



## Aislamiento, desafío al corazón del deporte.

Lic. Patricia Alejandra Cúneo (Psicóloga)



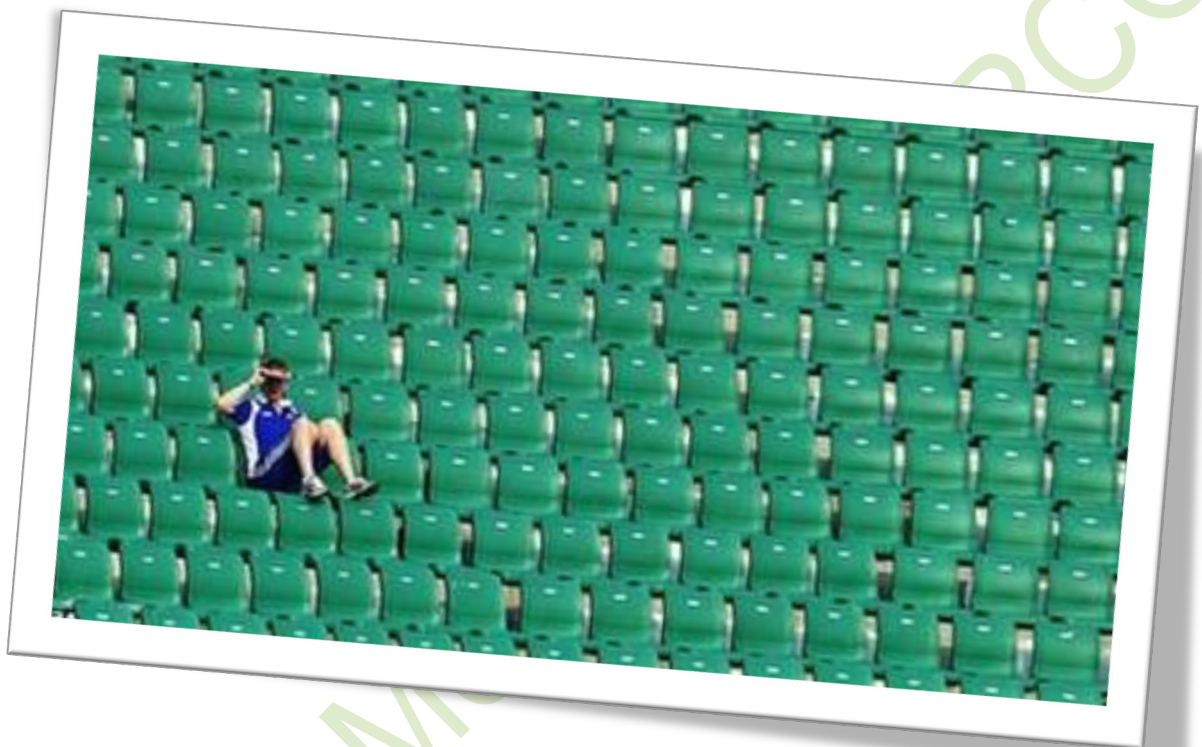
Comencemos por describir, pandemia y aislamiento, una pandemia es “cuando una enfermedad epidémica se extiende a muchos países”, y aislamiento, “es la distancia social que se impone para evitar la propagación de una enfermedad”.

Aquí comienza a plantearse sutilmente una contradicción. El aislamiento históricamente es la herramienta con que la humanidad se ha defendido en primera instancia de la amenaza de la pandemia, para preservar la salud de la población. Dónde estaría la contradicción, si esto es algo positivo... justamente en la misma condición de aislamiento, que nos aleja del otro, algunas personas quedaron en soledad, o con su núcleo conviviente, pero distanciados de las prácticas sociales a las que estábamos acostumbrados, nuestras rutinas se ponen de cabeza, cambia todo y se instala un nuevo orden, las relaciones interpersonales, laborales, estudio, prácticas deportivas, etc.

En este nuevo orden, comienzan a aparecer fantasmas individuales y sociales, causa, INCERTIDUMBRE, INESTABILIDAD, MIEDO AL CONTAGIO, incluso a la MUERTE, las personas somos sujetos sociales que generamos hábitos, costumbres, rutinas, cuando todo se ve conmovido, desestabiliza y es posible que empiecen a aparecer cuestiones en el cuerpo, ahora, de qué cuerpo hablamos desde la salud mental, un cuerpo no es solamente un conjunto de células, es un cuerpo simbólico, atravesado por un lenguaje, imaginemos lo que René Spitz nos explica como “HOSPITALISMO”, es cuando un niño, hasta los 18 meses, pasa un tiempo prolongado en un hospital donde puede estar alimentado, abrigado, limpio, pero sin recibir “cuidado en forma particular” “alguien que lo nombre” que genere con él un lazo simbólico, las consecuencias pueden ser, retrasos en el desarrollo corporal, bajo nivel en su aparato defensivo, es decir una serie de enfermedades psicogénicas, incluso marasmo y luego muerte.

Tomemos en cuenta entonces, el valor del lazo con el otro, un otro que dispensa, atención particular, amorosidad, empatía, afecto. Esto es condición en nuestra especie. Por esto mismo este “cuerpo simbólico” que se encuentra atravesando el proceso de aislamiento, puede presentar distintas sintomatologías inherentes al mismo, si bien esto se ve a diario en la clínica, en este periodo está agravado, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, trastornos alimentarios y agravamiento de conductas adictivas, que en definitiva son manifestaciones de la angustia frente a un “HECHO TRAUMÁTICO”. El efecto de una

pandemia como ésta que lleva tanto tiempo, e incluso pandemias anteriores, las más recientes “Peste negra 1347/1351”, “La viruela 1520”, “Gripe española 1918” y hoy la que nos toca vivir COVID-19, como dije, el efecto es comparable con una guerra, un desastre natural o la muerte de un ser querido, y frente a esto cada individuo responde con su aparato psíquico, con su andamiaje emocional, se considera hecho traumático, porque irrumpe en nuestra realidad y la modifica, imprimiendo en nosotros la necesidad de responder ante esto de una forma novedosa para nuestro psiquismo, donde no estábamos preparados para ello.



Y en ese sentido podríamos pensar, lo que le pasa a un deportista, como responder a esto, el Lic. Raúl Barrios adjunto de la cátedra de Psicología del Deporte de la UBA describe al deportista “como alguien con mayor capacidad de resiliencia, cabeza ligada a los logros, fuertes en términos de temperamento, más sanguíneos, piensan el entrenamiento para lograr rendimiento físico, mejorar su técnica, salir a competir y ganar”.

Según esta descripción, diríamos cuenta con algunas herramientas más, sin embargo esto no quita que cada individuo es único, y esto quiere decir que por más que un deportista tenga esta cabeza, va a depender de cada subjetividad como responda a este hecho traumático que domina el centro de nuestras vidas. Más aún, justamente al verse interrumpido lo social, el contacto humano, compartir espacios, manipular objetos en forma común, lo que se ve afectado es “el corazón del deporte”.

Porque el deporte en su definición “no es sólo una actividad física reglamentada, sino una actividad con perspectiva social”-“El deportista extraña”, el olor al césped, la madera del piso de las canchas, sus entrenadores, sus compañeros, sus rutinas (Lic. R. Barrios) en fin, su lugar de pertenencia, el lazo con el otro.

La forma en que se puede acompañar en este momento, es estando atentos, fortaleciendo esos vínculos, sin dejar en soledad a la persona que habita en ese deportista, los clubes como instituciones sociales que son, haciendo uso de las herramientas con que hoy contamos, se han puesto al servicio, desde los entrenadores dando las rutinas físicas y charlas motivacionales en forma online, nutricionistas poniendo a disposición dietas alimentarias adecuadas según la disciplina, tratando así de alojar a las personas desde la escucha y la contención, hay que tomar en cuenta que muchos cambiaron sus metas, el pase de una categoría a otra, la postergación de fechas de competencia, sus rutinas, en fin su propia organización.

Y como dijimos al principio, cuando nuestras rutinas cambian en forma intempestiva, nos desestabiliza, y necesitamos un tiempo para reacomodarnos, y como también les dije, cada persona responde de forma diferente y con “el andamiaje emocional que tiene”, es decir con su propio psiquismo.

Por tal motivo no podemos generalizar, hay que escuchar al individuo, deportista o no, contener y acompañar.

-Citas:

*René Spitz: Enfermedades Psicogénicas.*

*Lic. Raúl Barrios: Definición del deportista.*