamos por ejemplo en el caso de Sergio Agüero, a quien súbita y precozmente le detectaron una falla cardíaca, una arritmia, que lo obligó de modo inmediato a retirarse del fútbol competitivo todavía bajo contrato en el equipo español Fútbol Club Barcelona. En este episodio mediático estamos al tanto, según su propio testimonio, que el hecho lejos de ser una experiencia disruptiva, le permitió volcar sus intereses a una asignatura pendiente que tenía, el mundo *gamer* de los *e-Sports* y el mundo de la comunicación digital, el *streaming* (Biz, 2021).

4.3 La labor terapéutica del Psicólogo Deportivo desde la interpretación vivencial

En lo que refiere al trabajo clínico del Psicólogo, Benyakar (2012) postula pensar en lo siguiente:

En un proceso terapéutico, el paciente, al referirse al impacto de situaciones disruptivas, generalmente transmite detalles de lo acaecido, tratando de explicitar por medio de la palabra todo lo que él entiende que le ha sucedido. Nuestra función [cómo psicólogos] no es sólo escuchar lo sucedido, corriendo el peligro de quedar atrapados en la trama situacional, sino inferir acerca de la modalidad de procesamiento psíquico, que puede ser traumático o no. Es decir que lo que estaríamos tratando de dilucidar es si existe una adecuada articulación entre el afecto y la representación, o si estamos frente a la

10

presencia de un proceso de desarticulación como en el caso de la vivencia traumática. Esto no lo otorga el contenido del relato, sino que se lo infiere en la modalidad de procesamiento. (párr. 23)

Como sugerencia clínica, nos insta a pensar en que si pretendemos adjudicarle causalidad psíquica a los eventos fácticos, o tratar de que el paciente repita una y otra vez lo vivido, éstas serán modalidades de perpetuar la falta de capacidad de procesamiento. Por tal motivo, la labor terapéutica tendría que ir orientada a poder, a través de las intervenciones pertinentes, que los pacientes puedan decir afectos, en el nivel de procesamiento en que cada persona se encuentra, especialmente ante la vivencia traumática (Benyakar, 2012).

Todo el recorrido previo que introdujimos acerca de este eminente autor argentino, nos servirá como punto de partida para deslindar la modalidad de intervención que teoriza para este tipo de acontecimientos.

Benyakar (2012) desarrolló una concepción llamada interpretación vivencial que consiste en una intervención dirigida a abordar la capacidad específica de procesamiento que tiene cada uno de los pacientes que nos consultan. Esto posibilita evitar la interpretación causal, intervención utilizada por muchos psicoanalistas en su práctica cotidiana.

La interpretación vivencial engloba tres (3) tipos de interpretaciones (Benyakar y Lezica, 2006):

1. Una interpretación figurativa.
2. Una interpretación relacional.
3. Una interpretación de sentido.

Al decir que la vivencia traumática es inefable, es decir, que no puede ser dicha o puesta en palabras, esto no implica que sea inabordable. Para los autores, la vivencia traumática no pertenece ni al orden de la represión, ni al orden del conflicto, sino que se trata de un proceso psíquico de desarticulación gestado por no haber podido introyectar el impacto disruptivo en forma activa.

Entonces, si la vivencia traumática se caracteriza por su desarticulación, no es posible el modo de trabajo propuesto por los analistas, vale decir, la labor asociativa o el uso de la causalidad que otorgan las palabras, ya que no permitirían su adecuado abordaje. Es por ello que Benyakar (2012) entiende que a través de la interpretación

vivencial se puede tener un mejor acceso a lo traumático.

Poner en práctica la interpretación vivencial demanda una concepción del aparato psíquico que diferencia tres tipos de afectos específicos: las sensaciones, que devienen puramente de lo corporal puesto que son senso-perceptivas; las emociones, que son afectos relacionales y que dan cuenta de la existencia de la otredad y los sentimientos, que son afectos manifestados por la palabra y tienen dimensión de tiempo-espacio. (párr. 27)

Pensemos en lo traumático en los deportistas inducidos al abandono de la competición; pero no de modo universal a todos ellos, sino singularizado en aquellos que no han podido procesar psíquicamente el evento o entorno. Para esta dimensión de pensamiento, se puede abordar esta problemática más eficazmente desde la interpretación vivencial de las sensaciones.

11

A dichas intervenciones Benyakar (2012) las llamó interpretaciones figurativas debido a que las figuras son las creaciones más arcaicas de nuestro psiquismo, siendo ellas las representantes de las sensaciones como afecto. Por tal motivo, la figurabilidad nos servirá como base para el ulterior desarrollo de las palabras plenas, o palabras que portan o dicen afectos. “En este tipo de situaciones, el uso de palabras que remitan a una causalidad, puede llevar a una labor más conectada con procesos cognitivos, en vez de abordar “lo traumático” desde los procesos inconscientes más originarios”. (párr. 29)

Frente a la pregunta de por qué tanta cautela en el abordaje de lo traumático, el autor piensa que es consecuencia de considerar de que en muchos casos podemos quedar capturados por lo impactante del relato de lo disruptivo, es decir, del fenómeno fáctico con sus cualidades, o atrapados por sintomatologías muy floridas que afloran en este tipo de situaciones, sin dilucidar que esa sintomatología es simplemente unos de los tantos intentos de elaborar esa desarticulación entre el afecto y la representación (Benyakar, 2012).

Quedar atrapado como psicólogos en el relato del deportista, tratando de buscar causalidades a lo fáctico, es tan peligroso como pretender acallar los síntomas sin elaborar los procesos concomitantes. Es por ello que pensamos que el abordaje adecuado de la ‘Vivencia Traumática’ es un reto, tanto para el tratamiento de los impactos disruptivos traumatogénicos, como así también para repensar algunos procesos en la clínica cotidiana.

4.4 ¿Es posible la prevención? Un debate abierto

Si bien hemos nombrado ciertas estrategias y modos de intervenir en la problemática del día después del retiro deportivo desde la Psicología, la Medicina, y el Psicoanálisis tales como el desentrenamiento propuesto por García Ucha (2012), el transitar el trabajo del duelo (Freud, 1995), la idea de redefinición personal (Carter-Thuillier, 2016), las intervenciones figurativas (Benyakar, 2012), nos centraremos en situar las ideas que propone el Psicólogo Marcelo Roffé (2019).

Desde la Psicología del deporte proponemos pensar el retiro como una crisis evolutiva, es decir, como el cierre de una etapa y el comienzo de otra diferente de la anterior, debiendo

el deportista que abandone la práctica hacer el duelo correspondiente. Para poder llevar adelante esto es necesario trabajar en la prevención del día después, entendiendo por prevención la preparación anticipada para evitar riesgos para su vida afectiva, social, laboral, financiera, etc. No existen instituciones que lo hagan y es común ver a deportistas en diferentes medios diciendo que no tienen jubilación, que no pueden conseguir trabajo, que buscan reinsertarse desesperadamente en el deporte como entrenadores, *managers*, representantes, periodistas, entre otras. (Roffé, 2019, pág. 29)

Roffé (2019) tiene una visión preventivo-educativa del asunto, es decir que, considera oportuno ayudar a los deportistas a que puedan proyectarse a futuro, a posibilitar el pensarse por fuera del deporte. En esta tarea, nos advierte que, nos encontraremos con múltiples resistencias por parte del sistema del deporte, por lo cual, su enfoque es que el trabajo de prevención y de educación debe llevarse adelante con toda la población, no sólo con los deportistas. Al trabajo preventivo se anexaría de esta manera, un trabajo educativo con la sociedad en general.

El rol del psicólogo deportivo radica en acompañar a los deportistas a que no perciban el retiro solamente como el fin de su carrera deportiva, sino que también puedan verlo como un nuevo comienzo, ni mejor ni peor, más bien distinto. Es sumamente necesario en el pasaje de deportista a ex deportista realizar una transición, en donde

12

algunas cosas quedarán atrás, pero otras nuevas nacerán si la mente y el cuerpo están sanos (Roffé, 2019).

Sosteniendo que, si es entrenado lo táctico, lo técnico, estratégico y lo psicológico para la competencia, también se puede entrenar a una persona para el momento de afrontar el retiro. Es imperante trabajar con el deportista para que este pueda percibir que su carrera no es para siempre, pero no con la impronta de la resignación o la tristeza, más bien sino como un empuje, una motivación para forjarse un proyecto para el día después. Anticiparnos nos posibilita transitar esta etapa de forma gradual, y a su vez, le damos herramientas para que sienta confianza y motivación para el nuevo ciclo que se aproximará (Roffé, 2019).

Para finalizar, retomaremos un interrogante retórico que se realiza el autor, a saber, qué tareas podemos desarrollar para evitar la conformación de una identidad exclusiva. Roffé (2019) con una precisión propia de alguien de vasta trayectoria en el deporte nacional, responde que, en primer lugar, es necesario trabajar de forma individual y grupal con los deportistas de competición a fin de que encuentren otros intereses, anhelos, deseos, proyectos, como ser estudios, oficios, emprendimientos, etc. En segundo lugar, manifiesta que como Psicólogos podemos contribuir a que entiendan que la vida continua; que pese a necesariamente tener que transitar el proceso de duelo, existe un más allá cargado de nuevos significados, de reinenciones, de resignificaciones.

5. Reflexiones finales

Entendiendo de que el Trabajo Integrador Final fue dirigido, particularmente, hacia aquellos deportistas de élite nacional que se ven o se verán obligados a abandonar la práctica deportiva por inducción, vale decir, por prescripción médica, accidentes, decisión familiar, por no tener ofertas laborales, por nuevos proyectos que colisionan en tiempo y espacio con la práctica deportiva, la llegada de hijos, exilios, inmigraciones, guerras alistamiento al servicio militar, etc., estamos en condiciones de expresar que hemos identificado una serie de manifestaciones psicológicas que podrían aquejar a esta población determinada.

Advertimos que las posibles manifestaciones psicológicas productoras de padecimiento psíquico en esta comunidad luego del retiro serían, entre otras:

- a- El duelo propiamente dicho y su concomitante pérdida del interés por el mundo exterior. Proceso lento, insidioso, y no sin angustia, necesario al momento de afrontar aquello que se perdió al abandonar la práctica deportiva.
- b- Una crisis identitaria debido a la extrañeza de tener que habitar otros roles en la nueva vida que se presenta.

c- El extrañamiento del trabajo productivo, manifestaciones de ansiedad y eventuales cuadros depresivos ligados a la pérdida del deseo por explorar nuevos horizontes.

d- Cuadros de alteración del sueño, consumo excesivo de alcohol, drogas y psicofármacos en un intento por reducir la percepción del malestar.

e- Grandes sensaciones de aislamiento y padecimiento subjetivo productos de la reelaboración en el ámbito de lo psíquico de un conflicto en la realidad.

f- Experiencias traumáticas y/o disruptivas como consecuencia de lo súbito de la inducción al retiro.

No obstante, el campo de la Psicología y el Psicoanálisis, enmarcados en una visión de Salud Mental Integral ofrece múltiples herramientas técnicas a la hora de trabajar terapéuticamente sobre esta problemática.

Entre ellas, nos encontramos con la propuesta de García Ucha (2012) que él nombra como desentrenamiento, una novedosa herramienta técnica a la hora de pensar la transición entre el retiro deportivo y la nueva vida que se aproxima. Asimismo, otra interesante herramienta psicológica es la que Carter-Thuillier (2016) llama proceso de redefinición personal, desde la cual se intentaría, en el espacio terapéutico, posibilitar la emergencia de nuevos deseos en la vida del devenido ex deportista profesional. Por otro lado, uno de los máximos aportes los ubica Benyakar (2012) al situar la noción de interpretación vivencial, deslizando así el eje respecto a las interpretaciones causales llevadas adelante por el común de los psicoanalistas. Este autor considera que a través de las interpretaciones vivenciales se puede guiar al paciente a una resignificación de lo disruptivo. Por último, Roffé (2019), de mirada preventista, inaugura el debate de pensar la posibilidad de la emergencia de una clínica de la prevención al postular que el rol del psicólogo deportivo, en trabajo conjunto con el paciente, permitiría que éste último comience a pensarse en un más allá del deporte profesional a la hora del retiro.

El retiro deportivo inducido es un hito que marca un paréntesis en el ciclo vital de los sujetos que se ven afectados por ello debido a que se abandona la ocupación primordial a la cual le donaron significativas cantidades de tiempo, sacrificio, esfuerzo, etc. En ocasiones el insertarse en otra labor y/o campo ocupacional suele ser un proceso dificultoso y no sin la emergencia de múltiples manifestaciones psicológicas. Afortunadamente, en este sentido, la Psicología, el Psicoanálisis y el campo de la Salud Mental ofrecen un valioso paquete de herramientas para poder afrontar tales procesos.

14

Queda como resto a trabajar en ulteriores investigaciones, el lugar que ocupa la familia en este proceso de retiro inducido, la colaboración que puede ofrecer la psicofarmacología psiquiátrica a este asunto y un censo epidemiológico argentino que arroje datos precisos de la cantidad de miembros de esta población.

6. Referencias bibliográficas

Benyakar, M. (2003). *Lo Disruptivo. Amenazas individuales y colectivas. El psiquismo ante*

guerras, terrorismo y catástrofes sociales. Buenos Aires: Editorial Biblos.

Benyakar, M (2012). Lo disruptivo y lo traumático. Vivencias y experiencias. *Revista Imago Agenda*, 160.

Benyakar, M; Lezica, A. (2006). *Lo Traumático: clínica y paradoja. Abordaje clínico*. Buenos Aires: Editorial Biblos.

Biz, S. (16/12/2021). Kun Agüero se retira con un promisorio futuro en los eSports. *Cronista*. Recuperado de:
<https://www.cronista.com/clase/trendy/kun-aguero-se-retira-con-un-promisorio-futuro-en-los-esports/>

Carter-Thuillier et al. (2016). *El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial*. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 12, 103-120. Recuperado de:
http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2226-40002016000100009&lang=es

Freud, S. (1995) [1917-1915]. *Duelo y Melancolía*. Tomo XIV, Obras completas, Buenos Aires: Amorrortu.

García Ucha, F. (2012). *¿Cómo retirarse del deporte y no enfermarse en el intento?* Recuperado de: <http://psicologiadeldeporte.space/articulo/como-retirarse-del-deporte-y-no-enfermarse-en-el-intento/>

Mendoza Llontop. (2019). *La experiencia del retiro en deportistas de alta competencia en Lima*. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima.

Roffé, M. (2019). *¿Y después del retiro qué? Salud Mental y Resiliencia en el deporte*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Lugar Editorial.