

Cómo influyen los mecanismos psicológicos en las lesiones deportivas

Somos una unidad psico-somática, de forma tal que existe una interacción permanente entre nuestra vida anímica y lo que acontece en el cuerpo y lo que acontece en el cuerpo repercute en la vida anímica.

Normalmente hay una armonía, una **integración** entre lo psíquico y lo somático, la que puede verse afectada en forma extrema en aquellos cuadros que llamamos enfermedades psicosomáticas. La úlcera gástroduodenal, la hipertensión arterial, el asma son algunos ejemplos de ello. Decimos que prevalece en ellos una **disociación psico-somática**. Son personas que suelen tener dificultad en la expresión verbal de sus afectos, lo que sumado a cierta facilitación orgánica constitucional hace que utilicen el cuerpo y la enfermedad como posibilidad de manifestarse.

Para los deportistas **el sistema musculoesquelético** es aquél que utilizan como herramienta de trabajo. Será por lo tanto el que tenga mayor nivel de exposición y desgaste y sobre el que influirán también los estados emocionales por los que el deportista atraviesa a lo largo de su carrera.

Los movimientos que se ejecutan al realizar un deporte requieren una **tensión muscular óptima** que se logra con una preparación tanto física como psicológica.

Las circunstancias propias de la competición y las vivencias concomitantes del jugador van a incidir en este estado.

El temor, la ansiedad, la frustración, etc. -sean concientes o inconcientes- así como la significación que adquiere determinado rival o cotejo, podrán variar el tono muscular produciendo hipo o hipertonías asincrónicas con lo que el jugador necesite realizar en ese momento. Así la patada, el golpe, el pase, y las pisadas, giros u otros movimientos que realice resultarán en **áreas de mayor fragilidad o disposición a la lesión**, siendo ello más notorio aún en los deportes donde hay fricción con el adversario.

De prevalecer con intensidad los mecanismos disociativos mencionados inicialmente, el jugador no sentirá tanto, pero sufrirá trastornos funcionales (calambres) o lesiones de mayor gravedad.

Sabemos también que la alta competencia trae implícita un elevadísimo nivel de exigencia. Los jugadores realizan a lo largo de su carrera una preparación atlética minuciosa para poder afrontarla: horas de trabajo físico, gimnasio, dieta, etc. bajo la supervisión de deportólogos, preparadores físicos, kinesiólogos y nutricionistas. Todo ello aporta el 50% de su rendimiento.

El otro **50% le corresponde al aspecto mental** o psicológico.

Más recientemente se ha comenzado a divulgar, comprender y utilizar los recursos y aportes profesionales en esta área.

La atención, la memoria, la concentración, la actitud, el espíritu de lucha no deben entenderse como funciones psíquicas aisladas sino articuladas en el conjunto de motivaciones, deseos y fantasías de un sujeto singular o un grupo en un contexto o situación determinada.

Particularmente, la motivación y sus vaivenes dentro de un mismo partido reflejan un sinnúmero de vivencias en las que se incluyen la sensación de confianza en las propias aptitudes, la estimación de la performance del rival, la tolerancia a la frustración, la

capacidad de espera, la influencia de terceros (compañeros, DT, público) así como cierta pertinacia en la consecución de sus objetivos.

En lo intrapsíquico, un lugar destacado corresponde a **los ideales**. Estos proveen las metas a alcanzar y a la vez son reguladores de la autoestima de acuerdo al cumplimiento, cercanía o lejanía de ellos.

En ocasiones son voraces y exigentes. Promueven un monto de sufrimiento muy intenso si el sujeto no es capaz de articular lo que puede con lo que quiere. O si los tiempos, internos y externos lo apremian.

Los jugadores de alta competencia cuando salen a jugar deben cargar muchísimas veces no solo con sus propios ideales sino con los de su familia, que deposita en ellos sus expectativas y se “cuelga” de sus logros deportivos y económicos como una pesada mochila. Otras tantas un pueblo o la nación toda carga sus ideales y expectativas en los jugadores como forma de participar simbólicamente a través de un mecanismo de identificación con la euforia del éxito y la victoria que los aleje aunque sea momentáneamente de las penurias cotidianas.

Es frecuente por todo ello la existencia de **sentimientos ambivalentes que pueden “traicionar” al deportista** en la consecución de su meta.

Algunos jugadores podrán enfrentar estas coyunturas más armónicamente, pero muchos **requieren una preparación y elaboración psicológica que les permita tramitar estas exigencias y conflictos** sin que ello sea lesivo para su persona o su desempeño deportivo. Si no es procesado en el terreno psíquico, será el cuerpo el que manifestará su protesta o su voz de alarma ante exigencias desmedidas.

Y en los deportistas las lesiones, en ocasiones reiteradas, son la vía regia de expresión de una conflictiva que no encuentra otro modo de canalizarse. Es la forma obligada de parar, de decir basta. Por otro lado, es un modo socialmente más aceptado que la “debilidad psíquica”, entendida como necesidad de ayuda, de colaboración para resolver conflictos que abruman, y que la mayoría de las veces no son reconocidos pero sí padecidos.

Es frecuente observar en los deportistas una sobreadaptación a la realidad ambiental, la que implica un alto nivel de sometimiento a las exigencias e ideales de su medio, favorecido en gran medida por las importantes gratificaciones narcisísticas y materiales que obtienen (ganar mucho dinero, ser muy conocido, tener fama, éxito, etc.).

Queda poco lugar para el aspecto lúdico, el placer de movimiento, el goce estético presente en la brega. El hiperrealismo y resultadismo que hoy tanto observamos mide las cosas en términos de eficacia, casi de máquinas de producir (resultados exitosos), siendo más aptos aquellos que más se disocian, no sienten ni piensan demasiado. Creo que todo ello a costa de una mayor vulnerabilidad somática.

Para otros tantos, es la droga la válvula de escape a ese sufrimiento psíquico, es lo que permite soportar, sobrellevar la exigencia, pero a un costo muchísimo más alto.

La posibilidad de **trabajar psicológicamente puede prevenir, orientar y esclarecer** estas problemáticas en los deportistas a la par que **aliviar también la sobrecarga que recae sobre la familia y el equipo técnico y asistencial**, quienes cuentan con su capacidad humana, pero no con la preparación profesional idónea para abordar este tipo de conflictivas.