



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

TRABAJO 1

¿ Y AHORA QUÉ?

El fútbol mueve masas, eso no hay quien lo niegue. Más que un deporte es una pasión, tal como lo señalan muchos de los cánticos que se pueden oír durante un partido de fútbol. Qué hinchas no daría lo que fuera por estar en la cancha, defendiendo los colores del equipo de sus amores. Qué inmensas leyendas se han construido en torno a ciertos jugadores. Es tanta la admiración, tanto el fanatismo.

Es impresionante ver cómo ensalzamos a los futbolistas como si fueran dioses. Pero más impresionante es ver cómo, al término de su carrera, los futbolistas van siendo dejados en el olvido, ya no nos importa qué está pasando con un exfutbolista, sólo importa el próximo partido y el siguiente jugador que vendrá.

Y si a nosotros, personas ajenas a esta profesión, nos asombra tanto el anonimato en que caen los exfutbolistas, es de suponer que los más afectados son ellos mismos, acostumbrados al cariño de la gente, al reconocimiento público de sus logros, al trabajo diario en equipo, en fin, a la vida del fútbol.

Es por estas razones y por otras que se expondrán a continuación que este trabajo se desarrolla, por la relevancia en cuanto a los aspectos psicológicos que reviste el retiro de los futbolistas.

En este trabajo no se abordarán los casos de retiros por lesión, ya que si bien se relacionan estrechamente con el tema central del trabajo, creo que merece un capítulo aparte y una mayor profundización. Tampoco se tomarán los casos de futbolistas que se retiran, pero que continúan una carrera futbolística como entrenadores.

Tal como refiere Santiago Coca, el futbolista forma parte de un equipo y está inmerso en un contexto social en el cual se desenvuelve a través de tres estratos de la personalidad: el yo público, el yo social y el yo íntimo. Si dispusiéramos gráficamente estas estructuras a través de círculos concéntricos, se podría decir que el yo público formaría parte de la periferia de ese todo, mientras que el yo social sería el círculo intermedio, pasando a ocupar el centro de esa estructura el yo íntimo.

El yo público se compone de los contenidos más superficiales de la personalidad, ese mundo de referencias a lo popular, a la fama, a su aureola de personaje conocido por los aficionados y requerido para el autógrafo o el homenaje.

El yo íntimo, en términos generales, sería lo que cada futbolista aprecia más y guarda más íntimamente dentro de sí mismo. Pertenecer al nivel profundo de la personalidad o plano invisible de la madurez. (Coca, 1985). Aquí termina la identidad de la persona, aquí radica su fuerza, desde aquí el jugador puede remontarse a las

metas más ambiciosas. Este yo íntimo puede jugarle a favor o en contra, en la medida de que si se inclina hacia uno de los dos polos, extroversión o introversión, pueden surgir problemas a nivel de funcionamiento en equipo.

El yo social, que sería la suma de valores compartidos por el futbolista con todo el equipo, sin tener en cuenta ni las consideraciones más superficiales –el yo público– ni su intimidad. Hacia la consecución de ese yo social se encaminan todos los esfuerzos que se realicen dentro de un grupo, sea o no deportivo, para crear la unidad, el espíritu de grupo que caracteriza a los pequeños grupos humanos. Este yo social está comprometido siempre con el momento y con el tiempo actual del futbolista. Esta estructura asienta sus raíces en el deseo profundo del jugador, como persona, que ve confirmado su YO, su forma de ser y de entender el fútbol, por OTROS, en este caso, sus compañeros de equipo.

Considerando estos conceptos, podemos plantear diferentes preguntas, ¿qué pasa con el yo social del futbolista al retirarse?, ¿y con el yo público?, ¿cómo vive el proceso de desvinculación de su grupo con quien pasa gran parte de su tiempo?, ¿se relaciona la inteligencia con la manera de enfrentar el retiro?, ¿qué se puede hacer para ayudar al futbolista en su retiro: reparación o prevención? Intentaremos responder a estas preguntas.

El futbolista ve confirmado su yo –cada una de sus partes– a través de diferentes instancias ajenas a él. Por una parte están sus pares, los compañeros y demás miembros del equipo, quienes ejercen una gran influencia sobre el yo social del jugador, ya que son ellos quienes lo acogen, intentan construir juntos un camino de éxitos, satisfacen su necesidad de aceptación, de ser controlado (disposición a que otros influyan en el propio comportamiento, en la búsqueda de un bien común, un ejemplo de esto serían las concentraciones) y de ser estimado. (Coca, 1985).

Por otro lado están los medios de comunicación, quienes confirman su yo público, pero que son un arma de doble filo, ya que, como señala Darío Mendelsohn, un jugador de 30 años que haya tenido un buen desempeño futbolístico, será objetos de elogios que resaltarán que, a pesar de que ya no es tan joven, sigue haciendo las cosas bien. Sin embargo, ante el primer error del mismo jugador, será víctima de crueles críticas que resaltarán lo mismo, pero a la inversa, ya le pesa la edad. Por lo tanto, a medida que el futbolista va creciendo en edad, se va haciendo acreedor de más y más críticas, que se suman a los sentimientos propios de pérdida de la antigua capacidad y rendimiento.

El futbolista retirado debe aprender a convivir, la mayoría de las veces, de improviso (son pocos los que deciden cuándo retirarse) primero con la crítica destructiva y, luego, con el anonimato. Esta puede ser una gran herida narcisística, ya que se pierde todo lo que dio una profesión que requirió de mucha entrega, disciplina, que muchas veces fue el sustento económico de una o más familias. Una de las bases donde asentó su propia autoestima y su percepción de autoeficacia.

Además, como señala Mendelsohn, el retiro se convierte en un buen terreno para que florezcan disfunciones emocionales, ya que confluyen tres etapas de la vida evolutiva, lo cual no es natural, ya que lo normal es que ellas se presenten consecutivamente a lo largo de la vida, y no en forma simultánea. Nos referimos a la:

- Adolescencia: porque el futbolista se re-encuentra con una etapa que tuvo que postergar en aras de su desarrollo profesional.
- Adultez: porque está en el momento cumbre de su carrera, ya que a sus condiciones técnicas, tácticas y estratégicas, se le suma el plus de la experiencia.
- Vejez: porque aparece una jubilación que normalmente es esperable en la tercera edad, y aquí llega en forma temprana, con el agravante de que ya no tiene aquellos 13 ó 15 años de sus comienzos, ni los tan lejanos 60 ó 65 años de esta etapa.

El futbolista se retira sin haber llegado siquiera a la mitad de la vida esperable que le queda, y sin embargo, ya

está atravesado por la impronta de lo caduco (Mendelsohn, 1999).

Lo más preocupante de todo esto, es que además de la falta de consideración con los exfutbolistas que tiene el público, los medios de comunicación, las instituciones deportivas, etc. son ellos mismos quienes, en su mayoría, evitan el tema del retiro, a toda costa. No se plantean el futuro, más allá de los factores económicos, que no dejan de ser importantes, ya que muchos futbolistas llegan al final de sus carreras solamente sabiendo jugar al fútbol, sin haber adquirido ninguna otra habilidad a lo largo de su carrera deportiva, por lo cual es altamente probable que no encuentren tan fácilmente algún trabajo bien remunerado.

La capacidad de proyectarse a futuro y de fijarse otras metas aparte de lo futbolístico es lo que Santiago Coca plantea que se relaciona estrechamente con la inteligencia del futbolista, no con el tradicional C.I, sino con un concepto más integral de inteligencia, que permite un buen nivel de juego y un buen ajuste psicológico, la que él denomina como inteligencia de futuro.

Este es el futbolista que aprovecha el tiempo que le dejan los entrenamientos para tener otras dedicaciones, sin negar que la dedicación prioritaria de los futbolistas profesionales es a sus compromisos deportivos, reconozcamos la compatibilidad con otras actividades. Una cosa es prioridad para el fútbol, y otra, exclusividad. El tiempo libre de un jugador de fútbol debe aprovecharse, no debe considerarse como un tiempo muerto, ya que es este tiempo el que permitirá una transición buena y sana a la etapa de futbolista retirado.

Lo ideal es que el futbolista pueda cambiar de etapa afrontando el retiro como una crisis evolutiva (es decir, como el cierre de una etapa y el nacimiento de otra) y no como una crisis accidental (entendida como un accidente no previsto y terminal). (Mendelsohn, 1999).

Anticiparse al futuro es una muestra singular de inteligencia, tanto o más que se necesita para vivir el presente adaptándonos a sus exigencias. La transitoriedad de la vida del futbolista no es un reclamo único para el ahorro, sino, sobre todo para la inversión de categorías humanas de justifiquen y garanticen el futuro. (Coca, 1985).

Lo mejor que se puede hacer para ayudar a los futbolistas a enfrentar bien este difícil momento de sus vidas, es prevenir, como una preparación anticipada para evitar riesgos. Tomando esta idea de Mendelsohn y sus conceptos de prevención, propongo una intervención en los jugadores desde el comienzo de sus carreras, orientado hacia la prevención, tomando en cuenta los siguientes aspectos formulados por el autor antes mencionado:

- Educar individual y socialmente para que el retiro sea vivido como una etapa más, y que el mismo sea alcanzado con dignidad. Para lograr ésto, la imagen del fin tendría que continuarse con la de un comienzo (nuevo proyecto de vida).
- Evitar un cierre rápido de ésta etapa, para que el deportista pueda hacer el duelo correspondiente por el cierre de un ciclo, primero deprimiéndose (llorando sanamente), para así en un segundo momento rescatar lo bueno.
- Ayudarlo a que llore esta etapa, es trabajar para que ría en la próxima.
- Ayudarlo para que sufra esta etapa, es trabajar para que disfrute la próxima.
- No se está proponiendo la *resignación*, como sinónimo de renuncia. Se trata de *re-signar*, re-significar, refiriéndome a volver a signar o sea encontrar el nuevo significado de ésta etapa de su vida, para lograr así una aceptación no melancólica, sino vital de la realidad.
- Trasladar la disciplina constante en la vida deportiva, a la vida post-deportiva, aprendiendo a construir e implementar una disciplina no necesariamente tan estricta como la anterior, pero que le permita sí una vida más ordenada y armónica.
- Proponer el cierre del ciclo con el deporte como una crisis evolutiva más, y no como la última justamente para que no sea confundida con la muerte que, ésta si, es la última crisis evolutiva del

hombre.

- Hay que trabajar para lograr una re-orientación vocacional y ocupacional.
- Destacar que pérdida no es igual a ausencia, pues la etapa del éxito estará ausente como vivencia presente, pero no como recuerdo, y mucho menos si se puede aprovechar los conocimientos y experiencias vividas.
- Hay que contactar al deportista con sus otras posibilidades para la vida, ayudarlo para que las conozca, en suma a que se re-encuentre con el mismo.

A estas proposiciones, agregaría la de crear redes de apoyo que permitan al exfutbolista reencontrarse con la identidad del que fue, pero en términos de recuerdo, no de búsqueda eterna de lo que ya no se es, sólo se trata de tener la posibilidad guiada y acompañada por profesionales del tema (psicólogo del deporte) y por pares que estén en la misma situación que él.

Las propuestas de prevención antes señaladas deben enmarcarse dentro de un plan y equipo interdisciplinario, donde el psicólogo deportivo sea un integrante más del cuerpo técnico, para que el futbolista vea y sienta que hay un grupo de profesionales que está para ayudarlo, no sólo para mejorar su rendimiento, sino también para trabajar después.

Como profesionales que se desarrollan en el ámbito de la salud deportiva, no podemos hacer la vista gorda frente a un tema tan delicado como es la salud mental y emocional del futbolista que se retira, por lo que nuestra labor consiste también en concientizar a los dirigentes y a los técnicos, para que colaboren en el proceso de prevención de las lesiones psicológicas en las personas que tanto dedicaron a los distintos equipos e instituciones.

BIBLIOGRAFÍA:

- Coca, Santiago (1985) *Hombres para el fútbol*. Editorial Gymnos. Madrid.
- Mendelsohn, Darío. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista digital. Año 4, N° 16, Octubre de 1999. Buenos Aires. (www.efdeportes.com)



•