

¿Ahora quien soy?

Retiro y Crisis de identidad

En el momento en que decidí comenzar a escribir este artículo, acerca del retiro, diversas palabras se han hecho presentes: **jubilación, fin, etapa, cambio, crisis, transición, duelo** e **identidad**. Pero por sobre todas ellas se impuso el recuerdo de una situación que he vivenciado, cuando ya había dado un cierre a mi etapa como deportista de "elite".

En aquel momento tenía apenas 20 años de edad, había decidido comenzar un curso cuya temática se centraba en el deporte y la psicología, paralelamente a la carrera. En el mismo, se nos pidió a cada uno de los alumnos que nos presentáramos, dijéramos nuestro nombre, contáramos que hacíamos. Consignas que cumplí en contestar de manera somera, sin ahondar en mis logros deportivos.

Luego de éstas líneas ustedes podrían preguntarse qué tiene de particular esto. Es de lo más común: casi todos nosotros hemos experimentado el presentarnos ante los demás compañeros en una clase; para mí tampoco esto era nuevo. Sin embargo, en este caso, aquel momento tuvo cierta resonancia en mi persona, ya que cuando finalizó mi turno, una de las coordinadoras a cargo de la actividad se dirigió a mí exclamando: ***Pero no, di realmente quien sos vos.***

La intención de la coordinadora era que exhibiera mi currícula deportiva con detalle.

Pero sin tener conocimiento de esto, mi primera reacción fue de sorprenderme ante ese pedido. Por dentro me preguntaba, *¿Qué me esta diciendo esta persona?* Yo estaba realmente convencida de que había cumplido al pie de la letra revelando, precisamente, quien era. Y no veía la razón de exhibir mis logros pasados como una credencial, visto que consideraba que la pregunta que me estaban haciendo no lo exigía.

Este hecho me dejó pensando por largo tiempo; me sentía algo confundida y no lograba dar con la respuesta al por qué del requerimiento de aquella señora. Del mismo modo, esta anécdota me llevó a preguntarme el porque de esta perturbación e hizo que me centrara más sobre el análisis del tema del retiro. Mi vivencia de éste, como así también la experiencia particular de cada uno de los tantos ex deportistas.

El diccionario equipara retirar a **marcharse, irse, jubilarse**. En mi caso me encontraba "jubilada" con apenas 18 años, cosa que no es rara en el deporte que practicaba, la Gimnasia Artística. Uno empieza muy pequeña la actividad, del mismo modo que ese retiro se lleva a cabo normalmente a edades tempranas, en relación a otro tipo de deportes.

Los deportistas que se han retirado, han dejado generalmente atrás una actividad que ya no se va a realizar nuevamente de manera competitiva, pero que en algún momento ha ocupado un lugar central en sus vidas.

En mi caso, el cierre de la carrera deportiva se produjo por propia elección, recuerdo que uno de los factores que influyó en tal decisión, tenía que ver con las ganas de comenzar a disfrutar de lo simple y rutinario que un ser humano sin tanta exigencia e inversión de tiempo en una sola tarea, lleva a cabo como cosa común. Poder comer lo que me gustaba sin necesidad de mantener una dieta específica, hacer ejercicio físico cuando lo decidía, mirar televisión, escuchar música; sin ningún horario establecido para hacer este tipo de cosas y sin que nadie me dijera que estaba bien o mal; vivía todo esto con gran placer, era totalmente nuevo para mi mundo. Mi rol como deportista había quedado atrás junto a los ritmos, presiones, horarios, exigencias que el deporte me implicaba. Era muy joven y todavía una vida por delante me estaba esperando.

Sin embargo, esto que parece tan fácil no lo es tanto. La pregunta que me realizaba en el momento de mi retiro, como luego de la experiencia vivida en aquel curso era la siguiente: *si yo sólo soy por lo que he realizado en mi carrera deportiva, si las personas me reconocen sólo por mis medallas y logros, si ya no me encuentro participando de las competencias donde los obtuve; ¿ahora quien soy?*

Es así que no resultaba extraño que el requerimiento de la Coordinadora fuera en alguna medida perturbador: ¿Es que yo para esta persona era sólo resultados deportivos? ¿Una medalla de bronce, plata, oro? Realmente me preguntaba aún más si yo era solo eso.

Estos interrogantes fueron los que me llevaron a inferir dos cuestiones en relación a éste tema: si bien un deportista retirado puede encontrarse transitando un duelo por la culminación de un ciclo, a su vez se encuentra viviendo en varias oportunidades una **crisis de identidad**. Algo se pierde con el abandono de la actividad que se ha realizado por tantos años, pero no solo se trata de un estilo de vida sino que también se deja atrás una identidad: **la de deportista**.

Como hacer ahora para insertarse en otros ámbitos desconocidos y como afrontar otras facetas de la vida que no se han logrado desarrollar del todo por el insumo de tiempo que lleva un fuerte entrenamiento, son interrogantes que se presentan comúnmente en la mente del deportista.

Jean M. Williams¹, Psicólogo del deporte, nos dice: *“La fuerte identificación que la mayoría de los deportistas tienen con su especialidad deportiva empieza en la*

¹ Jean M. Williams “Psicología aplicada al Deporte” Cap. XXII, Pág. 526, 527.

infancia y continua intensificándose en los años correspondientes al desarrollo y la edad adulta. Según Erik Erickson² el niño comienza a incrementar un sentido de identidad entre los 7 y los 12 años de edad..... si la identidad del niño como atleta se refuerza con la exclusión de otras facetas de su personalidad, entonces los sentimientos de auto valía serán totalmente dependientes de sus éxitos y fracasos deportivos. El grado en que los deportistas generan una identificación con el rol deportivo, determina la intensidad de la crisis de identidad que tendrá que encarar cuando llegue el momento de la retirada”

El duelo que se vivencia aún más cuando el retiro se decide a edades tan tempranas como lo fue en mi caso, se podría asemejar al que experimenta un adolescente cuando deja atrás esta etapa para ingresar al mundo adulto, lo cual lo lleva a adquirir otro lugar social y nuevas responsabilidades. Y que implica a su vez, la pérdida también de un grupo de pertenencia, el cambio de posición dentro de otro grupo, el nuevo significado que el individuo adquiere para el grupo familiar, la sociedad.

La suma de todos estos impactos en el yo pueden en algunos casos lesionar la identidad y facilitar así su resquebrajamiento o crisis.

Si bien toda crisis implica un trabajo de duelo, no todo duelo lleva a una situación de crisis³, pero me animaría a decir que en ciertas ocasiones la idea de duelo y crisis podrían coexistir. El cambio de rol en la sociedad, con el fin de una carrera deportiva junto al reconocimiento de la gente en aquella época donde el deportista se ha destacado, le implica muchas veces a éste determinados desafíos. Dejar de lado una antigua identidad que lo había acompañado, la inclusión en un mundo donde su identidad no se encuentra aún del todo clara, en donde sus antiguos medios de autorrealización deben en algunas circunstancias ser reemplazados por nuevas formas y a su vez la búsqueda de alguna tarea y/o proyecto donde poder aplicar toda esa energía que en un momento fue volcada a un solo espacio.

Al nombrar la palabra crisis, hago referencia a un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particularizando métodos acostumbrados para la solución de problemas. Y tomo en cuenta la diferencia existente entre dos tipos: las llamadas “del desarrollo”, esperables, sobrevienen cuando una persona va cumpliendo etapas en su vida desde la niñez a la senectud (por caso: crisis de la pubertad y adolescencia, crisis de la primera juventud, de la edad media de la vida, de la tercera edad). Y las

² Erik Erikson, (1902-1989), notable profesor de Desarrollo Humano de la Universidad de Harvard. Jean M Williams lo cita en su libro “Psicología aplicada al deporte” Cap.XXII

³ “... en las crisis las magnitudes de excitación en juego conmueven en su totalidad a la instancia yoica”
F.Moujan Crisis Vital.
H.Forini,R Irigoyen,H Minotto,C.P Lloveras, Crisis: Tópica de lo traumático, Pág. 2/7.

“circunstanciales”, las cuales son inesperadas, accidentales. Abarcan una alteración psíquica y de la conducta ante la pérdida de los aportes básicos (físicos, psicosociales y socios culturales que están interrelacionados) como ser una separación, desempleo, trabajo nuevo.⁴

La búsqueda de un nuevo equilibrio constituye un elemento esencial en la noción de crisis y dará lugar a diversas resoluciones posibles: desorganización psíquica, sobreadaptación y transformación. Desde esta perspectiva la idea de crisis abarca: el impacto de la situación traumática Y el trabajo del yo para encontrar una salida (Duelo). La resolución de la situación descrita dependerá, entonces, de la posibilidad del yo de realizar un profundo trabajo de transformación, que ineludiblemente pasará por una reelaboración de las representaciones de si mismo. Esta reestructuración presupone siempre un doloroso proceso de duelo durante el cual algo del yo se pierde y algo se crea. Pierde identificaciones que sostenían el equilibrio anterior y se construyen nuevos referentes identificatorios que permiten recuperar el trabajo coherentizador entre presente y pasado que sostiene el futuro.

Frente a esta teoría, me realizo la siguiente pregunta, ¿la eventual crisis de identidad que un atleta atraviesa ante el retiro se trata, de una crisis esperable o circunstancial? Podría aseverar que circunstancial no sería en los casos donde el retiro no ha sido inesperado, el deportista mismo tomó libremente la decisión de dar por finalizada su carrera deportiva a diferencia de otros atletas que la deben abandonar, por ejemplo, por una lesión.

No obstante, no puedo dejar de tener presente que aún en esta última instancia, cuando el retiro es forzado, anticipado, inesperado y por tal se podría inferir que el impacto para la persona podría ser diferente, dando lugar a otro tipo de problemáticas a elaborar; la finalización de este ciclo como deportista de “elite”, inevitablemente, se dará como sucede con tantas otras etapas, evolutivas, a lo largo de nuestra vida.

Por lo tanto, el encontrarse duelando el fin de una etapa, como la carrera deportiva, podría estar acompañado de una crisis considerada entonces como esperable.

Tal lo ya dicho, esta situación (el retiro) tarde o temprano va a suceder, por una cuestión en principio, meramente biológica: resulta, difícil que toda la vida uno continúe entrenando en alto rendimiento, por varias razones, entre ellas la exigencia que esto requiere para el cuerpo, la inversión de tiempo en una tarea que en muchos casos es totalmente “ad honorem”...

⁴ Artículo de Internet
www.monografias.com- crisis

Sin embargo, esta conclusión, es parcial. Con los datos que hasta ahora he recopilado, no siempre he observado que la transición a esta nueva situación, se de si se quiere de un modo natural. Hasta qué punto se llega en varias oportunidades a un grado de confusión en que la persona misma comienza a preguntarse, qué o quién es ella luego de dejar de lado la competencia deportiva.

Todos estos estados nos permiten acercarnos a un primer concepto, que tiene que ver con el aspecto matemáticamente previsible de estas crisis. Este primer concepto es el de **Prevención**. Según el diccionario: preparación, disposición que se toma para evitar algún peligro.

Es aquí que vale hacerse la siguiente pregunta ¿Cuan complejo resultaría generar cierta disposición dentro del círculo profesional y afectivo del deportista, para evitar que el cierre de esta etapa no resulte amenazante para su salud psicofísica?

Particularmente, hablando hoy desde mi lugar de profesional de la salud mental, especializada en el campo de la Psicología del Deporte, estoy cada vez más convencida de que el hecho de contener al deportista en una situación esperable,

Pero de crisis al fin y al cabo, el acompañarlo en la elaboración de esta experiencia, como así también ayudarlo a sentirse confiado para dar la bienvenida a un nuevo ciclo ; colaboraría en gran medida para reducir el grado de confusión que muchos atletas han vivenciado.

Esto nos permite concluir en lo importante que resulta llegar a un retiro con prevención de actividad. Trabajar antes y después de que éste ocurra, adelantarse al cambio y a las repercusiones que en mayor o menor medida esta nueva condición puede provocar en la persona; para poder dar inicio de modo gradual a un trabajo de duelo.

Evitar llegar de esta manera, la caída en estados donde se observa, una falta de horizonte, un vacío de proyecto. Colaborar para que el deportista reconozca la naturaleza temporal de sus carreras, asesorarlo sobre actividades alternativas ya sea que éstas se encuentren vinculadas con el deporte o no, brindarle un espacio donde planear su futuro y, por sobretodos las cosas, ayudarlo a comprender que su valor como persona, va más allá de la carrera, actividad y/o tarea que en cualquier momento de su vida pueda realizar.

Eso es: cuidar su salud e integridad, física y mental no solo cuando el atleta se encuentra compitiendo, sino también cuando ha decidido no hacerlo mas.

Felizmente, hoy puedo decir que he podido dar paso de manera saludable a mi nueva vida, pero lamentablemente, todavía son numerosos los testimonios de ex deportistas, que no lo han podido resolver del mismo modo.

¿Será que ha faltado prevención, contención, trabajo propiamente, en, quizás, el momento más difícil que debe afrontar todo deportista?

Lic. Romina Plataroti

(Clínica y Deporte)

Asesora de la Dirección de Deportes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

www.rominaplataroti.com.ar

Bibliografía

Jean M. Williams "Psicología aplicada al deporte "Cáp. XXII

Oscar Gustavo Llaver "El minuto después "

Dr.Héctor Fiorini , Rita Irigoyen , Haydeè Minotto, Claudia Perez Llovera , "Crisis: Tópica de lo traumático "

Artículo Internet - ([www. Monografias.com-crisis](http://www.Monografias.com-crisis))

Diccionario: pequeño Larousse ilustrado