



DEPORTES Y SALUD MENTAL

SOY MÁS QUE MIS MEDALLAS

Después de haber renunciado a cuatro finales, la estadounidense Simone Biles volvió a competir en Tokio y ganó una medalla de bronce. Aunque no pudo retener los cuatro oros de Río 2016, la gimnasta fue la estrella de los Juegos Olímpicos al abrir el debate, muchas veces ignorado, sobre la salud mental de lxs atletas de alto rendimiento. Una discusión que pone en tela de juicio el ideal meritocrático -que opera en las subjetividades de lxs atletas- de que todo es posible con esfuerzo, sacrificio individual y perseverancia.

Por: Débora Majul





Fotos: Télam. Informe: Sofia Moravankín

Los Juegos Olímpicos de Tokio estuvieron atravesados por acusaciones de racismo, sexismo y binarismo, pero por sobre todas las cosas por las declaraciones de atletas sobre su salud mental. La gimnasta artística estadounidense Simone Biles se retiró durante las finales por equipos y dejó frases de una potencia conmovedora: “Soy más que mis logros y la gimnasia”; “siento que a veces tengo el peso del mundo sobre mis hombros”; “no somos sólo atletas, somos personas al final del día y, a veces, simplemente tienes que dar un paso atrás. No quería salir y hacer algo estúpido y lastimarme”; “siento que esto ya no me divierte tanto”. El anuncio de una deportista cinco veces campeona del mundo y ganadora de cuatro oros olímpicos en Río 2016, que decide dejar de competir para preservar su salud mental, nos permite pensar cómo se configura el ser (la mejor del mundo) a partir del tener (las medallas y podios). Simone representa la línea de fuga. Enciende la antorcha de un nuevo agenciamiento colectivo de enunciación sobre la realidad deportiva. Se corre del relato, de la deshumanización que sostienen las heroicidades de lxs atletas, a quienes fans o sponsors -lo cual está más cercano a la dominación, consumo, expropiación y exigencia- pueden hacerle cualquier demanda. Marca una dirección, pone un límite a la inversión productiva de la vida para reconocer su padecimiento, ejercer su autonomía y su necesidad presente lejos de la presión que ejercen las expectativas que el mundo había puesto en sus hombros.

Los deportes son, desde hace décadas, la principal mercancía massmediática, el espectáculo de mayor facturación de la industria cultural. No son un reflejo de la sociedad. Si bien es imposible pensarlos desarticuladamente, es importante

hacer hincapié en la existencia de lógicas propias al interior de este campo para construir una mirada analítica legítima.



Los medios comparten la noticia de la renuncia de Simone en tono de sorpresa o escándalo. ¿Cuánto más nos vamos a sorprender por la existencia de presiones y estrés en los deportes si es lo que el mismo dispositivo deportivo produce y reproduce?

Parafraseando un grafiti que se popularizó el año pasado en el marco de las protestas en Chile que decía "no es depresión, es capitalismo", no sorprende que deportistas de alto rendimiento se expresen respecto a su salud mental. Por un lado, porque ya era hora de que se considere a la salud mental como una parte relevante en la salud integral y que se empiece a revisar de qué hablamos cuando hablamos de salud. Por otro lado, porque desde hace un tiempo está en discusión esa idea tan arraigada de locura que atraviesa el sentido común y genera estereotipos de debilidad, enfermedad o vulnerabilidad. Y por último, porque pone sobre la mesa las condiciones que el sistema capitalista genera en la producción de subjetividades deportivas adheridas a las exigencias de rendimiento, eficacia, entrega y sacrificio.

La salud mental entre el sacrificio y el mérito

La salud mental se define como el bienestar emocional, psíquico y social que permite llevar adelante los desafíos de la propia vida y de la comunidad en la que vivimos. Reconocer a la psicología como herramienta en el campo de los deportes es un agregado para trabajar e intervenir con la multiplicidad de elementos de la salud que ponen en juego lxs atletas. Sin embargo, en los más altos estratos de los deportes de rendimiento sigue siendo una cuestión compleja, con una pluralidad de dimensiones que los atraviesan, como los capitales y los intereses, el exitismo, las opresiones de la vida deportiva y todo lo que se sostiene a través de sus imágenes, relatos y sponsors.

Simone Biles renunció a cuatro finales y puso sobre la mesa que el estrés, el miedo y la ansiedad afectan la performance atlética. El escenario del certamen, las superficies, y las pruebas se configuran como una amenaza a partir de su falta de confianza o la creencia de que no se posee la capacidad para manejar una situación de competencia. La ansiedad se aloja ahí, en el orden de la anticipación. Es todo eso que no se puede controlar. Ella habla de un sentir que no había registrado antes, los llamados twistys: un término utilizado en el ámbito de la

gimnasia para nombrar una desconexión entre la ejecución que desea realizar y lo que el cuerpo efectivamente lleva a cabo, que acentúa la dificultad para manejar las emociones y la soledad en la que se encuentra cuando sale a competir.

Una semana después de su renuncia, Simone volvió y consiguió una medalla de bronce por su performance en viga de equilibrio. “No somos solo entretenimiento. Somos humanos”, dijo al celebrar la medalla.

Hoy la citamos para hablar de la salud mental de lxs deportistas, pero otrxs ya se habían expresado al respecto. Naomi Osaka, la tenista japonesa número 2 del mundo, anunció el 31 de mayo de 2021 que se retiraba de Roland Garros tras la polémica por haber sido sancionada con 15 mil dólares de multa por no acudir a una rueda de prensa durante el torneo. Explicó que había sufrido episodios de depresión desde el Abierto de Estados Unidos de 2018 y que enfrentarse a los medios de comunicación daña su salud mental. El nadador australiano Ian Thorpe, que acumula cinco oros olímpicos y 11 mundialistas, reconoció que había padecido durante años depresiones que le llevaron al borde del suicidio. Y que desde comienzos de 2014 se sometió a un proceso de rehabilitación en un hospital de Sydney para combatir el abuso de alcohol y la depresión. Andrés Iniesta, el futbolista más distinguido de la historia de España, capitán y referente de su selección y del Barcelona, ganador de 39 títulos oficiales, considerado uno de los mejores del mundo de su generación, admitió en una entrevista televisiva en 2018 que vivió una etapa de depresión en la que solo deseaba “que llegara la noche” para poder tomarse “una pastilla y descansar”.

Romper con el ideal de que todo es posible con esfuerzo a través del sacrificio individual y meritocrático de la propia existencia va a permitir quebrar ese relato cristalizado que opera en las subjetividades de lxs atletas; ese relato que sostiene que hay que demostrar perseverancia y que aloja la idea de que su incumplimiento supone una decepción. O, en otras palabras, un fracaso.

La mirada al interior del campo

¿Cómo ha abordado la psicología el ámbito deportivo? Si bien desde el año 86 fue fundada la división 47 de la American Psychological Association (APA), que representa el campo del ejercicio y la psicología del deporte e investiga la motivación para persistir y conquistar logros, consideraciones psicológicas en lesiones deportivas y rehabilitación, técnicas de asesoramiento con deportistas y evaluaciones de talento. Los desarrollos en este campo responden a una utilidad propia del contexto capitalista en el que los conceptos de potencia y rendimiento se aplican a la descripción de personas más competitivas, siguiendo un paradigma positivista y biologicista que entiende que la mente es adiestrable controlando las variables deportivas.

Es de suma importancia ampliar la perspectiva de abordaje de la salud mental para construir una epistemología crítica de la psicología aplicada a los deportes desde una perspectiva social, de derechos y de género, que no sólo los aborde como hechos sociales en su complejidad sino que interpele el propio campo disciplinar, dejando de lado los silencios y las complicidades adheridos a los discursos y prácticas hegemónicas en los deportes.

El impacto político, económico y social producido por la pandemia no dejó al margen a los deportes y sus protagonistas, quienes tuvieron que crear nuevas estrategias para ejercitarse en medio de las restricciones y dilatar sus competencias tras la suspensión de espectáculos deportivos masivos. Sin embargo, el presente escenario nos invita a estar atentos a las nuevas lógicas de producción del capital en el escenario deportivo, a las posiciones de poder que sostienen organizaciones como el Comité Olímpico Internacional (COI) frente a las determinaciones nacionales e internacionales y a la legitimidad que le otorgan los consumos deportivos de los espectadores. Es tiempo de dejar de banalizar el deporte y la salud mental y pensar seriamente en las acciones que se llevan adelante, desde la investigación y la intervención en instituciones y organizaciones de manera interdisciplinaria e interseccional entre las áreas de deporte, género y salud para acompañar a atletas y deportistas en sus trayectorias más allá del rendimiento, y más acá en lo real de sus vidas.

Cómo se hace una estrella

¿Cómo se es estrella de la noche a la mañana? ¿Cómo se tramita la exposición? ¿Cómo operan los valores olímpicos de amistad, respeto, excelencia y juego limpio? ¿Qué enajenaciones produce este sistema deportivo y qué resistencias se gestan? ¿Cómo pensar los deportes de manera en que los atletas y sus singulares biografías no se extravíen tras el espectáculo? ¿Qué sensibilidades se modelan a partir de la administración y gestión del objetivo de ser el o la mejor del mundo?

El valorado esquema de la competitividad, el deseo del rendimiento absoluto, característico de las actuales sociedades globalizadas, no sólo se expresa en el terreno económico, también tiene efectos en el terreno político, cultural, del arte y el deporte. Esto nos permite tener una clave de lectura para entender cómo las instituciones u organizaciones por las que transitamos fortalecen y alimentan, aceleran o potencian las ansiedades, sufrimientos o depresiones. Es imprescindible correr de un dispositivo que intenta individualizar los malestares, obligando a pensar que los culpables de los padecimientos son los individuos y quitando responsabilidad a la sociedad que los produce.

Si entendemos el sacrificio a partir de la idea de intercambio, en donde se observa que se sacrifica un objeto por otro que vale más, Simone registró que cualquier titubeo podía significarle una lesión. Salir en una camilla no era el precio que estaba dispuesta a pagar por ser una estrella. En esta aritmética de la ganancia el cuerpo y la vida valen más que una medalla.

Tal vez sea hora de pensar que las vidas pueden tener múltiples sentidos, que no todo debe estar acotado a una sola actividad y objetivo, que Simone no tiene que correr tras la aceleración que le dice hasta cuándo puede el cuerpo. Tal vez no es ahora su tiempo, tal vez sea hora de pensar que para Simone y otrxs atletas hay otras cosas que van haciendo sentidos, que lxs divierten; y allí también hay triunfos.

05/08/21.

Juegos olímpicos, Salud mental

Por
Débora Majul

+ Info

0 comentarios

Ordenar por **Más anti**



Agrega un comentario...

Plugin de comentarios de Facebook

CONTENIDO RELACIONADO

ENSAYO

PERSISTENCIA DE LA PREGUNTA POR EL ARTE, DE HERNÁN BORISONIK

¿PARA QUÉ SIRVE EL ARTE?

Por: Mariano Dorr / Arte: Juan Pez