



UNIVERSIDAD DE BELGRANO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO FINAL DE CARRERA

***La propuesta de la Autoasistencia Psicológica en el
procesamiento de las emociones aplicada al deporte
individual de alto rendimiento***

Alumno: David Agustín Gabella Levy

Tutora: Lic. Verónica León

Matrícula 18651

Año 2020

ÍNDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
Presentación del tema	5
Problemas y preguntas de investigación	6
Relevancia y Justificación	6
Objetivos generales y específicos	8
Alcance y límites del trabajo	8
Estado del Arte	8
Marco Teórico	10
Desarrollo metodológico	11
DESARROLLO	13
CAPÍTULO 1: EMOCIONES	13
1.1 Emociones y evolución	13
1.2 Interpretación cultural de las emociones	15
1.3 Emociones y pensamiento en el deporte	16
CAPÍTULO 2: DEPORTES	19
2.1 Orígenes del deporte	19
2.2 Diferencias entre actividad física y deporte de alto rendimiento.....	20
2.3 Deporte individual vs Deporte colectivo.....	20
2.4 La cultura competitiva	21
2.5 Deporte y emociones.....	22
CAPÍTULO 3: LA AUTOASISTENCIA PSICOLÓGICA	29
3.1 La Autoasistencia Psicológica	29
3.2 El miedo y el enojo.....	30
3.3 Hacer consciente nuestro interior	32
3.4 De un miedo incapacitante a un miedo fortalecedor	33
3.5 Del enojo inmaduro al enojo que resuelve	34
3.6 Reconocimiento de las partes.....	35
CAPÍTULO 4: LA TÉCNICA DE LA AUTOASISTENCIA PSICOLÓGICA APLICADA AL DEPORTE	36
4.1 Propuesta de la Autoasistencia Psicológica	36
4.2 Adaptación de la técnica al deporte individual.....	51

4.3 Encuadre.....	53
4.4 Aprender a competir	53
CONCLUSIONES FINALES.....	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	57
Anexo.....	59

RESUMEN

Durante mucho tiempo, la psicología deportiva ha sido vista como innecesaria o intrascendente. A lo largo de la historia y junto con el avance tecnológico se ha podido visualizar la influencia de diferentes aspectos en el deporte de alto rendimiento, además de la técnica y la táctica. Las emociones se procesan de diferentes maneras dentro del deporte. Las mismas influyen en el desarrollo deportivo del individuo. Ésta tesina plantea que el correcto procesamiento de las mismas está relacionado con no intentar destruirlas o evitar sentir las y poder interpretarlas para mejorar varios aspectos relacionados al desempeño profesional. Es por eso que este trabajo intentará desarrollar una investigación que plantee diferentes herramientas, basadas en la Autoasistencia psicológica, para un procesamiento de las emociones que contribuya al desarrollo positivo de la carrera deportiva de deportistas individuales de alto rendimiento.

Palabras clave: Emociones - Deportes - Autoasistencia psicológica - alto rendimiento - psicología del deporte - procesamiento emocional

INTRODUCCIÓN

Presentación del tema

La definición teórica de las emociones se vuelve compleja a lo largo de las diferentes teorías que las abarcan. De hecho a lo largo de la vida, todos consideramos haber experimentado y conocido el vivenciar de las emociones, pero a la hora de definir las no encontramos las palabras adecuadas, quizás porque no las conocemos, quizás porque hay algo interno que no nos deja o simplemente porque hay cosas que encuentran su definición solamente en el sentir.

Roffé, M (2009) establece que en el deporte en general, un buen desempeño está determinado por el desarrollo óptimo de 4 áreas del individuo que deben estar conectadas para fluir de manera conjunta; lo táctico, lo físico, lo técnico y lo mental. Creo importante detenerme en este último aspecto para determinar cuán importante puede ser el procesamiento de las emociones, en el deporte, a la hora de tomar decisiones en partidos (lo táctico) y hasta en el desarrollo de los golpes específicos del deporte (lo técnico).

La presente tesina explora de qué manera puede, la Autoasistencia psicológica participar, en la lectura de las emociones (miedo y enojo) en situaciones de competencia, para favorecer el desempeño de deportistas en sus carreras profesionales.

Las emociones como el enojo y el miedo, pueden ser percibidas por el individuo de diferentes maneras, pudiendo influir directamente en la toma de decisiones, planificación de partidos, entrenamientos, etc. Es indispensable trabajar en la forma de abordarlas.

“¡Que mal que la estoy pasando!”, “Soy un fracasado”. Estas son algunas de las formas en que los deportistas suelen interpretar el enojo. Pero, ¿Es esto lo que las emociones nos quieren decir o es la traducción que nosotros hacemos la que termina perjudicando nuestro accionar?

Lazarus y Folkman definen al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman 1984, p 141). Por lo tanto, se podría entender que, en realidad, la aparición del estrés y otras reacciones emocionales están mediatizadas por el proceso de valoración cognitiva que la persona realiza acerca de la situación que enfrenta. Este proceso posee dos fases. En la primera, denominada valoración primaria, la persona evalúa las consecuencias que la situación puede tener para ella y en la segunda, o valoración secundaria, valora los recursos de los que dispone con el fin de evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación, que para sí significa una amenaza o un desafío. Esta valoración constituye la capacidad de afrontamiento, denominada “coping”, entendiendo a ésta como un proceso psicológico que se pone en marcha cuando la situación o el entorno resultan amenazantes. Asimismo, este proceso es cambiante y adaptativo, en él la persona y el contexto interactúan de manera permanente, variando además sus estrategias de

afrontamiento en función del tipo de problema a resolver. Esto es especialmente significativo desde una perspectiva evolutiva, donde la adolescencia juega un papel muy relevante en el campo de la actividad deportiva y el deporte

Para estos autores, el afrontamiento de las emociones denominadas negativas en momento de partido requiere una comunicación interior para poder manejar la conducta de manera eficaz para la situación de partido determinante. Creo propenso introducir aquí la Autoasistencia psicológica creada por el Dr. Norberto Levy, como herramienta para encontrar la funcionalidad adecuada para procesar las emociones en pos de mejorar el alto rendimiento deportivo. Esto implica poder asimilar tanto lo que generan en cada deportista los resultados negativos como los positivos, entendiendo al deporte como un proceso dinámico, cambiante que requiere una constante visualización de sí mismo.

La autoasistencia psicológica, como teoría, introduce la posibilidad de trabajar con las características propias con las que nos sentimos insatisfechos. Esta insatisfacción tiene dos caminos, o nos conduce a la transformación real de aquello que nos desagrada y dicha insatisfacción cesa, o no logra producir la transformación deseada, instalándose como insatisfacción crónica, con todo el sufrimiento que esto conlleva.

Problemas y preguntas de investigación

Dentro de la investigación llevada a cabo sobre la temática, se infiere la necesidad de trabajar sobre la posibilidad de determinar qué procesos internos generan presiones, en los deportistas, para la lectura y el procesamiento de las emociones, así como también destacan la falta de trabajo interdisciplinario que aloje a las emociones como un proceso dentro del desarrollo deportivo de un tenista de alto rendimiento.

- ¿Cuál es la estructura interna de procesamiento de las emociones más eficaz para el desarrollo deportivo en deportes individuales?
- ¿Qué aspectos son importantes atender a la hora de sobrellevar una emoción?
- ¿Cómo se puede beneficiar el deportista en el procesamiento de las emociones desde la técnica de la Autoasistencia psicológica?

Relevancia y Justificación

Los deportes han vislumbrado a lo largo de los años que el trabajo mental puede generar resultados positivos tanto en la personalidad de los deportistas, como en su desempeño deportivo.

Antoñanzas y López Álvarez (2017, p. 214) explican:

En un estudio realizado por Romero et al. (2009), con jóvenes tenistas, estos entienden perfectamente los conceptos de estrategias de afrontamiento del estrés en competición y de bienestar psicológico. Ello pone de manifiesto que su madurez cognoscitiva les permite ubicarse correctamente en la situación deportiva, con todos los componentes de ansiedad y su implicación en el bienestar global.

Por ejemplo, un tenista debe afrontar a lo largo de su carrera, momentos de presión muy alta, respondiendo ante un rival, el público, sus propias metas, las metas de sus entrenadores, la familia, sus deseos, sus emociones, sus aspiraciones, las lesiones y recuperaciones, etc.

Es aquí donde la necesidad de un equipo psicológico entra en relevancia. En el deporte individual, por ejemplo en el tenis, se debe “pegar hasta el final” para poder ganar, no hay posibilidad, como en otros deportes de defender un marcador o esperar a que pase el tiempo y termine el partido con un marcador favorable. Por lo tanto es imprescindible tener la fortaleza mental necesaria para poder generar el resultado esperado.

El juego en este caso puede influir debido a la posibilidad de tener un jugador estéticamente impecable, con golpes totalmente adecuados pero que, aun así, no le permiten ganar, ni escalar posiciones en el ranking y por el contrario, jugadores que técnicamente no son tan “correctos” pero escalan posiciones de manera sobresaliente.

En todos los deportes globalizados se agrega una complejidad, relacionada con las presiones económicas, políticas y sociales que vuelven al deporte un negocio. Los resultados, las acciones, las ideas, las actitudes, todo está en una lupa, siendo constantemente juzgado y criticado por personas totalmente ajenas, con mucho poder de opinión (periodistas, medios de comunicación, políticos, personas por redes sociales, etc.), lo que trae aparejada una necesidad de manejar la inteligencia emocional, entendida como la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones, así como la habilidad para poder utilizar los recursos emocionales con el fin de servir al pensamiento y regular a nivel intra e interpersonal, fomentando el crecimiento intelectual y emocional para desenvolverse dentro de ese océano de presiones, de manera tal que el deportista pueda sentirse alineado consigo mismo y con lo que representa en el deporte y socialmente. (Mayer, Salovey 1997),

Por lo tanto es importante trabajar en un procesamiento de las emociones y los pensamientos beneficioso. Este trabajo intentará adentrarse en la lectura de las emociones y pensamientos para sacar el mayor provecho cognitivo, deportivo y de economía humana a partir del entendimiento de los procesos internos desde la técnica de la Autoasistencia Psicológica basada en la lectura intrapersonal

de las emociones que, creo personalmente, posibilitará un procesamiento maduro de las mismas para mejorar el rendimiento de cualquier deportista, en varios aspectos de su vida.

Objetivos generales y específicos

Objetivo General

- Explorar el procesamiento de las emociones en la toma de decisiones en deportes individuales de alto rendimiento y su abordaje desde la Autoasistencia Psicológica.

Objetivos específicos

- Describir las implicancias de la Teoría de la Autoasistencia Psicológica para generar un adecuado procesamiento de las emociones en situaciones límite de competencia.
- Relacionar las técnicas de la Autoasistencia Psicológica con la lectura del enojo y el miedo en deportistas de deportes individuales para favorecer su competencia.

Alcance y límites del trabajo

En esta tesina se describen los efectos de las emociones en deportistas individuales de alto rendimiento; cómo impactan el enojo y el miedo en situaciones límite del deporte debido a la presión del contexto socioeconómico de ciertos deportes, como el impacto en la motivación, autodeterminación, confianza en un deportista de élite que dedica su vida a la realización de un deporte de alto rendimiento.

El trabajo intentará plantear una herramienta para el procesamiento de dichas emociones, a partir de las aportaciones teóricas de la Autoasistencia Psicológica y sus técnicas para favorecer el desempeño deportivo de manera integral, en todas las áreas que forman parte del deporte individual de alto rendimiento para ser utilizado por diferentes equipos interdisciplinarios, como así también profesionales de la salud que trabajen con deportistas o bien, deportistas que trabajan por su cuenta para poder generar modificaciones positivas en su desempeño deportivo.

Estado del Arte

Goleman (1995) entiende la emoción como un sentimiento capaz de afectar a los propios pensamientos y a los estados psicológicos, biológicos y la voluntad de acción. Es desde aquí desde donde comenzaré el análisis de las emociones y la importancia de la autorregulación y el autoconocimiento para manejarlas.

Damasio propone una clasificación de las emociones en tres categorías: *emociones de fondo*, *emociones primarias* y *emociones sociales*. Todas ellas se desarrollan dentro del cuerpo, a diferencia de los sentimientos que suceden en la mente.

Fritz Perls ya había llamado la atención sobre la importancia de la autorregulación orgánica como factor fundamental en la recuperación de la salud, concepto que fue compartido por todas las psicologías humanistas, al punto tal que esta noción se convirtió en uno de sus rasgos distintivos. En el alto rendimiento deportivo, las exigencias y demandas de la competencia son cada vez mayores.

En cuanto al desarrollo de la Psicología del Deporte, es a partir de los 80, en que a la Psicología se le comienza a reconocer un campo más amplio que la clínica identificada con la orientación psicoanalítica, como en el caso de la psicología deportiva.

Siguiendo lo expresado por Dosil, creo posible describir con mayor profundidad las etapas de la siguiente manera. Primero en el ámbito nacional y luego una breve descripción del contexto internacional.

La primera etapa, denominada como la Prehistoria de la Psicología del deporte en Argentina (hasta 1965). En esta etapa se destaca la publicación del libro "Psicología del Fútbol" del psiquiatra Dr. Carlos Garrot en 1937 (Roffé, 2009)

La segunda etapa contempla acercamientos esporádicos al campo aplicado, mayormente vinculados con el fútbol, debido a su popularidad. Comprende entre 1966 y 1988. Mucha de la esporádica del acercamiento tiene que ver con el contexto socio-político de la Argentina. Cabe destacar, que entre los años 1976 y 1983, durante el período de la dictadura cívico militar, la actividad psicológica fue perseguida, afectando significativamente su desarrollo.

La tercera etapa denominada de asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la disciplina, se da desde 1989 hasta la actualidad y contempla principalmente un crecimiento a partir de la posibilidad de intercambio con el extranjero. La psicología deportiva en Argentina intenta combinar el legado tanto de la tradición de Norteamérica y Europa occidental como de Rusia y Europa oriental.

A nivel mundial, más específicamente en España, la Psicología del Deporte tuvo sus orígenes a partir de 1960. Los primeros acercamientos se dieron a través de profesionales que trabajaban en áreas próximas a la psicología. Se destaca José María Cagigal, un teórico que estudió los principales aspectos científicos y culturales del deporte, más precisamente, aspectos filosóficos y sociológicos del mismo. Éste expresa, que el deporte, denominado "deporte –espectáculo" aporta una función de socialización (de adquisición de valores adecuados para el individuo como el compañerismo, acto a reglas, fair play, esfuerzo, etc.) y socio-emocional (que permite al individuo recuperar la espontaneidad y la manifestación propia de su personalidad) a un nivel supra-individual: permite la catarsis de las continuas tensiones a las que estamos sometidos en sociedades excesivamente tecnologizadas y robotizadas. (Cagigal, 1965).

Luego aparecieron las primeras investigaciones dentro de los centros de Investigación en Medicina del Deporte, tal como sucedió en Italia y en Francia. En el año 1962 comenzó en España la investigación médico-deportiva, en el Centro de Medicina Deportiva de la Residencia Blume de Barcelona, donde se creó el primer laboratorio de Psicología del Deporte del estado Español, que mostró la mayor productividad y continuidad en la investigación de la Psicología del Deporte dentro de ese país. (Cruz, 1992)

A partir de 1965, con la creación del primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma y con la creación de la International Society of Sport Psychology (ISSP), comenzaron a producirse reuniones entre especialistas de todo el mundo, tanto de psicología como de medicina y educación física.

El trabajo de campo comienza a expandirse a partir de la década del 70 luego de la crisis de la psicología social, instando a abandonar los laboratorios y salir a las canchas, impulsando como cambio metodológico el uso de la observación. (Martens 1979).

Marco Teórico

La Autoasistencia Psicológica es un modelo teórico y clínico creado por el Dr. Norberto Levy, médico psicoterapeuta, graduado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires en el año 1961 quien explora desde hace cuarenta años los mecanismos de la autocuración psicológica. La Autoasistencia Psicológica propone la exploración sistemática y detallada de la relación rechazador: es la función interior que está en desacuerdo con el estado que se experimenta y quiere cambiarlo - rechazado interior: estado o aspecto interno con el que se está en desacuerdo y se quiere cambiar.

Asimismo describe las razones por las cuales el rechazo es estéril y propone los pasos vivenciales que es necesario recorrer para transformarlo en rechazo asistencial.

Sus orígenes se alinean con los conceptos planteados por Fritz Perls acerca de la autorregulación orgánica como factor substancial de la recuperación de la salud, concepto compartido por la rama humanista de la psicología a tal punto que se convirtió en uno de sus rasgos distintivos.

Lo que hace la Autoasistencia Psicológica es profundizar en este concepto, es decir, penetrar en la trama íntima de las relaciones entre los protagonistas de la autorregulación, identificar al autorechazo como una fuerza fundamental de la misma y centrar su investigación en él, con todo el universo nuevo que se abre al ingresar en ese espacio. La Autoasistencia se inscribe dentro de las psicologías humanistas, y en la medida en que explora también la dimensión trascendente de la experiencia humana comparte las inquietudes específicas de la Psicología Transpersonal.

Desde la Autoasistencia Psicológica, trabajaré con el miedo y el enojo. Dos emociones que suelen sentir los deportistas de alto rendimiento, pero que además pueden generar consecuencias en

sus acciones en situaciones de competición que pueden perjudicar a la persona si son procesadas de manera inadecuada.

Se reconoce al miedo como una emoción universal, que todo el mundo ha experimentado. Esta emoción, comúnmente es reconocida como una emoción negativa, donde el problema es “sentir miedo”. La evaluación que una persona hace ante el miedo es que si uno siente miedo es un cobarde y si no lo siente es valiente.

Ahora debemos explicar lo que es el miedo para ésta teoría. Desde la Autoasistencia psicológica se entiende al miedo desde dos componentes. El primero trabaja con el miedo “en sí”. Miedo como una señal, que nos informa que hay una desproporción entre la amenaza que enfrento y mis recursos. Cada vez que yo esté en una situación donde mi mente registre una desproporción, voy a sentir miedo. Esta señal me anticipa un peligro. Esta señal o sentir no se detendrá por más que me digan lo que me digan, hasta que descubra cuáles son los recursos que necesito desarrollar para estar a la altura de esa amenaza. Una vez que los desarrollo no sentiré esa desproporción. Para esto es necesario trabajar en dos pilares. Primero en la estructura del autoestima, en este caso el deportista debe tener una estructura de autoestima lo suficientemente consolidada para estar más allá de algunos resultados, para que el mismo entienda que el perder un partido no lo determinará en lo que él es o aspira a ser. Otro pilar de trabajo es la disponibilidad psicológica para aprender de todo lo que le sucede en el deporte, como también del resultado de esa experiencia.

En cuanto al enojo, la teoría se direcciona hacia lo que enumeró Marco Aurelio en el Siglo 2 D.C. (tal como se cita en Levy, 2010, p. 45) “cuánto más penosas son las consecuencias del enojo que las causas que lo produjeron”.

Esta frase da cuenta de que cada vez que alguien se enoja, empeora las cosas. La teoría destaca que cuando tenemos un problema respondemos de manera agresiva. La experiencia del enojo es la de una emoción que empeora las cosas (Levy, 2010).

La Autoasistencia Psicológica pone el foco en la problemática de guardarse el enojo, estando enojado, acumularlo. Este mecanismo determina acumular en el cuerpo sustancias tóxicas. Cuanto más enojo uno acumula, más situaciones “leves” pueden ser propensas a una respuesta iracunda. Es desde aquí donde la teoría trabaja en aprender a “encauzar” el enojo para que contribuya a resolver el problema y no agravarlo. Lo primero que hay que saber es que el enojo es una señal como lo es el miedo que me informa que hay algo amenazante para un deseo mío, una expectativa, que se frustra.

La teoría explicará cómo poder transformar el procesamiento del enojo desde un “procesamiento inmaduro” a un “procesamiento maduro” del mismo.

Desarrollo metodológico

La investigación que se realiza es de tipo documental, la cual en el texto de Adelina Clauso García (1993) se define como un conjunto de operaciones que afectan al contenido y a la forma de

los documentos originales re-elaborándolos y transformándolos en otros de carácter instrumental o secundario, que faciliten al usuario la identificación precisa, la recuperación y la difusión de aquellos. No obstante esta transformación es el resultado no sólo de una fase de análisis, previa e imprescindible, sino también de un proceso de síntesis que conduce a la conformación definitiva de un documento secundario.

DESARROLLO

CAPÍTULO 1: EMOCIONES

1.1 Emociones y evolución

A lo largo de este capítulo encontraremos varias definiciones sobre emociones. Intentaré emprender un viaje sobre algunas de las más significativas, nunca perdiendo el foco en el contexto del procesamiento de las mismas en lo deportivo.

Segarra Echebarría y Eguíluz Uruchurtu las describen como sentimientos intensos, de duración breve y de aparición normalmente abrupta, acompañado por un cortejo psicósomático agudo, con amplia participación neuroendocrinológica, cuyo objetivo principal es el mantenimiento del individuo alerta, con el fin de reaccionar de un modo lo más eficaz posible frente al estímulo causal de la emoción.

Damasio establece una definición de las emociones basándose en la hipótesis neurobiológica subyacente, por la cual establece en primer lugar que una emoción propiamente dicha - como felicidad, tristeza, vergüenza o simpatía - es un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Describe que las respuestas son producidas por el cerebro normal cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, esto es, el objeto o acontecimiento cuya presencia, real o en rememoración mental, desencadena la emoción. Las respuestas son automáticas.

El cerebro se encuentra preparado por la evolución para responder a determinados estímulos emocionalmente competentes con repertorios específicos de acción. Sin embargo, la lista de estímulos no se limita a los repertorios que prescribe la evolución. Incluye muchos otros aprendidos durante una vida de experiencias.

El resultado inmediato es un cambio temporal en el estado del cuerpo, y en el estado de las estructuras cerebrales que marcan ese cuerpo y sostienen el pensamiento.

El resultado último de las respuestas, directa o indirectamente, es situar al organismo en circunstancias propicias para la supervivencia y el bienestar. (Damasio, 2005).

La respuesta emocional es un fenómeno multidimensional. Las emociones suponen estados cognitivos subjetivos, representan respuestas biológicas que preparan el organismo para la acción y cubren una dimensión social, ya que comunican a los demás nuestras experiencias internas en un determinado momento. Proporcionan un medio natural para que el cerebro evalúe el ambiente interior y el que rodea al organismo, para poder responder en consecuencia y de forma adaptativa. La mayor parte de los objetos que rodean nuestro cerebro pueden desencadenar una forma u otra de emoción. Algunos de estos disparadores los establece la evolución, pero otros son producto de la selección

cerebral individual de objetos emocionalmente competentes en función de nuestras experiencias particulares. (Eguíluz y Segarra 2013).

Debemos diferenciar emoción de sentimiento y de afectividad. Si bien se entrelazan estos tres términos en la estructuración afectiva de un ser humano, es importante para este trabajo destacar cómo se describe a cada una de ellas:

Se entiende *afectividad* por el conjunto de experiencias evaluativas que definen y delimitan la vida emocional del individuo (Segarra Echebarría, Eguíluz Uruchurtu, 2013).

Ey, Bernard y Bisset describen la afectividad como (en Segarra Echebarría, Eguíluz Uruchurtu, 2013, p. 123):

Podemos hablar de la existencia de una afectividad de base u holotímica que engloba lo que conocemos como afectos, que entran en la experiencia sensible en forma de lo que se denominan los sentimientos vitales (siguiendo la división de Scheler de los sentimientos), el humor y las emociones. Esta noción de afectividad de base u holotímica así entendida elude sin excluirlos los sentimientos complejos (pasiones, sentimientos sociales) que constituyen lo que a veces se ha denominado la capa superior, catatimia o afectividad catatímica, formada por la afectividad elaborada en el sistema personal de tendencias afectivas complejas.

Para hablar de sentimientos es interesante resaltar algunas de las tantas definiciones que se han dado a lo largo de los años. Jasper (1993, p. 124) los define como:

Todo lo psíquico que no se puede poner en el mismo plano con los fenómenos de la consciencia del objeto ni con los movimientos instintivos y los actos de voluntad. Todas las formaciones psíquicas no desarrolladas, oscuras, todo lo impalpable, lo que escapa al análisis, se llama sentimiento; en una palabra, sentimiento es todo lo que no se sabe llamar de otro modo.

Castillo del Pino, describe a los sentimientos como actitudes, desde un posicionamiento más psicodinámico, ya que, si bien ambos fenómenos obedecen a pulsiones del ello que emergen en la conciencia por otras instancias, describe que, al hablar de sentimientos, se hace referencia al sujeto aislado, a estados del sujeto sin objeto, mientras que, al referirnos a actitudes, tenemos en cuenta el modo de relación del sujeto con un objeto determinado, dando lugar al término conducta (Castillo del Pino 1993).

Destaco esta definición ya que la conducta, será clave para poder trabajar, desde la autoasistencia psicológica, la lectura de las emociones.

1.2 Interpretación cultural de las emociones

Hay un hilo conductor que traspasa y conecta a todas aquellas miradas, que a su vez, me servirá para establecer un orden en el recorrido por este capítulo y es la función adaptativa de las emociones.

“A las percepciones que penetran con más fuerza y violencia llamamos impresiones, y comprendemos bajo este nombre todas nuestras sensaciones, pasiones y emociones tal como hacen su primera aparición en el alma” (Humes 1748, p 20)

Lo que a mi entender entrelaza a la cultura con las emociones tiene su origen en la interpretación de las emociones desde lo observable, la conducta.

Las emociones como ira, enojo, están representadas en los conceptos de “fuerza”, “violencia”. Encuentro en el término violencia, conocido como un término vacío, una similitud a la hora de entender el concepto de emociones. Concepto que se ha intentado racionalizar a lo largo de los años, pero que ha traído aparejado, cómo lo hace la violencia, más violencia, reproduciéndose. El concepto de emoción adquiere la intención de ubicarla dentro de categorías valorativas para su lectura, por lo que establece en ellas un cierto “orden” cultural, una representación histórica de aquellas acciones permitidas y no permitidas, como aquellas que están justificadas por un sentir o una emoción y que intentan racionalizar y universalizar cuestiones que exceden la racionalidad. Éste ordenamiento que intenta moldear lo que siento con ciertas acciones y conductas genera la atribución de un valor determinado a diferentes emociones.

Valor atribuido no por la emoción en sí, sino por la evaluación de la acción que la vuelve observable. Esto da lugar a comenzar a interpretar a las emociones, muchas veces como obstáculos, otras veces como entidades posibles de modificar, al igual que la violencia, cuando en realidad, lo factible es modificar conductas, no así emociones. ¿Qué hacemos con las emociones entonces?

Cantero (2012, p. 255) señala:

Los combates permiten, no sólo usar armas, sino que el alma se pueda conocer como fuerte o débil. Las almas fuertes son aquellas en las que la voluntad combate con los juicios firmes y precisos sobre el bien y del mal, según los cuales ha resuelto conducir las acciones de su vida.

Se han creado los conceptos de emoción positiva y emoción negativa, es por eso, que los seres humanos hemos aprendido a batallar con aquellas emociones que consideramos negativas y resguardar aquellas que consideramos positivas, guiados por un contexto cultural específico, el cual influirá de manera directa en nuestra lectura de dichas emociones.

Creo importante centrar los orígenes de los términos “emociones positivas y negativas” en las investigaciones de Maslow, dentro de la psicología humanista, sobre la psicología trascendental, que

luego recibió el nombre de psicología transpersonal. El propio Maslow expone en un memorándum dirigido al *Stalk Institute of Biological Studies*, su dedicación a lo que llamó en ese momento la “cuarta psicología trascendental” dónde describe a la Psicología Humanista como una fuerza transitoria que fue evolucionando hacia la denominada psicología trans-personal, trans-humana que se centra en el cosmos, trascendiendo la naturaleza humana, la identidad y la autorrealización

Tanto “autorrealización” como “trans-personal” serán términos tomados por la Autoasistencia Psicológica para emprender su recorrido dentro del desarrollo de la teoría.

El desarrollo de dicha tendencia transpersonal en la Psicología Humanista, se fue acentuando con el tiempo, a partir de la década de los 70. En los momentos de inicio, predominaban las técnicas orientadas al “crecimiento personal”, provenientes en su mayoría del movimiento Potencial Humano.

El término autorrealización, está ligado a la teoría organísmica de Goldstein. Dicha teoría establece que el organismo está compuesto de diferentes partes articuladas entre sí, que no actúan de forma disociada. Se considera a la autorrealización como el único y auténtico impulso del organismo (dentro de cual encontramos según la psicología los impulsos de hambre, sexo, poder, curiosidad, logro, etc.). La autorrealización es la tendencia creadora de la naturaleza humana, el principio orgánico según el cual el organismo llega a su pleno y cabal desarrollo.

Si bien el concepto a lo largo de los años fue experimentando distintas evoluciones (Villegas Besora, 1986) lo remarco ya que me parece interesante relacionar la concepción del desarrollo de un organismo con lo que establece Damasio (2003, p. 33):

“(…) Mi respuesta es sencilla: tenemos emociones primero que sentimientos debido a que la evolución vino primero con emociones y sentimientos después. Las emociones se construyen de reacciones que promueven la supervivencia de un organismo (...) para mostrar cómo las emociones son herramientas del organismo que, interpretadas de manera madura, nos pueden ayudar en el recorrido hacia un pleno y cabal desarrollo”.

1.3 Emociones y pensamiento en el deporte

Por su lado, Bachrach (2020), establece tres componentes como parte de las emociones; el contexto, las experiencias pasadas y la intercepción, definida como áreas del cerebro que reciben información sobre 4 partes del cuerpo. La sangre, la piel y el movimiento, órganos y vísceras y la cuarta, los tendones, ligamentos y músculos. Una vez que el cerebro evalúa éstas áreas, interpreta como una persona se siente en relación al placer y a la energía. Es la persona la que luego le pone un nombre a este conjunto de informaciones. Si la evaluación resulta con mayor placer y mayor energía, la denominamos “euforia”. Si la evaluación da como resultado bajo placer y baja energía, se nombra como calma y si la evaluación nos muestra bajo placer y mucha energía la denominamos “enojo”.

Dicho de otra manera, las emociones se dan en base a nuestra propia interpretación de nuestros pensamientos, otorgándole un sentido. Si aprendemos a pensar que estamos pensando nos daremos cuenta que la emoción está ligada a la interpretación de las situaciones.

El contenido de nuestros pensamientos impacta directamente en nuestro cuerpo. “Qué mal que la estoy pasando, qué malo que soy”. Eso es posible modificarlo en primera persona. Bachrach (2020) establece que “si pienso positivo, siento positivo”.

Las primeras acciones que tanto el contexto, la educación, la familia pueden generar están relacionadas con la intención de reprimir ciertas emociones por la idea de que son negativas o positivas. Las emociones no se pueden reprimir. Lo que no se tramita queda grabado en el cuerpo y reprimir emociones genera a la larga, consecuencias negativas en el mismo (Bachrach 2020).

Existe una tendencia aprendida a creer que nos sentimos de una manera por lo que nos pasa. Lo que uno piensa, cómo está su cuerpo, también impacta en lo que uno siente. Es desde allí que existe la posibilidad de modificar lo interior para que la emoción se utilice de manera fructífera. Mucho de lo que uno siente se puede “construir” desde dentro. (Bachrach 2020)

Lo que nos impide conectarnos con las emociones tiende a ser cultural, educacional, contextual. Depende que lugar se le diera a las emociones de niños, una persona se cierra. Además de generar toxinas en el cuerpo, genera arrepentimiento en la toma de decisiones.

El deportista es el gran ejemplo de que cuando uno piensa cosas negativas, que “no sirvo”, que “no soy bueno”, repercute en su vida. Es importante cambiar la forma de pensar.

Es aquí interesante plantear la utilización de la Autoasistencia psicológica que se basa en trabajar internamente el modo de interpretar nuestras emociones para generar acciones que sean fructíferas para nuestras conductas, basado en la modificación de pensamientos relacionados con aquellos aspectos que, leídos desde una emoción, nos llevan a intentar “no sentir” o “destruir” aquello que sentimos.

El patrón de los deportistas tiende a pensar que hay que reprimir las emociones. Cuando uno reprime lo que siente, uno gasta energía. (Bachrach 2020)

Biológicamente la razón controla la emoción. Si aprendemos a generar una relación madura entre razón y emoción podremos utilizar la emoción de manera favorable, a través de la razón. (Bachrach 2020)

Al poder manejar los pensamientos sobre lo que pensamos, es posible generar una evaluación de lo que la emoción está transmitiendo, que favorecerán la toma de decisiones e incluso modificarán los movimientos competitivos del deportista para reducir los posibles errores.

Nuestras interpretaciones sobre las emociones alteran de manera global tanto la técnica, la táctica, como el estado mental del deportista. La posibilidad de trabajar la interpretación de esa emoción, a través de pensar sobre lo que pensamos, posiciona a un individuo en un estado que permite moldear dichas alteraciones de modo tal que la persona tenga mayor control sobre sí misma y sobre qué hacer y cuándo hacerlo.

Es importante trabajar en torno a los pensamientos que surgen cuando el deportista tiene miedo, ya sea por un punto definitorio o está enojado por perder un punto y rompe la raqueta, para poder generar impacto en la lectura de las emociones y así modificar la conducta desfavorable. En cuanto el deportista logra generar un hábito de conocer lo que piensa cuando percibe una emoción, ya sea enojo o miedo, podrá modificar la conducta que le genera un perjuicio por una conducta que lo concentre y lo mantenga alineado para no errar un saque o bien no perder los estribos por un punto fallido.

CAPÍTULO 2: DEPORTES

2.1 Orígenes del deporte

El deporte nace, desde una perspectiva evolutiva, a partir de actividades rudimentarias que en la prehistoria estaban destinadas a la supervivencia. Los primeros trotes y la actividad de correr, por ejemplo, se desarrollaba con el fin de escaparse de animales salvajes (Salcedo, 2016).

A lo largo de la historia, el desarrollo de diferentes actividades relacionadas con el cuerpo se estableció como una cualidad dentro de las comunidades y otorgaron un valor extra a los sujetos que poseían mayores destrezas. Las primeras actividades de regocijo y destreza, se pueden encontrar en los habitantes pertenecientes a la cultura Maya que practicaban el “Juego de Pelota”, el cual constaba en dos equipos, una pelota de hule y una cancha de tierra amurallada. El objetivo del juego era pasar la pelota a través de unos aros de piedra que se encontraban a cada lado, usando solamente las caderas. Cabe resaltar que para este juego se seleccionaban a los mejores guerreros, lo más ágiles y fuertes. Por lo tanto, desde su comienzo, el deporte además de estar relacionado con una actividad física, era utilizado como una herramienta de categorización social y política.

A medida que fue pasando el tiempo, el deporte se desarrolló y comenzó a tomar mayor importancia a nivel mundial, de diferentes maneras y en diferentes países, con una coincidencia; el deporte comenzó a formar parte indispensable de las diferentes culturas, como agente estructurante de las sociedades.

Mediante la creación y puesta en práctica de diferentes herramientas necesarias en las etapas de socialización de todo individuo, el deporte toma un rol ponderante en todos los aspectos de la vida. Merino (2008) contempla cómo, desde hace varios años, se entiende a la educación física, como un medio de desarrollo integral de un individuo. Entendiendo a la educación física como una rama formal de lo que es el deporte, se puede ver la importancia y de qué manera ha evolucionado el mismo dentro de las culturas como para adherirse, de cierta forma, a la currícula educativa, mundialmente.

En cuanto al Deporte, podemos encontrar al filósofo y teórico de ésta rama José María Cagigal Gutiérrez. Pensador que para su época era todo un visionario, formuló términos muy importantes para el desarrollo teórico del deporte. Entendía al mismo como una combinación de tres componentes: competición, juego y ejercicio físico. Todo ello se canalizaría en el *deporte praxis* -actualmente denominado deporte de ocio y recreación, realizado por un espectro muy heterogéneo de practicantes-, y el *deporte espectáculo* –deporte competitivo y de alto rendimiento, entretenimiento de masas-. Estas ideas y conceptos ahora tan reconocidos y aceptados, en los años sesenta, eran novedosos e incluso eran distintos de los que por entonces existían (Rivero, 2012).

Tanto deporte praxis, como deporte espectáculo, los tomaré para comenzar a diferenciar de a poco al deporte, entendido como mera actividad física y recreativa, del deporte de alto rendimiento.

2.2 Diferencias entre actividad física y deporte de alto rendimiento

El alto rendimiento está ligado al estado físico en el deporte y suele hacer referencia a la optimización de los recursos corporales y técnicos. Aquellos deportistas que logran aumentar la utilización de recursos disponibles y técnicas; consiguen nuevas habilidades en el entrenamiento, así alcanzan un gran nivel de competencia. Estos deportistas son los que se consideran de “alto rendimiento”.

El alto rendimiento está, comúnmente relacionado, con el deporte profesional. Los deportistas profesionales tienen la obligación de mantener un nivel de rendimiento y de acondicionamiento físico que les permita sostener altos niveles de entrenamiento.

Una de las características más importantes respecto al alto rendimiento deportivo es su relación con la exigencia.

La exigencia en el entrenamiento es lo que permite un mayor desarrollo de destrezas y habilidades deportivas. El deporte practicado de forma ocasional no exige un alto rendimiento.

Las clasificaciones de deportistas del alto rendimiento, pueden variar según el deporte y la regulación política del mismo nacional e internacionalmente. Podemos nombrar aquella de carácter internacional que está centrada en las clasificaciones oficiales que otorgan los Comités Olímpicos de los diferentes países. Además podemos encontrar clasificaciones según los deportes, como por ejemplo tener una determinada clasificación en el ranking nacional e internacional, etc. Otra posibilidad más amplia (no oficial), es la que integra tanto al deportista profesional (que vive económicamente de la práctica deportiva), semi-profesional (que parcialmente vive económicamente de la práctica deportiva) y el deporte base (jóvenes en etapa de desarrollo con proyección profesional). Una característica común a estos grupos de deportistas es la alta práctica deliberada (aproximadamente, de 2 a 6 horas diarias y de 5 a 7 días a la semana en función del deporte) que dedican a su actividad deportiva (Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006).

2.3 Deporte individual vs Deporte colectivo

La característica principal que diferencia y delimita la variable de este trabajo tiene que ver con la diferenciación de lo que es el deporte individual del colectivo.

Anton (1989) define al deporte individual como toda aquella actividad física de carácter psicomotriz, en la que la incertidumbre en su realización sólo puede provenir del adversario directo o del medio en que se desarrolla.

Por otra parte, otras definiciones lo describen como aquellos donde el participante se encuentra sólo en el espacio y afronta una situación motriz, superándose a sí mismo, a una marca, a una distancia o a una puntuación. (Ruiz, 2012).

Otros teóricos, coinciden en la falta de un oponente humano directo, y destacan, según las características del medio, los de medio fijo como salto de altura y los de medio fluctuante como el windsurf. (Hernández y Rodríguez, 2004).

Se observa cierta controversia en cuanto a la posibilidad de consideración de adversarios que coinciden en el tiempo o no dentro de los deportes individuales. A tal respecto, algunos autores señalan que se debe distinguir dentro del modo de oposición frente adversarios aquellos con oposición directa, sea en espacio dividido como el tenis o en espacio compartido como el judo, con aquellos en que la oposición se realiza mediante la comparación entre marcas (tiempos, distancias o ejecuciones, por ejemplo) como pueden ser los saltos de trampolín o pruebas de descenso.

En cuanto a éste trabajo, la intención es trabajar sobre la lectura de las emociones, que éstos deportes, generan en los deportistas, tomando tanto una marca como un adversario como el estímulo externo y la frustración, búsqueda de éxito, autoregistro, auto exigencia como el estímulo interno que afecta a esa emoción y por ende, a la actividad deportiva de cada uno.

Siguiendo esta línea, una de las características más importantes en los deportes individuales es aquella que establece que el carácter competitivo se centra, fundamentalmente, en la superación de uno mismo. Esta circunstancia

Según Balaguer (1993), las principales características relacionadas con el aspecto mental del tenis que se podrían señalar serían las siguientes: Se trata de un deporte individual, de manera que este tipo de deportes genera más “estrés” (tensión) que los deportes de equipo. Además es un deporte técnicamente exigente y difícil que requiere un alto grado de coordinación y, por ello, puede ser sumamente frustrante.

2.4 La cultura competitiva

La creencia central de la cultura competitiva radica en que la esencia de la vida es la de ser una batalla permanente en la que sobrevive el más fuerte. Ésta es la versión darwiniana de la vida. Para el trabajo realizado en esta tesina, creo personalmente, que esta visión atenta con el proceso de un aprendizaje deportivo profundo para mejorar.

Existe también una visión sistémica de la vida en donde lo esencial es la complementariedad y la cooperación.

Tal como lo cita Levy (2005, p. 39):

“David Bohm, premio Nobel de física, presentó este punto de vista en un simposio y le preguntaron: ‘¿Usted cree, entonces, que la mente competitiva es señal de debilidad?’ a lo que Bohm contestó: ‘No, la mente competitiva es sencillamente un error, es la señal de una confusión’”.

La conciencia percibe una unidad subyacente en todo lo existente y reconoce a cada una de las partes como componentes necesarios de esa unidad, puede ver inmediatamente el error de la competencia. Esto es por ejemplo, la absurda sensación que observamos de una mano derecha compitiendo con una mano izquierda. ¿Existe la posibilidad de imaginarnos una escena en la que, mientras nos lavamos las manos, la izquierda no coopera con la derecha y viceversa en la tarea de tomar el jabón, lavarse, secarse, etcétera? Y que no lo hagan porque cada le quiere ganar a la otra en el partido de “lavarse las manos”. Por más absurdo que suene, esto es lo que hacemos en el marco social cuando nos movemos en la cultura competitiva (Levy, 2005).

Desde una cultura competitiva se desprende el concepto de la “mentalidad ganadora”. La idea de la misma comprende que en un universo de competencia ganar es lo que resulta prioritario y tener una mente ganadora se presenta como el recurso máspreciado. El problema es precisamente ese: que al privilegiar la actitud ganadora se está defendiendo a la experiencia vital en términos de combate permanente.

Cuando la maduración de la conciencia permite acceder a una visión más expandida del sentido de la vida humana y se comienza a reconocer que la competencia es sólo una “habitación” de nuestra “casa” y que la trama esencial de la casa está hecha de la suma que es producto de la cooperación, la mirada comienza a cambiar. (Levy, 2005). El desafío radica en que, en este caso un deportista, crea en esta visión y trabaje poco a poco en ella, pudiendo confluir en un mundo competitivo con una visión cooperativa.

La visión que el deportista debe trabajar internamente es lograr que su mente individual se reconozca una parte del conjunto y logre enriquecer su aporte al co-construir.

2.5 Deporte y emociones

Es en los trabajos de Cagigal donde se puede comenzar a vislumbrar, dentro del análisis cultural, cómo impacta el deporte y todo su contexto. En la lectura e interpretación de las emociones humanas, lo que ocurre es que la excesiva importancia y seriedad que ha ido tomando la manifestación del “deporte-espectáculo” ha hecho que puedan darse manifestaciones de tipo disfuncional, tales como la violencia deportiva. Lo que era una descarga emocional positiva para la innata agresividad de la especie humana, puede derivar en problemas sociales graves (Cagigal, 1971).

La psicología deportiva se encarga de analizar, estudiar y observar las conductas, reacciones y respuestas emocionales del individuo o equipo, al momento de la competencia. Para ello es que considero que debe interpretar positivamente sus emociones o re-direccionarlas de manera que no influyan negativamente en el gesto deportivo.

El crecimiento y desarrollo de la Psicología del Deporte en Argentina, se divide en tres etapas:

La primera etapa, denominada como la Prehistoria de la Psicología del deporte en Argentina (hasta 1965). En esta etapa se destaca la publicación del libro “Psicología del Fútbol” del psiquiatra Dr. Carlos Garrot en 1937 (Roffé, 2009)

Se destaca a Adolfo Mogilevsky, kinesiólogo y profesor de educación física, como pionero en varios aspectos relacionados con la preparación de futbolistas para la competencia, quien por los años 50 estableció una rutina de análisis y autocrítica grupal en Racing, Banfield y Atlanta (Rafael, 1993), considerados un primer acercamiento de la psicología del deporte.

En el año 59, Mogilevsky se desempeñaba como preparador físico de la selección argentina, que ese año gana el Campeonato Sudamericano en Buenos Aires. Mogilevsky lleva a cabo una evaluación de personalidad a los jugadores del plantel. La Dra. Elba Cotta interpretó esta evaluación señalando entre los resultados, cuestiones relacionadas con la excentricidad de los arqueros, la inteligencia y la “mediocre” cultura de casi todos los futbolistas, una personalidad más equilibrada de los mediocampistas, las angustias de casi todos, etc. (Roffé, 2008).

Mogilevsky fue pionero en considerar el factor psicológico como uno de los factores en la elección de un jugador.

La segunda etapa contempla acercamientos esporádicos al campo aplicado, mayormente vinculados con el fútbol, debido a su popularidad. Comprende entre 1966 y 1988. Mucha de la esporicidad del acercamiento tiene que ver con el contexto socio-político de la Argentina. Cabe destacar, que entre los años 1976 y 1983, durante el período de la dictadura cívico militar, la actividad psicológica fue perseguida, afectando significativamente su desarrollo.

El Club Atlético River Plate, en 1966 contrató al Dr. Carlos Hadlarz, como una de las primeras experiencias de la psicología en el campo deportivo, debido a que los jugadores lideraban los campeonatos pero al final de los mismos se desmotivaban y perdían. Su trabajo duró poco tiempo debido a que no logró los resultados esperados y no tenía mucha recepción por parte de los jugadores. En una entrevista a uno de los jugadores de aquel plantel, Oscar Más, recuerda que el Doctor decía que: “nos caemos porque al estar cerca del aeroparque nos molestaba el ruido de los aviones; yo me levanté y le dije que estaba loco”. (Panzeri, 1967). Esto demuestra cómo, en aquel entonces, la psicología luchaba con una serie de prejuicios en cuanto a los alcances de la actividad y los posibles usos de la misma, generando resistencias para el desarrollo en las diferentes áreas, a lo largo de la historia. Esto ha influido en la cantidad de intentos fallidos de inserción en el campo deportivo, a lo largo de esta etapa. En 1970, luego de la eliminación de la selección Argentina, del mundial, el dirigente Valentín Suárez, intentó nuevamente hacer ingresar a la psicología en el deporte, tratando de integrar un grupo de psicólogos sociales en el cuerpo médico de la selección, pero no tuvo buena recepción.

En 1981, se destaca el psicólogo Ricardo Lorusso, quien se incorpora al equipo médico del Club Atlético Vélez Sarsfield, trabajando ininterrumpidamente por más de 30 años. Considero destacable

esa información debido a que es el primer acercamiento de la psicología en el deporte de tal extensión temporal y ser uno de los únicos, si no es el único, en aquel momento, en adentrarse a una organización de tales características.

La tercera etapa denominada de asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la disciplina se da desde 1989 hasta la actualidad y contempla principalmente un crecimiento a partir de la posibilidad de intercambio con el extranjero. La psicología deportiva en Argentina intenta combinar el legado tanto de la tradición de Norteamérica y Europa occidental como de Rusia y Europa oriental.

Un hecho importante para el desarrollo ha sido la creación de la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte (SOSUPE) en 1986 que ha impulsado el contacto entre colegas de toda la región, favoreciendo la integración y por ende el crecimiento de la disciplina.

A partir de 2005, dicha Sociedad generó un acercamiento con la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) (Gienesow, 2009), que fomenta también la comunicación con el núcleo de la psicología del deporte mundial.

Luego se dieron, a lo largo de la historia diferentes hitos que promovieron el crecimiento de la disciplina como es la creación del departamento de Psicología del Deporte dentro del Servicio Médico del Centro Naval de Alto Rendimiento (CENARD), así como también el nacimiento en 1993 del Posgrado de "Psicología aplicada al Deporte" en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA), que fue extendiéndose a lo largo de los años a diferentes Facultades del País.

En cuanto a la investigación, quedó relegada en relación al trabajo de campo pero podemos encontrar libros interesantes publicados a partir de 1994 como *La fuerza para ganar: Psicología del deporte*, editado por Patricia Wightman, *Psicología del jugador de fútbol: Con la cabeza hecha pelota* de Marcelo Roffé en 1999, *Introducción a la psicología del deporte* de Nachón y Nascimbene (2001), *Mi hijo el campeón* de Roffé, Fenili y Giscafré (2003), *Herramientas para el entrenamiento psicológico deportivo* de Sosa (2005) y *Psicología de los equipos deportivos* de Giesenow (2007), en lo que respecta a la producción en ésta región..

Desde los últimos años del siglo pasado hasta la actualidad, se dieron incipientes aportaciones, inicialmente aisladas y luego sistemáticas, que marcan un desarrollo emergente de la utilización de la metodología observacional en la Psicología del Deporte (Anguera, 2009).

Desde una vertiente procedimental se ha trabajado constantemente en la configuración de la metodología observacional como disciplina que ha llevado a romper ciertos moldes en varios aspectos. Creo importante detallar algunos conceptos dentro de los diseños de dicha disciplina (Anguera, Blanco-Villaseñor, Hernández-Mendo y Losada, 2011):

- Resalta la importancia de tener un estudio del comportamiento habitual de los participantes
- La perceptividad, elemento clave sin el cual no es factible la observabilidad del comportamiento, que según los expertos supone un *handicap* en Psicología del Deporte,

debido a la imposibilidad total o parcial (en función del margen que se le otorga a la observación indirecta) de registrar los estados emocionales del deportista o el entrenador.

- El nuevo concepto brinda consistencia al uso de observables en Psicología del Deporte, otorgando una nueva estructura flexible que canaliza el procedimiento científico a partir de la realidad perceptible, logrando una gran congruencia en la construcción de instrumentos, acerca de los datos y de los análisis posteriores.

Algo que mostró complejidad a lo largo de los años en la disciplina del deporte para la utilización de estas metodologías radica en que el instrumento observable debe elaborarse *ad hoc*, es decir, específicamente para cada estudio, lo que generaba que la recogida de datos requiere un elevado volumen de tiempo para garantizar un registro sistemático de rigurosidad científica.

Si bien, años posteriores, los avances tecnológicos afectaron positivamente la metodología, existe una tendencia, debido al frenesí de actualizaciones tecnológicas en la disciplina, puede conducir a que los analistas sean cada vez más especialistas en informática y cada vez menos en el juego (Garanta, 2000).

Sumado a esto, aparece la necesidad de operativización de conceptos utilizados en la Psicología del Deporte. El deporte está en constante cambio, todo el tiempo. Ya sea en reglamentos, formas de juego, formas de ver el juego, formas de entrenarse, contextos socio-económicos diferentes, etc.

Los investigadores han tenido que asimilar una disciplina que no siempre resulta fácil, además de caracterizarse por su carácter dinámico a lo largo de los años, lo cual le confiere una extraordinaria viveza (Anguera, 2010; Hernández-Mendo y Molina, 2002)

Thomas y Nelson (2001) tienen un papel sumamente importante en el estudio de comportamientos específicos, como el comportamiento agresivo en la práctica del deporte, según manifiestan Kirker, Tenenbaum y Mattson (2000, p. 376), que consideran que “la observación del comportamiento en tiempo real y en el contexto en el cual se producen aporta las mejores oportunidades para la comprensión de la dinámica del comportamiento agresivo en el deporte”

Determinados factores pueden estar incidiendo en el comportamiento agresivo de los deportistas y los aficionados -predisposición fisiológica, bajo nivel de razonamiento moral, falta de autocontrol, rasgo agresivo, determinadas acciones del juego- (Pelegrián, 2002). Esto puede representar un juego violento, lesiones de los deportistas por agresión de un rival, violencia en las gradas, etc. Además de intervenir directamente con el deportista en el aprendizaje de técnicas de autocontrol.

Por ejemplo, el tenis de competición representa para el jugador un desafío mental contra el adversario y, muchas veces más, contra sí mismo. A menudo, el estado mental del jugador puede ejercer una enorme influencia en su estado físico (Balaguer, 1993; Loehr, 1990; Moran, 1996; Spargo, 1990; Weinberg, 1988).

Rafael Nadal, uno de los mejores jugadores en la historia del tenis, (actualmente número 2 del ranking mundial en el circuito profesional) expresó (nota periodística, 2020): “He roto cero raquetas en mi carrera. Mi familia no me hubiera permitido romper ninguna raqueta. Para mí, romper una raqueta significaría no haber tenido el control de mis emociones”, es sumamente interesante ver cómo se interpreta la acción de romper una raqueta como la imposibilidad de manejar las emociones y cómo esto puede perjudicar al deportista (hay sanciones dentro del partido por ésta acción que pueden terminar en la descalificación). Sin embargo, hay muchas situaciones de ésta índole.

Sin embargo, éstas acciones se repiten, y cada vez con más frecuencia en este deporte. De hecho, podemos encontrar otra nota que ilustra cómo las “nuevas generaciones” (jugadores entre 21 y 24 años), aun teniendo excelentes cualidades técnicas para el deporte, cada vez muestran más reacciones agresivas para con raquetas, jueces de línea, ellos mismos, etc.

El entrenador de uno de los jugadores más conocidos actualmente, Alexander Zverev (7° del ranking mundial) comentó lo siguiente (nota periodística, 2020) luego de una situación en la que el jugador termina rompiendo su raqueta luego de cometer una doble falta (errar el saque): “Está atrapado en algún lugar de una habitación oscura, buscando el interruptor de luz. Zverev debe darse cuenta que va por camino equivocado”.

Gracias al avance de las investigaciones entre ciencia y deporte; podemos encontrar 8 áreas mentales para trabajar en el deporte (Bachrach, 2020):

1. Confianza en uno mismo: dinámica, fluctúa y trabajable
2. Motivación: Cuán motivado estas a sostener la rutina deportiva
3. Activación cognitiva: Enseñar al jugador a que reconozca con su cabeza, qué le pasa a su cuerpo. Se puede distinguir nervios de algo que cayó mal.
4. Atención y concentración: El sostenimiento de ella o desconcentrarse y volver a concentrarse lo más rápido posible.
5. Gestión del estrés: Se desmitifica al estrés como algo malo. Es necesario, te permite cansarte menos, que duela menos. Se aprende a regularlo para que no se llegue a la parte negativa del mismo (debido a su intensidad)
6. Gestión de las emociones: Autoregistro sobre lo que uno siente. En qué intensidad juegan a mi favor, en qué intensidad me perjudican.
7. Visualizaciones: imaginar la jugada antes, donde le voy a pegar, etc.
8. Diálogo con uno mismo: Que te decís, que estás pensando y el impacto que tiene el contenido de esos pensamientos en el rendimiento después

Técnicas:

1. Reconocimiento de las emociones.
2. Modificación de los pensamientos sobre la emoción. Reemplazar pensamientos que favorecen el manejo de las emociones.
3. Dónde siento la emoción. Cuál es la señal física (hambre, baño, ansiedad, acciones)

Sumado a éstas técnicas podemos utilizar las técnicas de la Autoasistencia Psicológica para trabajar principalmente las últimas 3 áreas enumeradas arriba.

Dentro del deporte, uno de los aspectos más importantes es la confianza en uno mismo, característica que está totalmente ligada al diálogo interior. Lo que nos decimos y pensamos de nosotros se verá reflejado en nuestras acciones. Es por eso que la autoasistencia se vuelve tan importante, porque trabaja específicamente esa relación interna, convirtiéndola en una relación madura, en constante trabajo para modificar o necesario, aceptando, primero, como cada individuo es.

Gastón Gaudio, un conocido ex jugador, argentino, ha protagonizado varias situaciones de ira durante un partido. Frases como “que mal que la estoy pasando”, “¡A mí no me tendrían que dejar entrar más acá! ¡Es una vergüenza que me dejen jugar!”, “Soy un fracasado”, “¡Me quiero ir a mi casa! ¿Qué mierda hago acá, sufriendo con este tipo? ¿Para qué? ¿Con el sentido de que? ¿De ganar 20 mil pesos más?” demuestran cómo los pensamientos sobre lo que sentimos pueden influir en nuestras emociones y modificar estados, influir en nuestras acciones y en este caso en el desempeño de un jugador profesional.

Es en estos aspectos en los que se puede trabajar la manera de modificar los pensamientos automáticos que se nos presentan cuando sentimos cierta emoción. Las emociones son imposibles de modificar. Lo que podemos modificar, es lo que pensamos sobre nosotros mismos en ese momento, lo cual influirá en nuestras acciones, tanto químicamente en nuestro cerebro, como en nuestra autopercepción, en la posibilidad de tolerar la frustración, incrementar nuestra motivación, concentración y expectativa de éxito.

La presión que genera el deporte profesional en un deportista impacta químicamente en el cerebro. La lectura que se haga de las emociones y los pensamientos que atraviesan a los deportistas puede modificar sus golpes o acciones en el deporte por un centímetro, generando un golpe erróneo o una acción que lleve a perder al jugador.

Las investigaciones que vinculan el aspecto psicológico con el deporte, lo analizan desde el concepto de habilidades mentales, Moran (1996) realizó un estudio sobre las opiniones de los entrenadores acerca de las técnicas psicológicas que se utilizaban en el tenis y concluyó que el 90% de los entrenadores entrevistados, estaban convencidos de que las habilidades mentales (atención,

concentración, toma de decisiones, etc.) eran muy importantes para determinar el éxito en el tenis de competición.

Después de citar estas conclusiones podemos afirmar que para afrontar una competición, independientemente de su importancia, es necesario seguir un proceso de entrenamiento psicológico con el fin de alcanzar recursos mentales que, en ocasiones, el propio deportista no es capaz de proporcionarse a sí mismo, de ahí que necesite de un psicólogo y de un entrenador que lo formen y lo ayuden a alcanzar un estado mental estable (en especial que le ayude a procesar sus emociones). Además, ese estado psicológico debe ser muy consistente, en el que el jugador pretenda ser positivo pero realista, de manera que se mantenga altamente confiado y adoptando una concentración "focalizada" en los aspectos relevantes de la tarea, controlando la situación en la medida de lo posible y plenamente responsable de la situación. Todo ello al tiempo que intenta disfrutar de la competición y el deporte.

Aun así el tenista puede evidenciar un estado psicológico que no sea óptimo para competir, que esté influido por muchos otros factores tales como la desmotivación, la falta de concentración, el control ineficaz de las emociones, la activación excesiva que le impedirá controlar las diferentes fases del partido, etc., esto es posible trabajarlo mediante un proceso que se integre a las creencias, hábitos e ideales del deportista y su cuerpo técnico. Si bien es influyente la búsqueda de resultados, es importante focalizar en la práctica el concepto de procedimiento, entendiendo que la búsqueda de resultados se da en ámbitos profundos de la mente del deportista primero, para luego poder verlos reflejados en el deporte específicamente. El procesamiento de las emociones es un proceso dentro de la vida de un individuo que afecta de manera integral. No es conveniente desarrollar un trabajo que implique herramientas, sólo para situaciones deportivas. Lo trascendental de dicho trabajo está basado en un cambio profundo interno, que, con el tiempo podrá ser utilizado de manera favorable en la esfera de la vida deportiva de la persona, pero que indefectiblemente, formará parte de su vida mucho más que el deporte en sí.

Guillermo Coria, ex jugador profesional de tenis, comenta en una nota, después de perder una final de Roland Garros, uno de los torneos más importantes del tenis profesional (2020, nota periodística):

Yo estaba preparado y estaba lúcido y te remarco, los chicos hoy todos juegan bien al tenis. ¿Quién hace la diferencia? El que maneja mejor las sensaciones, las emociones. No puedes perder por no estar preparado, por no entrenar, por no haberte alimentado bien. Todos perdemos, no somos Djokovic ni Nadal ni Federer. Sacá a esos tres, los demás somos normales, perdemos todo el tiempo. Ojo, yo perdí con Gaudio por no estar preparado mentalmente y no saber manejar mis emociones. Por eso hoy trato de inculcar todo lo bueno que hice con lo que me faltó.

CAPÍTULO 3: LA AUTOASISTENCIA PSICOLÓGICA

3.1 La Autoasistencia Psicológica

La teoría de la Autoasistencia Psicológica (en adelante AP), desde sus comienzos plantea un estudio general acerca del sufrimiento psicológico, más precisamente, establece una caracterización de las fuerzas que lo constituyen y un análisis de la particular interacción entre las mismas que finalmente lo detonan (Levy, 1985).

Los seres humanos sufrimos mucho. De la totalidad de ese padecimiento existe una parte que no podemos evitar: las consecuencias de un terremoto, los daños de una tormenta, los bienes materiales y la propia vida; cuando un ser querido muere. Lo que en ciertas ocasiones se denominan “accidentes naturales”.

El Dr. Norberto Levy describe por otro lado, que existe otra calidad de sufrimiento: el producido por la “guerra del antagonismo”. Esta guerra puede manifestarse entre naciones, entre sectores sociales, entre personas, o entre los aspectos interiores que constituyen cada individualidad.

Este último tipo es el que, la Autoasistencia Psicológica cree que se puede curar. Esta teoría indaga sobre esta clase de sufrimiento psicológico y muestra, además, un camino a través del cual puede alcanzarse su disolución.

La teoría se centra en el antagonismo que se produce dentro de la propia individualidad, estableciendo que, una vez que este se disuelve, los otros, los del mundo externo, prolongan, inexorablemente, el mismo destino.

Las fuerzas últimas que constituyen dicho antagonismo son:

- Lo que deseo ser
- Lo que soy (o aquellas fuerzas que hacen que sea como soy).

El individuo humano tiene la capacidad y el deseo de imprimir cambios sobre el medio y sobre sí mismo. Su resultado es aquello que denominamos cultura, y también la calidad de sufrimiento que ésta teoría analiza. (Levy, 1985).

En dicha teoría, la capacidad propia de la individualidad en el nivel humano está estrechamente vinculada a la función denominada ego.

Si bien muchas corrientes de pensamiento establecen que el dolor producido y padecido por el hombre es consecuencia de una fuerza destructiva básica, o maldad inherente a la condición humana (como la “pulsión de muerte”, “pulsión destructiva” o “fuerzas de la negatividad”, etc.), esta teoría plantea que tales fuerzas no existen como organizaciones primarias. Lo que aquí se desarrollará es la hipótesis que sostiene que la cualidad básica del ego (y sus deseos) que produce antagonismo y sufrimiento, es su ignorancia existencial.

“El ser humano padece como consecuencia de sus intentos ignorantes de producir bienestar” (Levy, 1985 p. 12)

La insatisfacción es entendida como rechazo, desacuerdo con algo. La AP plantea que, cuando una persona se siente insegura o temerosa, rechaza ese estado, queriendo sentirse segura y confiada. Si no alcanza sentirse de tal manera, se sufre. Se suele creer que el rechazo es la causa del sufrimiento. Solemos considerar que si aceptamos ese aspecto inseguro, en ese marco psicológico se transformaría en seguro. Esta creencia es parcialmente cierta y contiene un gran desconocimiento de la energía del rechazo.

La AP interpreta que existe una energía del rechazo en sí y un rechazo destructivo. Establece que muchas veces las personas entendemos como sinónimos a ambos conceptos, lo cual genera confusión a la hora de leer dichas energías.

El rechazo en sí, no es generador de sufrimiento, por el contrario, si es bien implementado, es una energía vital y necesaria. En el plano físico es uno de los pilares para la homeostasis y a nivel psíquico es la energía que motoriza la transformación y el crecimiento de aspecto rechazado.

Es en este camino en que es importante diferenciar el rechazo destructivo del rechazo asistencial. Será éste último el que utilizaremos para trabajar la siguiente tesina a la hora de trabajar con el procesamiento de las emociones que se pueden visualizar en situaciones de competencia en el tenis de alto rendimiento.

3.2 El miedo y el enojo

La elección de estas dos emociones en particular no ha sido azarosa. Desde la teoría de la AP, las situaciones de riesgo suelen detonar dobles reacciones simultáneas: el miedo y el enojo. Creo que el mundo del deporte está colmado de situaciones de riesgo, por lo tanto, son dos emociones que suelen aparecer en el contexto y a su vez, son emociones que le agregan al deporte una complejidad determinante en aquellas situaciones deportivas tan importantes para los deportistas.

Estas emociones pueden desembocar en el sufrimiento del antagonismo interior, concepto explicado más arriba en este capítulo. O bien pueden, transformarse en sentimientos complementarios que construyan una respuesta resolutiva.

El organismo humano, al ser un conjunto organizado de funciones, tiene la posibilidad de reconocer diferentes niveles de manifestación; existe un nivel físico, un nivel emocional, un nivel mental, un nivel espiritual. A su vez, cada nivel está constituido por múltiples funciones articuladas: en el plano físico están el aparato digestivo, el respiratorio, el circulatorio, etc. Además, las diferentes funciones que constituyen al organismo no tienen un desarrollo similar. Algunas personas tienen un mayor desarrollo de su motricidad: los deportistas, por ejemplo, denominados los “hombres de acción”. Lo que habitualmente puede denominarse talento natural, temperamento o vocación. (Levy, 1985).

Una característica básica de los organismos vivos es su capacidad de reaccionar frente a las perturbaciones del medio, produciendo respuestas de adecuación al estímulo, a serie de reacciones físicas y psíquicas, que son la adecuación a la circunstancia que se está viviendo. Esto sucede permanentemente, en cada momento de la vida.

Es esta reacción frente a aquello que puede constituir un riesgo, la que es necesario examinar. Se ha observado que frente a una amenaza, si esta alcanza cierta magnitud, la respuesta del organismo es la hiperactividad. Se reacciona con un plus de actividad para neutralizar el peligro. Si la amenaza crece en intensidad, la respuesta de hiperactividad se convierte en otra de hipo actividad, inhibición. El correlato emocional de la hiperactividad es el enojo, (descripción relacionada con el registro que menciono en el capítulo 1 como a bajo placer y mayor energía = enojo, de Bachrach). Mientras que el de la hipo actividad o inhibición, es el miedo.

Estos correlatos emocionales ligados al deporte pueden generar una acción deportiva desmedida, como puede ser la mala utilización de la fuerza en un golpe (una patada en el fútbol), romper una raqueta, un grito, etc. o bien un pensamiento que me genera un detrimento en mi actividad, por ejemplo un pensamiento relacionado a la inhibición dada por el miedo.

La dualidad de estas respuestas emocionales está ligada a que “frente a una amenaza, si esta guarda determinada proporción con mi capacidad de respuesta, reaccionaré con enojo; si desborda ese umbral, reaccionaré con miedo”. (Levy 1985, p. 214).

La magnitud de una amenaza guarda cierta proporción con mi capacidad de respuesta. Esto es lo que determinará si mi emoción es miedo o enojo.

Es importante tener en cuenta que en la secuencia de reacción hay un determinado orden: hasta cierto grado reaccionamos con hiperactividad; superado ese umbral, reaccionamos con hipo actividad, ese umbral es variable en cada individuo, pero no la secuencia.

Lo interesante de plantear sobre estas emociones es que pueden surgir hacia situaciones externas, pero también y más complejo aún es que ante esa reacción, se da una relación interna que a su vez genera respuestas emocionales hacia uno mismo y complejizan más la respuesta que puedo dar ante una amenaza externa.

Cuando en un individuo se dan dos reacciones opuestas internas, ante una situación, se produce un antagonismo, una neutralización recíproca. Una parte de sí mismo puede decir: “¡Vamos a ganar el partido, vamos a pegarle un revés ganador!” y la otra: “No vamos a poder, nos va a costar mucho”. Comienza a desplegarse entonces una relación entre ambas. La calidad de esa interacción entre dos respuestas internas, es la que luego dará como resultado la calidad de toda interacción que se dé interna o externamente.

De aquí se desprenden dos tipos de relaciones. La relación más inmadura en esta polaridad se da de la siguiente manera: La zona hiperactiva, más desarrollada, se siente en condiciones de enfrentar el

estímulo a través de la actividad: quiere llevar a cabo aquella acción con la cual se siente en armonía y encuentra que la otra no la acompaña. Un diálogo imaginario entre dos aspectos - investigados en la clínica - sería así:

A: - ¡Vení! ¡Vamos!

B: - No. No. No. ¡Pará! ¡No puedo!

C: - ¡Vení! ¡Vamos vení! ¡Vamos! ¡Reacciona como yo!”

A le explica a B que reaccione como él, porque no sabe que B está en otro estado evolutivo. Desde allí que la respuesta es distinta. A creó que B es como é y que simplemente se le ocurrió no “seguirlo”.

A esta confusión le sigue una segunda que complejiza la situación. A, desde su ignorancia, comienza a enjuiciar a B: “¡Dale, no seas cagón!” o bien: “¡Sos muy malo, no servís para nada!”. Esta confusión es la que centra la idea de cobardía, que estructuralmente es errónea. Desde la Autoasistencia no existen cosas tales como la valentía y la cobardía. Enumeración que personalmente comparto. La misma ignorancia de A, que no sabe que B está en otro estado evolutivo, la que inventa el término - regida por normas culturales de lo que implica cobardía y valentía -

Lo que comienza a suceder aquí es que en esa relación, el movimiento del antagonismo produce que *el enojo se enoje con el miedo, y el miedo se asuste con el enojo*. Además de enojarse con la amenaza externa (por ejemplo, perder), el enojo comienza a enojarse con el miedo. Y el miedo, además de asustarse de la amenaza, empieza a asustarse del enojo. Este es *el círculo vicioso del antagonismo interior*, porque cuanto más se asuste el miedo del enojo, más miedo es, y viceversa es decir *cada vez se alejan más de la síntesis*. El miedo ahora ya tiene dos peligros: la amenaza interior y el enojo. El enojo por su parte, se enoja con el objeto amenazante y con su miedo, el cual siente que no le permite realizar la acción para la cual él está preparado.

Esta situación antagónica, produce en la circulación de energías y de la movilidad de las estructuras corporales en el interior, lo que se denomina un *bloqueo*. (Levy, 1985). Deportivamente esto puede dar lugar, por ejemplo a una contractura muscular.

3.3 Hacer consciente nuestro interior

Lo primero que debe entender cada paciente, en el trabajo con el profesional es que cada una de estas respuestas nace de distintos aspectos que han alcanzado diferente grado de desarrollo.

Debemos ser capaces de reconocer en nuestro interior la relación de proporción entre la instrumentación que cada uno posee y la magnitud del estímulo exterior. Por ende, el enojo debe saber que puede convertirse en miedo y el miedo debe entender que puede convertirse en enojo si la magnitud del riesgo disminuye.

El otro elemento importante en este caso es comprender que el sector hiperactivo es el que contiene la mayor cantidad de fuerza en el sistema y, si él quiere que el otro aspecto no tenga miedo de expresar su desacuerdo, es necesario que se tome el trabajo de entregarle la energía que necesita y que lo haga teniendo en cuenta las leyes que rigen en el sistema que va a nutrir: *transportar energía desde donde existe hacia donde falta*. (Levy, 1985)

Esto ocurrirá tanto en mi relación intrapersonal como en la interpersonal.

3.4 De un miedo incapacitante a un miedo fortalecedor

Para entender el destino del miedo también es importante entender cómo reaccionamos cada vez que tenemos miedo. Uno no solo tiene miedo sino que a su vez tiene una reacción por tener este miedo, muchas veces el deportista se enoja, se desprecia, se avergüenza por tener miedo y de la naturaleza de esa reacción será el destino de la emoción, si la reacción es de enojo, descalificación, el miedo se replegará, crecerá en otro espacio incapaz de ser asistido y crece hasta que un día termina en problemas musculares, corporales o en incapacidad de poder salir a la cancha, cerrar los partidos, etc.: : Guillermo Coria, ex jugador de tenis profesional acerca del miedo en la final del torneo Roland Garros menciona (2020, nota periodística):

El partido se fue dando rápido y eso me jugó un poquito en contra porque si hubiera sido palo a palo no tenía tiempo de pensar en cosas que no tenía que pensar. Y tenía el temor de acalabrarme. No supe manejar los nervios, empecé a sentir el calambre y no lo pude manejar

En una instancia de partido definitiva (iba ganando 2 sets contra cero, debiendo ganar un set más para ser campeón). Esta serie de pensamientos lo llevó a sentir todo el cuerpo “duro” y las piernas acalabradas. Este es un ejemplo muy claro de cómo se puede dar esa respuesta del organismo de hipo actividad relacionada con el miedo, que puede comenzar en la mente del deportista.

Aquí recaen las actitudes ignorantes definidas por “no tengo que tener miedo”, “no voy a tener miedo”, donde no le doy el espacio al miedo. Cuando una persona se da cuenta que el miedo es una señal que demuestra una desproporción deja de considerarse cobarde o incapaz. Cuando lo sienta, podrá generar una mejor lectura de esa emoción en cada situación que aparezca, logrando modificar su comunicación interna y por ende, un resultado diferente tanto actitudinal como químico en su cerebro que le permite interpretar dichas situaciones de una manera beneficiosa.

Para que el miedo se convierta en una herramienta favorable, el profesional debe trabajar en la comprensión del paciente de que esta emoción nace de un determinado grado de desarrollo.

Que el individuo, en este caso el deportista, entienda que no es cobarde o peor jugador por sentir miedo. En su interior debe entender que según las circunstancias a las que se presenta es posible sentir miedo.

Desde la AP, se plantea la pregunta sobre si existe el miedo a ganar, como podemos ver en la declaración de Guillermo Coria. La respuesta que ésta teoría establece está ligada a que el miedo a ganar, en realidad, tiene que ver con el miedo a no ganar, o sea, a perder. Esta distinción se vuelve importante debido a que intenta eliminar la confusión que esa expresión genera, que se tiende a manifestar como dificultad para ganar, pero la causa profunda es según lo que describe Levy (2005, p. 37)

(...) muchas ganas de ganar y mucho miedo a perder. Creemos que las ganas de ganar son siempre beneficiosas, pero no es así. Cuando son excesivas y no están equilibradas, son contraproducentes: provocan tensión, rigidez y torpeza. Aunque parezca paradójico lo que más ayuda a ganar en una competencia es estar preparado para perder. Eso es lo que da la cala mínima necesaria que le permite a uno desplegar lo mejor de sí

3.5 Del enojo inmaduro al enojo que resuelve

La teoría de la Autoasistencia plantea la inmadurez y madurez interna como un estilo de comunicación entre dos funciones internas relacionadas con las emociones. El aspecto interno en desacuerdo, que denominaremos rechazador, contempla un desacuerdo con un estado que se experimenta de sí mismo (puede ser en una situación en particular, o un aspecto que consideramos parte de nuestra personalidad). Mientras que el aspecto interno con el que se está en desacuerdo y se quiere modificar, se denomina rechazado. Estos aspectos entran en comunicación de diferentes maneras, dando lugar al procesamiento del enojo.

Hay un impulso de alcanzar cierto propósito (en el caso del deporte: llevar a cabo acciones para ganar). Ese impulso tiene un obstáculo (le pegue mal a la pelota, le erre al saque, siempre que llego a cierto momento de partido me desconcentro, etc.). Este obstáculo produce una "herida" en el impulso, frenándolo, frustrándolo. Si mi foco de atención queda en esta herida que me produce el obstáculo y enfoco mi atención entre el impulso y el obstáculo se inicia una batalla interna a ver quién lastima más al otro (*comunicación inmadura entre aspectos internos*), en este caso del tenista a uno mismo de la forma más primaria que tengo, produciendo la misma herida que me produjeron a mí. "¡A mí no me tendrían que dejar entrar más acá! ¡Es una vergüenza que me dejen jugar!", *Gastón Gaudio, ex tenista profesional*. El trabajo está en poner en foco nuevamente la meta y correrla de la lucha "impulso-herida-obstáculo hiriente". La visión desde la cual se trabaja con esta emoción es que "el obstáculo tiene el mismo derecho a existir que el impulso para el cual lo es" (Levy 2010, pág. 158),

visión que amplifica la relación con el obstáculo para tratarlo de otro modo, para lograr llegar a la meta (ganar el punto, el partido, el torneo, ser número uno). Es decir, no destruir al obstáculo sino utilizar la energía del enojo para intentar resolver el problema que dicho obstáculo me presenta, sin dañarlo ni dañarme (*comunicación madura entre aspectos internos*).

Cuando el enojo se expresa de este modo se convierte en enojo que resuelve.

3.6 Reconocimiento de las partes

Es necesario trabajar en el reconocimiento de que ambas partes serán siempre dentro del mismo conjunto, como lo son los dedos de la mano. Cada uno se da cuenta entonces de qué reclamar e imponer al otro una conducta, que es en realidad, la más adecuada para sí.

Una vez comprendidos estos hechos se va restableciendo la circulación y el intercambio entre los aspectos en juego, y va emergiendo la complementariedad funcional que existe entre ambos. De modo que un deportista se exigirá, se pedirá, se frustrará, enojará y dirá a sí mismo, con el tiempo, lo que su conciencia pueda leer de la unidad que genera entre sus partes. Del modo en que esto se dará internamente, es como se trasladará al exterior. Si el deportista puede hacer consciente la relación entre su nivel, su estado, su concentración, su exigencia, su oponente, las presiones externas y lo que realmente quiere y puede lograr, podrán hacer más fructífera esa relación, por ende lograr resultados acordes a su presente, en instancias de partido, en situaciones de entrenamiento, etc.

Toda búsqueda de resultados es un proceso que debe ser consciente y que debe trabajarse desde adentro, hacia afuera, constantemente. El cambio realmente se logrará cuando se pueda dejar un poco de lado la necesidad de ganar y se comience a trabajar en qué implica verdaderamente ganar para cada deportista, cuáles son las herramientas que tiene para ello y entender cómo llegar a ello de manera gradual.

CAPÍTULO 4: LA TÉCNICA DE LA AUTOASISTENCIA PSICOLÓGICA APLICADA AL DEPORTE

4.1 Propuesta de la Autoasistencia Psicológica

La técnica con la que considero es necesario trabajar dentro del deporte individual contempla cuatro puntos de trabajo que desarrollaré de manera más completa a lo largo del capítulo. Según el Dr. Norberto Levy, se enumeran de la siguiente forma los pasos del aprendizaje vivencial que el deseo de cambio necesita realizar para convertirse en una energía eficaz:

- 1) Reconocer al deseo inmaduro de cambiar algo de mí como un punto de partida y, a través del diálogo con su aspecto a cambiar, ir encauzando su crecimiento hasta que se convierte en deseo maduro-amoroso, cuya energía es una valiosa colaboradora del cambio que promueve.
- 2) Utilizar la función de “Asistente interior” como un poderoso recurso que activa y acelera el crecimiento del deseo inmaduro.
- 3) El apoyarse en la perspectiva que ofrece la cosmovisión no-dual para explicar todas las interacciones destructivas que se producen entre “el aspecto a cambiar” y “el deseo inmaduro de cambiarlo” en el ámbito de sus diálogos interiores.

Y también, en una dimensión más vasta, en todas las reacciones emocionales que la persona experimente en sus vínculos con otras personas.

- 4) El presentar a las emociones como valiosísimas señales. En el caso de las emociones agradables, lo que muestran es un estado de armonía interior, y en el caso de las dolorosas, lo que muestran es un desequilibrio en curso. El mostrarlo posibilita orientar la mirada en esa dirección para intentar resolver el problema que la emoción puso en evidencia.

En términos esquemáticos sería:

- a) Un aspecto mío es de cierta manera (temeroso, confuso, dependiente, indeciso, autoritario, iracundo, etcétera)
- b) Estoy en desacuerdo con esa manera y deseo que sea de otra (audaz, claro, independiente, decidido, respetuoso, etcétera)
- c) Realizo acciones para producir la transformación interior deseada

La técnica se basa en un trabajo relacionado con las técnicas del psicodrama y la psicología gestáltica. En este caso se presenta una situación en la que el individuo personifica su aspecto interior que le genera sufrimiento y desea cambiar.

El espacio donde se va a trabajar requiere de la disponibilidad de un espacio amplio para, preferentemente poder estar acostados cómodamente con almohadones o colchonetas para que el paciente pueda personificar diferentes aspectos internos en cada una de las instancias de la sesión.

En una primera instancia se describirá al denominado “**aspecto a cambiar**”, en la segunda instancia encontraremos al “**cambiador**” mientras que en una tercera instancia se encontrará, más adelante en la sesión el denominado “**asistente interior**” que funcionará como un mediador entre los personajes anteriores y nace del **aspecto a cambiar**. Además se recomienda finalmente la aparición del denominado “**testigo interior**”.

La técnica comienza con la posibilidad de que el paciente describa el aspecto interior con el que se encuentra en desacuerdo y de qué manera se encuentra en desacuerdo. Aquí se plantea desde la teoría el desacuerdo entre lo que soy y lo que deseo ser, se trabajará principalmente en lograr que la relación entre estos aspectos sea amorosa.

Citaré para esto un ejemplo clínico real donde se trabaja específicamente esta técnica (Levy, 1993 p. 25):

“Este trabajo pertenece a Marta, una mujer de 30 años, divorciada, con una hija de 10, que trabaja en una empresa de computación y consultó por un estado de inseguridad en sus relaciones, tanto laborales como personales. Se realizó una entrevista en la que relató, a grandes rasgos, sus problemas, y en la que el terapeuta le explicó la tarea que realizarían. El siguiente encuentro fue de trabajo específico con la técnica y es el que se transcribe a continuación. La tarea se realiza con los ojos vendados para facilitar la conexión con su modo interior y se comienza una preparación que comprende relajación y concentración dirigidas para crear las mejores condiciones posibles para una experiencia de autodescubrimiento:

Cuando Marta - acostada - completó su experiencia de preparación se le pregunta:

Terapeuta: “Desde ese estado de mayor conexión interior en que estás ahora, fíjate cuales son las características psicológicas tuyas hacia las cuales sentís mayor rechazo y más te gustaría poder cambiar...date tiempo hasta que la respuesta te surja y cuando haya aparecido me lo contas...”

Marta: “Lo que me gustaría cambiar de mi es un aspecto inseguro, miedoso, retraído que siempre se queda atrás...y cada vez que tiene que conocer gente nueva por cualquier motivo, al final termina diciendo que no. Y así va perdiendo muchas oportunidades...y me quedo muy mal”

Terapeuta: “Si tuvieras que expresar este aspecto tuyo a través de un dibujo humano ¿Cómo lo harías? ¿Qué edad tendría ese personaje?, ¿qué sexo, que postura corporal, que expresión en su rostro..? Trata de hacerlo de manera tal que al ver el dibujo vos sientas que allí está cabalmente expresado el aspecto inseguro y miedoso que quieres cambiar”

Marta: “La haría como una adolescente de 17 años delgada, tensa, sin vitalidad, con cara de susto, acurrucada, como escondiéndose en un rincón de la habitación”.

Se solicita un dibujo mental porque de ese modo se le brinda un aspecto de mayor presencia y estabilidad que permite delimitar mejor sus características. Además, le brinda un anclaje físico que facilitará luego su ingreso al mismo.

Cuando realiza el dibujo y se siente satisfecha se le pregunta

Terapeuta: “Dado que quieres cambiar a este aspecto tuyo ¿cómo te gustaría que fuera en lugar de ser cómo es?”

Marta: “Me gustaría que fuera más segura, más decidida, con más confianza en sí misma y que pudiera hacer las cosas que le gustan. Que pudiera también estar con la gente sin problema”

Terapeuta: “Y si tuvieras que expresar a este aspecto también a través de un dibujo humano, como hiciste con el otro, ¿cómo lo harías?”

Marta: “La dibujaría como una mujer adulta, sentada cómoda en un sillón, con una mirada serena y segura, que puede levantarse y salir al mundo cuando necesita estar con los otros, y que puede quedarse sola cuando quiere descansar”

Aquí se logra caracterizar el tema básico del **desacuerdo interior**. Marta quiere ser segura, decidida y abierta y en cambio se siente insegura, miedosa y retraída.

A partir de aquí, descritos su **aspecto a cambiar** y su meta, se descubrirá de qué modo se relaciona Marta con su aspecto miedoso y que le está haciendo actualmente para transformarlo en seguro y decidido:

Terapeuta: “Ahora te propongo que te sientes e imagines que la adolescente insegura y miedosa está ubicada enfrente de vos. Toma, poco a poco, contacto con esa imagen y fijate que sentís habitualmente hacia ella cada vez que aparece....y también que sentís ahora al verla...Lo que descubras decíselo como si iniciaras un dialogo con ella...”

Marta (desde el rol de Cambiador): “¡Te odio! ¡Estoy harta de vos! ¡Sos una inútil, una inservible! Que tuvieras miedo cuando eras chiquita está bien. ¡Pero ahora ya sos grande! ¡Basta de esconderte! ¡Salí y hace las cosas que tenes que hacer!”

Terapeuta: “Si esto que sentís se hiciera acción ¿qué es lo que te dan ganas de hacerle? Yo te pregunto, pero vos decíselo a ella”

Cambiador: “Te agarraría de un brazo, te zamarrearía y te sacaría a la calle para que te despiertes de una vez”

Aquí ha ingresado el tercer protagonista del conflicto: el aspecto rechazador de Marta que quiere transformar su parte miedosa en decidida, denominado aquí cambiador. El cambiador le expresa al aspecto inseguro todo su rechazo. Está enojado y cree que el “sacudón” es una manera adecuada de cambiarla, es decir ha confundido descarga de ira con recurso transformador, éste es el comienzo de una relación inmadura intrapersonal entre aspectos.

Cuando el cambiador termina de expresarse, se le propone a la paciente que se desplazara lentamente y se instalara en lugar de la adolescente miedosa. Es útil ayudar a hacerlo recordando las características del dibujo del aspecto en el que va a ingresar.

Terapeuta: “Anda adoptando la posición acurrucada, tomando contacto de a poco con la edad que tenes acá, con la tensión de tu cuerpo, con tu cara asustada, tu palidez, con este rincón de la habitación en el que te estás escondiendo...”

Luego se la invita a que ingrese en un nivel más interior, a que tome contacto con el estado de ánimo profundo que tiene siendo quien es ahí, y recién desde ese estado, y dándose el tiempo necesario, que observe que siente al escuchar o que el cambiador le acaba de decir.

En la vida cotidiana, el aspecto a cambiar tiene, en general, muy pocas posibilidades de expresarse tal como es, y de hacerlo “él mismo”. Lo que ocurre habitualmente es que hablamos de él, expresamos las opiniones que tenemos acerca de él, pero muy pocas veces el propio aspecto rechazado puede manifestarse por sí mismo.

La personificación de estos aspectos en la terapia, es precisamente una manera de posibilitarle al aspecto que se perciba y exprese por sí mismo sin la interferencia inmediata habitual de la reacción y opinión que se tiene de él

Marta (desde el rol del aspecto a cambiar): “Me parece que sí, que soy una inservible, por eso no quiero salir ni estar con la gente...Me asusta que me odies...que me grites. Solo quiero que me dejen tranquila, esconderme y desaparecer...(Llora.) Estoy muy asustada...Yo no me siento grande como vos decís...Vos siempre apareces para gritarme y ponerme peor. Y me obligas a que me muestre hacia afuera como si supiera, como si fuera grande...Y yo no puedo...así que me escondo acá y no salgo más”

Todos tenemos un cambiador y un aspecto a cambiar en continuo dialogo interior. La reacción del aspecto a cambiar ante lo que el cambiador le dice y hace es la que menos conocemos. Así se desarrolla el círculo vicioso que enferma a Marta: querer cambiar un aspecto temeroso, y por ignorancia, lo hace “obligándose” a ser más audaz. Esto asusta y retrae más al aspecto temeroso, lo cual hace redoblar la violencia del cambiador que, a su vez, produce más desesperación y desaliento en el aspecto a cambiar de Marta.

Cuando se logra conocer este circuito que enferma, comienza una nueva fase: propiciar el desarrollo de las interacciones que curan, o lo que denominaremos relación interior madura y amorosa.

Terapeuta: “La cambiadora dijo hace unos momentos que a ella le gustaría que vos fueras como esa mujer segura que dibujó sentada en el sillón, que puede salir y estar con la gente, etcétera. ¿A vos también te gustaría ser así?”

Aspecto a cambiar: “Si, claro que me gustaría”

Terapeuta: “Dado que a vos también te gustaría, fijate entonces que imaginas que necesitarías recibir de ella, que quiere cambiarte, para poder estar en condiciones de evolucionar en esa dirección. Ya que te has dado cuenta que o que te dijo te asusta más, ¿cómo tendría que tratarte para que te sintieras realmente ayudada por ella? Date tiempo para observar a ver qué aparece...y lo que descubras, decíselo a ella”

Aspecto a cambiar (tras unos instantes de silencio): “Necesitaría tu compañía, tu mirada de aliento, que cuando hago algo que está bien, me lo digas. Y si algo no me sale, que no me grites diciéndome que soy una inútil...que me ayudes a poder hacerlo, que confíes en mí aunque tenga dificultades..., que no me fuerces a hacer algo, por más simple que te parezca, si ves que no puedo. Necesito que me consultes, que me respaldes...que me des tiempo”

Terapeuta: “Y habitualmente, ¿ella te trata así? ¿Te brinda eso?”

Aspecto a cambiar: “No, muy raras veces, casi nunca. Lo que siempre hace es lo de recién: me grita, se enoja conmigo, me dice de todo y me exige...Me exige que haga cosas que yo no puedo hacer”

Aquí se visualiza la base de todo desacuerdo interior sin resolver; un aspecto que quiere ser de una manera y necesita para ello ser tratado interiormente del modo, por ejemplo, que Marta acaba de describir. El cambiador, a su vez, también quiere que ella sea más segura y lo que hace es gritarle y zamarrearla.

Cuando esto se comprende, el trabajo es encontrar la manera que le permita descubrir vivencialmente al cambiador cuál es su error que conduce al desencuentro entre los dos. Una manera sencilla es que perciba lo que produce en el aspecto a cambiar.

Por otro lado, aquí se demuestra la importancia de “convertirse” en el aspecto a cambiar. Es por eso que se trabaja en una postura corporal, expresión facial, vivencia de un estado de ánimo profundo, y su expresión en primera persona, dando lugar a descubrir cuál es el trato que necesita recibir para sentirse ayudado a transformarse en la dirección que ambos aspectos quieren.

En el momento en que cada paciente se convierte en su aspecto a cambiar se produce un fenómeno sorprendente; todo el campo de la percepción se reestructura de una nueva manera. (Levy, 1993)

El siguiente paso es el de mayor importancia en esta técnica. El aspecto a cambiar, que descubrió lo que necesitaba recibir de su cambiador, escucha la propuesta de dar un salto cualitativo en el curso de sus descubrimientos y se convierte en quien brinda aquello que necesita. Lo importante aquí es que se han creado las condiciones para que el aspecto a cambiar pueda efectivamente realizar lo que se propone. Aquí aparecerá el personaje denominado asistente interior.

Terapeuta: “Ya que has registrado lo que necesitas de ella ¿podrías, además de decírtelo, actuarlo, para que ella lo perciba mejor? ¿Podrías convertirte en ese sé que te trata como vos necesitas y mostrarle a ella cómo es? Te voy a proponer que te desplazas hacia tu derecha y te conviertas en ese personaje”

Marta se desplaza hacia su derecha. Acomoda su cuerpo, respira profundo y se queda unos instantes en silencio. Gira su tronco hacia el lugar en donde estaba la adolescente temerosa.

Asistente Interior (dirigiéndose a la adolescente): “Quédate tranquila que yo estoy con vos. Yo te acompaño...vamos a hacer hasta donde vos puedas. No te voy a forzar. Y si algo no te sale, no tengas miedo de contármelo porque no te voy a castigar...Vamos a mirar juntas el problema que tenes a ver si puedo ayudarte...Por ejemplo, ahora, ¿podrías sentarte un poco más cómoda? Estás tan tensa que te vas a agotar...Eso es... Así estas mejor ¿no?...Muy bien... ¿Qué te parece si conversamos de lo que te pasa? (Realiza el gesto de tomarla del hombro como abrazándola y le habla con voz cálida y afectuosa.) “Además a mí me gusta tu delicadeza y quiero que lo sepas. Sé que hay mucho dolor en vos...mucho. Pero vas a ver que las cosas van a mejorar, y que no hace falta que te apures...”

Después de un silencio Marta vuelve a tomar el lugar de la adolescente y una vez que está nuevamente allí, se le pregunta:

Terapeuta: “¿Cómo te sentís cuando te tratan así?”

Aspecto a cambiar (habla con un tono de voz muy conmovido): "...Es la primera vez que me tratan así...no estoy acostumbrada a eso...me hace mucho bien. Me siento mucho mejor, más tranquila y con menos miedo...siento como me voy aflojando...Me siento acompañada y eso me alienta"

Terapeuta a la adolescente: "Si recibieras un trato como el de recién, cada vez que lo necesitarás ¿cómo imaginas que te sentirías al cabo de un mes? ¿Cómo te imaginas que sería tu estado?...Date tiempo para responder...."

Adolescente: "Me veo más alegre, más rozagante, más vital...con más ganas de salir, y saliendo. Me veo también más rellenita, no tan flaca y me veo riéndome más"

Lo que se explora aquí se denomina el trato interior que su aspecto temeroso está recibiendo y como necesitaría ser tratada en cambio. De modo que, cuando logra convertirse en la asistente interior de la adolescente, lo que está haciendo es la activación de una función potencial que no estaba siendo cumplida. En su lugar había un cambiador desesperado, violento y descalificador.

"Si esta relación o trato se da con una persona del mundo externo, ya sea su madre, su padre, una pareja, entonces el que ella convirtiera luego en el ser que la trata de esa manera tendría un sentido completamente diferente. Si encarnara la actitud que desea encontrar, por ejemplo, en su madre, lo que estaría viviendo no dejaría de ser, en última instancia, una expresión de deseos y una satisfacción alucinatoria de sus necesidades en relación con su mamá." (Levy, 1993, pág. 36)

El asistente interior es al comienzo una actuación, la reunión en un personaje de un conjunto de características necesitadas. En la medida en que la persona va ingresando en este rol, sus características y su modo de tratar al aspecto a cambiar van produciendo sus propias resonancias interiores. Se activa la capacidad potencial de ser y tratar efectivamente de ese modo al aspecto necesitado.

Desde la teoría, el asistente interior es donde se albergan las memorias personales y transpersonales de los vínculos amorosos experimentados a lo largo de toda la vida (Levy, 1993)

Cuando la función del asistente interior se ha establecido, su acción se va haciendo cada vez más automática e inconsciente y opera de manera continua. Tan continua y automática “como la autorregulación biológica” (Levy, 1993).

Lo que le dará potencia curativa al asistente interior es que es la encarnación misma de quien satisface las necesidades del aspecto a cambiar, ajustándose “a la medida” del aspecto a cambiar e interactúa con él en contacto directo.

Volviendo al caso, una vez que el aspecto a cambiar ha producido a su asistente interior y ha tenido la oportunidad de verificar como se siente al ser tratada así, se propone que imagine una prospectiva de un mes en ese marco asistencial interior. Esto se hace para consolidar su percepción y pueda, ese aspecto, conectarse con vivencias como; la recuperación, el aprendizaje y crecimiento (Levy, 1993, p 39):

Terapeuta (al cambiador): “Poco a poco anda ingresando en quien sos acá, y trata de tomar contacto con todo lo que la adolescente respondió. Te recuerdo que vos le dijiste que estabas harta, que ella era una inútil, y que la agarrarías de un brazo y la sacarías a la calle para que se despierte, etc. y ella te contestó que eso la asustaba más; que ella también quiere ser como la mujer segura que vos quieres que ella sea, pero que para eso necesitaba que la trataras del modo en que te acaba de mostrar. Fijate que sentís ante todo esto”.

Cambiador: “Me siento sorprendida, impactada, como debilitada en mi posición, como si me hubieran frenado ese impulso de agresión. Antes, mientras hablaban, pensé que en realidad yo me retiraría si se diera que ese personaje se va a ocupar de ella”

Terapeuta: “¿Qué diferencia percibís entre el modo de tratarla y el tuyo?”

Cambiador: “Y...que ella tuvo en cuenta lo que a la chica le pasaba, lo que necesitaba...que la miro a ella...Y a mí se me borra eso...lo que yo se hacer es darle órdenes y exigirle. Así es como me han tratado mis padres a mí...y eso es lo que se hacer...”

Terapeuta: “¿Y a vos te gustaría aprender a tratarla a ella como la trato el asistente interior?”

Cambiador: “Si. Yo ya soy un poco durita y no sé si podre, pero claro que me gustaría”

Terapeuta: “Y, dado que te gustaría, ¿qué imaginas que necesitarías recibir vos de la asistente interior para poder aprender? Lo que descubras, decíselo a ella.”

Cambiador: “Yo necesito que vos también me entiendas a mi...que cuando le esté exigiendo mucho me lo hagas saber de una buena manera. Que te acerques y me calmes para que yo no me desborde con mi impaciencia y mi enojo. Yo también necesito que me trates con afecto para poder sentir que valgo y que tengo algo para dar.”

Asistente interior: “Si...yo te puedo tratar a vos así. También me doy cuenta que tu tendencia a la agresividad es muy fuerte y que tu moderación no va a ser inmediata. Yo quiero que estés y que participes, pero que te acerques con cuidado. Y cuando sientas que te vas a desbordar, llámame.”

Terapeuta: “¿Y de qué modo podría llamarte ella?”

Asistente interior: “Tendrías que tener el hábito de retirarte por un momento de la situación y simplemente predisponerte a comunicarte conmigo. Yo voy a estar...Cada vez que te sientas desbordada, trata de parar y de recurrir a mi...porque yo estoy siempre con vos, aunque no te hayas dado cuenta...”

Este fragmento está contemplando lo que la técnica denomina en sus cuatro puntos de acción, el camino hacia el crecimiento hasta que se convierte *en deseo maduro-amoroso* (el deseo del cambiador es modificar al aspecto con el que está en desacuerdo), cuya energía es una valiosa colaboradora del cambio que promueve.

En contrapartida encontramos al comienzo del caso al *deseo inmaduro*, ese que “obliga” a otro aspecto a ser de otra manera. La técnica además de traer a la consciencia que el mecanismo que tiene ese deseo es erróneo trabaja en que ese aspecto pueda aprender un nuevo modo de actuar que hasta el momento no estaba incluido en el repertorio de sus posibilidades, trabajando.

Por último, en la terapia se puede “convocar” a la función de testigo interior principalmente para que, desde ese rol, el paciente intente organizar una explicación de lo que sucede y a su vez escuche los aportes que el terapeuta pudiera hacer acerca de la razón de ser de los desencuentros y antagonismos entre los aspectos que se manifestaron. De esa manera se intenta que la experiencia sea no sólo vivencial, sino que permita producir una comprensión coherente de los errores y las soluciones que se despliegan en la terapia (Levy, 1993, p 46):

Terapeuta: “Te voy a proponer ahora que ocupes un nuevo lugar, que te sientes cómodamente bien apoyada en tus isquiones, con la columna erguida...y hace un par de respiraciones profundas como para ir desconectándote de los personajes anteriores...trata de

tomar contacto con lo más crecido, con lo más desarrollado de vos misma...y este allí, como una testigo, observa que impresión tenes acerca de todo lo que ha ocurrido aquí entre estos tres personajes...Te propongo también que después dialoguemos vos y yo, como dos testigos, precisamente, acerca de lo que está sucediendo entre ellos”

El trabajo aquí del terapeuta es conversar con este **testigo** sobre las cuestiones que han traído los personajes y sus relaciones con los otros durante toda la sesión. En el siguiente párrafo el terapeuta extrajo algunas reflexiones, ya sea por su significación o porque no fueron comentadas previamente. Pero en cada situación pueden darse diferentes reflexiones (Levy 1993, p 47):

Terapeuta a testigo: “Quisiera comentarle la impresión que tengo acerca de lo que vi. Parece que hace tiempo que la cambiadora está intentando cambiar a la adolescente temerosa y transformarla en la mujer adula y decidida; al no lograrlo, se ha frustrado, se ha enojado y desesperado. Por eso dice que está harta y la odia. Además, se pudo ver con bastante claridad por qué no lo ha logrado: porque no sabe cómo ayudarla. Al comienzo de este dialogo le dijo: “Te agarraría de un brazo y te sacaría a la calle para que te despiertes”. La cambiadora cree que llevándola por la fuerza a la situación que la adolescente más teme, así la va a capacitar; y lo que ocurre es todo lo contrario: la adolescente se asusta y retrae más, pues ahora tiene dos peligros: los que ella teme del mundo externo y los que provienen de su propia cambiadora, que quiere resolver su miedo forzándola a que haga lo que le da miedo. Esta actitud no es un invento personal de esta cambiadora. Está en el mundo. Muchas personas creen que el miedo a hacer algo se supera instando por todos los medios a hacer ese algo temido. Esta es, simplemente, una más de las formas ignorantes y precarias de resolver el problema del miedo. El hacer algo (ir a una reunión, conocer gente nueva, etc.) es el resultado de un estado interior que lo posibilita. Cuando se ha aprendido a crear el estado que posibilita la acción, ya no se destinan más energías para empujarlo o forzar a ella. Cuando, en este caso, la cambiadora comprueba que obligarla no funciona, entonces dice: <<Lo que pasa es que vos sos una inútil, un inservible>>. Es decir, ella aun no puede reflexionar acerca de los errores del procedimiento que utiliza, y tampoco puede observar que relación existirá entre la reacción de la adolescente y lo que ella le está haciendo. Como hasta

ahora no lo ha podido hacer, los problemas de esa relación los atribuye exclusivamente a la adolescente. Otro punto que quiero comentarte es lo que podríamos llamar la modalidad enjuiciadora del cambiador original. Al comienzo le decía a la adolescente: <<¡Sos una inútil, una inservible...! ¡Ya sos grande para tener miedo!>> La cambiadora confunde lo que ella siente hacia la adolescente con lo que la adolescente es. Ella cree que ambas cosas son lo mismo. Si pudiera discriminarlas tal vez le diría: <<Tengo muchas expectativas sobre vos, quiero que seas abierta y que estés con la gente sin problemas. Hice muchas cosas para que seas así y no han dado resultado. Creí que con el tiempo se te iba a pasar el miedo y tampoco fue así. Yo estoy muy frustrada y enojada con vos. También estoy desalentada y siento que nunca vamos a alcanzar lo que deseamos>>. El expresarse así indicaría que la cambiadora reconoce que ella no puede saber ni decir lo que la adolescente es en sí misma. Lo que sí puede expresar es que ella quiere que la adolescente sea, todo lo que ha hecho para lograrlo y como se siente ante los resultados obtenidos. En cambio ella dice: <<Sos inútil, inservible, sos grande para tener miedo>>. Es decir, ella no se reconoce a sí misma como una variable significativa de lo que le está ocurriendo a la adolescente, y todos los problemas que existen en relación los atribuye a ella. Estas conclusiones, además de ser equivocadas, le hacen mucho daño a la adolescente, pues las toma por ciertas y ella misma se siente inútil e inservible...por eso decía: <<Me parece que sí, que soy una inservible...no quiero salir ni estar con gente>>. Cuando pudo descubrir cuál era el trato que necesitaba y pudo brindárselo por medio de la asistente interior, se vio claramente cómo comenzaba a cambiar: se sintió más tranquila, más segura, con ganas de salir y explorar. Esto prueba que no es que la adolescente sea inútil, sino que reacciona así cuando la tratan de cierta manera.”

En este caso, el diálogo con el testigo acerca de la característica enjuiciadora del cambiador original trasciende a ese particular cambiador. Es una de las modalidades erróneas de comportamiento más generalizadas. La mayoría de los seres humanos funcionamos de esa manera. Cuando algo me gusta digo que es agradable, cuando me frustra es malo, si me aburre es aburrido. Si lo que recibo es suficiente para mí, entonces sos generoso.

En el deporte podemos encontrar una similitud en la creencia “si perdí el partido soy malo, el peor. Si gané soy el mejor.”

Estamos habituados a percibir y describir la realidad de este modo que creemos que eso es lo adecuado. Sin embargo cuando funcionamos así o que estamos haciendo es convertir una característica de mi reacción personal hacia una persona en un rasgo propio de la persona. Esta actitud equivocada es una de las principales causas que transforman los desacuerdos entre las personas en peleas. Produce tales peleas debido a que lo que es en esencia desacuerdo se convierte en acusación y reproche. (Levy 1993, p. 51)

Terapeuta a testigo: “Fijate si todo esto que hemos hablado hay algo que vos hayas comprendido, acerca de lo que les está ocurriendo, qué te parece que les sería útil a ellos conocer. Si es así, enfócalo a cada uno con tu mirada interior, y decíselo.”

Testigo a terapeuta: “No, no es necesario...creo que ellos ya lo han comprendido bien...no es necesario que agregue más...”

En este caso no fue necesario, pero hay situaciones que requieren una comprensión del testigo que antagoniza las posturas de los miembros del desacuerdo y puede ser útil para cada uno. Si el testigo solo lo capta, su comprensión es intelectual. Si logra transmitirlo de un modo que los protagonistas del desacuerdo también lo comprendan, se denomina conocimiento integral y transformador. Lo mismo sucede en la relación entre asistente interior y cambiador.

En la sesión, como la testigo no necesito hablar con los protagonistas el terapeuta prosigue de la siguiente manera:

Terapeuta: “Lo que te sugiero entonces es que te acuestes donde estabas al comenzar la experiencia y que vuelvas a ser Marta entera, la que está constituida por todos estos personajes. Que vuelvas a sentir estos aspectos dentro tuyo...y que observes si percibís a cada uno de ellos predominantemente en algún lugar de su cuerpo...”

Marta: “A la adolescente la siento claramente en la panza y en los muslos...al cambiador en la cabeza...y a la asistente en el pecho, en la zona del corazón. La testigo se me mezcla con la asistente, pero la percibo más en la cabeza, en la zona de la nuca...”

Cada personaje está asociado a una zona corporal, es útil descubrir, en cada persona, cuales son.

El cambiador, asociado a la programación de conductas, suele ser percibido con mayor frecuencia en las zonas de la cara y cabeza. El aspecto a cambiar, comúnmente se registra en la región corporal relacionada con la realización: bajo vientre, muslos y piernas. Al asistente interior en la parte central del pecho y al testigo, en el entrecejo o región posterior de la cabeza.

Es muy probable que, durante este trabajo se despierten relaciones interpersonales que tienen similares características a las que se establecen internamente. En el caso de Marta ella pudo rescatar lo siguiente:

“Si, se me iban cruzando mientras hacia el trabajo. Se me apareció mi relación con mi mama y con mi ex marido...Mi mama nunca me escuchaba, me decía que las cosas habían que hacerlas, y punto. Y siempre me decía que yo era una vaga...Con mi ex marido era un poco distinto, pero en el fondo, era lo mismo. Al final con el siempre sentía que me faltaba algo, que no era lo suficientemente inda o interesante o ...¡qué sé yo! También siento algo parecido con el jefe con quien estoy trabajando ahora...Tengo una sensación casi constante de estar en falta, de no hacer lo suficiente...Y también lo que te contaba al principio que me pasa cuando voy a iniciar una relación en especial con un hombre...que me agarra esa cosa de “es muy difícil, mejor me quedo y no voy...”

Terapeuta: “¿Y hay alguna relación donde vos seas como el cambiador?”

Marta: “La primera que me viene a la cabeza es con mi hija. Ella tiene diez años y la semana pasada tenía un examen en la escuela y no quería ir...yo le dije que si no iba, la iba a llevar de un brazo hasta su asiento y le iba a poner yo la lapicera en la mano...”

Terapeuta: “Bueno, creo que has podido ver bastante claramente cómo, en la medida en que vos estas constituida por esta matriz interior - un aspecto temeroso y un cambiador exigente y enjuiciador-, inevitablemente esa relación la producís afuera. O te sentís insegura y temerosa y percibís al otro exigente y descalificador o estas en la polaridad inversa, como con tu hija: insatisfecha, reclamando que ocurra algo que por otra parte nunca sucede porque no sabes cómo propiciarlo. Y en tu hija queda el rol de exigida e insegura. Si estas atenta vas a poder observar muchas variaciones de esto mismo en diferentes momentos y relaciones, pero , en el fondo, la matriz es siempre la misma. En la medida en que vaya profundizándose la transformación que hoy se ha producido dentro tuyo, veras que otro tanto comienza a ocurrir afuera. En ese sentido, quiero proponerte que observes que reacción se produce en vos cada vez que te descubris temerosa e insegura...cuando se comprenda el error de obligarte a hacer, al volver a aparecer la actitud descalificadora uno ya puede observarla sin adherir a ella y podrá ir cesando paulatinamente...”

Una vez finalizado el recorrido en la sesión el terapeuta da el cierre de la siguiente manera:

Terapeuta: “Quédate ahora un instante en silencio, en contacto con todo lo vivido hoy, como repasándolo: qué fue aquello que más te llamó la atención...y también quédate abierta a todos los recuerdos que te surjan, solo atenta a lo que se te presente...Tomate todo el tiempo necesario para ello...y cuando sientas que ya es suficiente, si quieres, me lo comunicas” (...)

Este es un estado de transición. Tiene que ver con poder reacomodar el cuerpo, la conciencia y nuestras percepciones al plano en el que estábamos previamente a la experiencia vivencial.

En este instante de transición entre los dos modos de percepción es de gran riqueza porque es durante su transcurso cuando se perciben con mayor claridad los enlaces entre los dos universos.

En este caso hubo respuesta negativa, por lo tanto:

Terapeuta: “Entonces lentamente, anda quitándote la venda...disponete a ir volviendo acá...y damos por concluido este trabajo”.

Hasta aquí hemos hecho una descripción de los primeros dos puntos de la propuesta de la teoría.

El tercer punto que abarca esta propuesta se refiere a la cosmovisión desde la que se describe a la realidad psicológica.

A modo de resumen podemos decir que la cosmovisión dual afirma que en la naturaleza humana existe una constante lucha entre las fuerzas constructivas y las destructivas, que esas fuerzas son inherentes a la naturaleza humana y que por lo tanto ese combate no tiene fin.

La cosmovisión no-dual afirma, en cambio, que la cualidad última de la naturaleza humana es básicamente amorosa, y que todas las acciones destructivas que produce, tanto en su relación con otras personas, como entre sus funciones interiores, son la expresión de la distorsión de su cualidad amorosa original.

Por lo tanto, desde esta perspectiva, la tarea asistencial consiste en ayudar a la persona a que recobre la conexión con su actitud amorosa básica original, y que desde esa actitud, aprenda a expresar sus desacuerdos, ya sea consigo mismo o con los otros.

Tal actitud es, por otra parte, el modo más eficiente de resolver conflictos.

El cuarto y último punto que centra su atención en mostrar a las emociones como señales, es el punto por el cual considero que se da la relación de ésta teoría y su aplicación al deporte tan asertiva y beneficiosa.

Tanto las emociones agradables como las dolorosas son como las luces del tablero de comando de un automóvil, que muestran el estado de los componentes del mismo. Por lo tanto ellas, especialmente las dolorosas, no son el problema, como suele creerse, sino que muestran que existe un problema. Como ejemplo podemos citar al miedo, que muestra que existe un desequilibrio entre el desafío que enfrento y los recursos que siento que tengo para enfrentarlo. Si al desafío le damos un valor 10 y los recursos con los que siento que cuento tienen un valor 5, el miedo se producirá y sólo ha de cesar cuando se haya restablecido dicho equilibrio.

Cada emoción detecta un desequilibrio específico y esta propuesta invita a reconocer el desequilibrio propio de cada emoción y a orientar la mirada hacia la resolución del desequilibrio que cada emoción señala.

Esta perspectiva de análisis disuelve la categorización de las emociones en términos de positivas y negativas. Dicha disolución surge, tanto de la cosmovisión no-dual como de la consideración de las emociones como señales.

El escepticismo, por ejemplo, puede ser negativo en tanto no predispone de la mejor manera a una nueva experiencia, pero no es negativo en el sentido de expresar a una parte mía que en su base misma rechace al logro y el bienestar. Este tipo de explicación es la que surge desde una cosmovisión dual que le da entidad a una supuesta destructividad esencial.

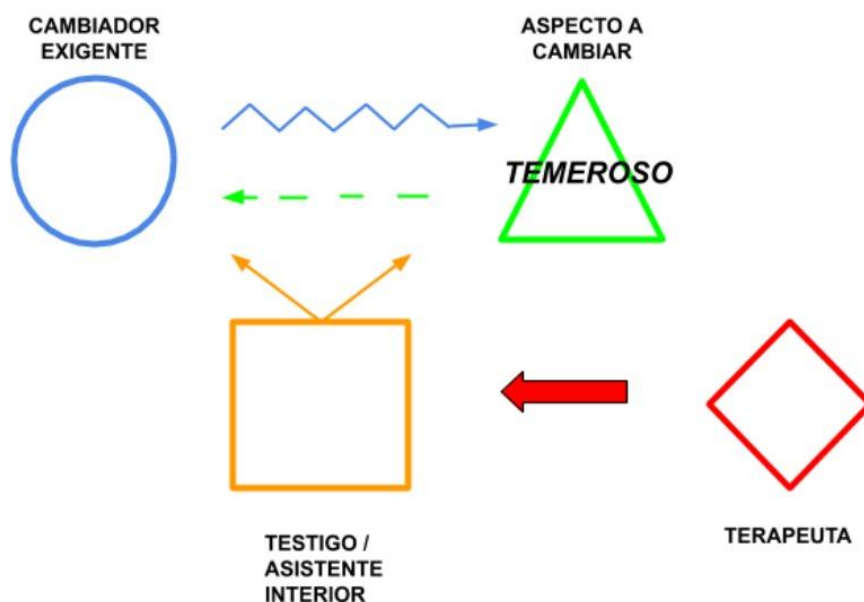
4.2 Adaptación de la técnica al deporte individual

Hasta aquí he presentado cómo la teoría se desarrolla en una relación terapéutica con aspectos personales profundos que se aplican a un desarrollo evolutivo de un paciente en sus diferentes áreas de la vida. Éste tipo de terapia puede llevar un tiempo de trabajo distinto para el que se intenta describir cuando hablo de deportes

Para que esta teoría se aplique al deporte individual es necesario adaptarla. Para eso es que presentaré aquí una breve adaptación de esta técnica generando un ejemplo ficticio, pero posible, en un tenista de alto rendimiento:

Plantearé los aspectos internos en juego, cada personaje y el rol del terapeuta.

Imaginemos una situación en la que el deportista se acerca a la terapia porque tiene miedo de no ganar y en las situaciones en las que se encuentra a un punto de hacerlo, por su miedo se desconcentra y termina perdiendo los partidos.



Aspecto a cambiar: Miedo a no ganar (temeroso)

Cambiador: *“Cada vez que estás en este momento erras el punto ¡Sos un desastre! ¡No entiendo cómo terminaste jugando al tenis! ¡No puedes ser tan malo! ¡Cagón!”*

El cambiador se comunica de ésta manera debido a que expresa un deseo inmaduro. Este deseo inmaduro se construye en las siguientes creencias:

- Querer es poder (siempre que yo quiero ganar, puedo)
- Si yo enuncio mi objetivo (ganar), eso alcanza para que se cumpla
- Considera que el mundo está hecho de buenos y malos: “Si pierdo, soy malo. Si gano, soy bueno”

¿Cómo asiste el terapeuta al deportista?

El rol del terapeuta se centra en intentar enseñarle al “cambiador” nuevas creencias (paradigmas internos) de la siguiente manera:

1. Enunciar el objetivo no es suficiente para que se produzca
2. Tu actitud en el juego es una de muchas variables que pueden suceder y llevarte a ganar o perder: cómo me levanto ese día, mis nervios, mis habilidades, mis ganas, el estrés, etc.
3. Es necesaria la aceptación de tu realidad: aceptar tanto el talento que tengo como mis dificultades.

Para que esto se logre con una profundidad mayor y para que ese paciente pueda trabajar estas cuestiones, sin necesariamente la presencia del terapeuta, sobre todo un deportista en situaciones de partido, es que aparece la figura del testigo o asistente interior, que será el personaje que se comunicará con el terapeuta para poder trabajar la relación madura entre el cambiador y el aspecto a cambiar.

El terapeuta le transmite al testigo las nuevas creencias que el cambiador debe aprender para que éste pueda tener una relación de deseo madura con el aspecto a cambiar. Es importante que este testigo se comunique con ambos personajes ya que posibilita que éstos se comuniquen como dos aspectos distintos de una misma persona. En cuanto esa relación entre el cambiador y el aspecto a cambiar pase a ser una relación cooperativa, es cuando se puede comenzar a ver un progreso.

Este trabajo se focaliza en las creencias o pensamientos sobre nuestras emociones y no sobre las emociones en sí. Al miedo no se lo elimina con enojo, ni intentando no sentirlo. Entendiendo que ese proceso modificará nuestra relación con nuestras emociones, podremos así modificar el procesamiento de las mismas.

Esta práctica está totalmente ligada a una de las áreas de trabajo en el deporte, que se denomina el “diálogo con uno mismo: qué pienso cuando siento miedo, enojo, etc y que hago con ese pensamiento”.

Este aspecto nos plantea que el procesamiento de las emociones está ligado a lo que pensamos de ellas. Es común encontrar en el deporte que quien siente miedo suele ser un mediocre, un miedoso y debe eliminar esas emociones. Lo primero que debemos entender es que las emociones son imposibles de omitir, no solo eso, sino que el intentar hacerlo empeora nuestro procesamiento de emociones en situaciones futuras. (Bachrach, 2020)

Es por eso que es que la utilización de ésta técnica puede contribuir positivamente en este aspecto

4.3 Encuadre

Se concreta una entrevista presencial, por medio de un llamado telefónico. Luego se realiza una entrevista donde el paciente describe sus problemáticas y donde el terapeuta explica las tareas a realizar, duración de las sesiones, honorarios y se establece la fecha del próximo encuentro que será en el cual se comienza a trabajar con la técnica en cuestión. Está pensada para tener sesiones de entre 60 y 90 minutos.

Esta técnica requiere de un trabajo con ojos cerrados y/o vendados. No hay un mínimo ni un máximo de sesiones, este trabajo es ajustable a cada individuo que forme parte. Es posible, luego de un aprendizaje de la técnica, trabajar individualmente, se graban sesiones con diferentes consignas guiadas y se utiliza el cassette, comúnmente para pacientes avanzados en la terapia.

Es recomendable hacerlo siempre con un terapeuta que trabaje la propuesta de la Autoasistencia para un trabajo más fructífero, pero ambas formas de trabajo son posibles.

A su vez, no es requerido un trabajo a una edad específica. Siguiendo algunas investigaciones, en cuanto al deporte, mi opinión personal es que la técnica funciona a diferentes edades, recomendando que, cuanto a más temprana edad se trabaje, el cambio se pueda producir de manera más rápida, pero, siempre que la persona se encuentre dispuesta a trabajar por ello, tarde o temprano es posible lograrlo.

4.4 Aprender a competir

Otro aspecto por el cual considero que las claves finales de ésta técnica y de todo el trabajo de la Autoasistencia psicológica deberían ser aplicadas en el deporte, recae en que la misma contempla en su propuesta la capacidad de aprender a “competir bien”. Cuando se habla de una sana competencia, se tiende a pensar erróneamente que lo sano se convertirá quizás en debilidad, en la falta de esa garra que se considera se tiene, solamente cuando una persona sólo piensa en ganar. Pero el progreso deportivo está totalmente ligado, primero al aprender a perder, para luego poder ganar.

Guillermo Cañas, ex tenista profesional, en una entrevista ha declarado: “Ser un buen perdedor cuando a uno le toca perder es lo que más ayuda a progresar”

Ahora bien, en qué consiste este “competir bien” que puede dar lugar a al aprendizaje; uno compete bien cuando:

- 1) uno reconoce que la situación requiere competir,
- 2) cuando uno entrega lo máximo de sí para lograr el mayor rendimiento,
- 3) cuando uno se prepara para dos posibles resultados: ganar o perder. Estar preparado para perder quiere decir que uno puede evaluar el propio rendimiento y entrega, más allá del resultado. Cuando al perder puedo decir “*Yo entregué todo de mí. Estoy satisfecho (o no) con lo que hice. El otro me ganó porque lo hizo mejor. Me duele haber perdido pero felicito a mi rival por su actuación.*” Debido a diferentes cuestiones culturales dentro del deporte, se genera la confusión donde se consideran este tipo de expresiones a una faceta de la debilidad, falta de determinación y la condición para continuar perdiendo, y en realidad es exactamente lo contrario.
- 4) cuando uno reconoce que competir también tiene sus reglas y que lo prioritario es lograr el propósito, es decir ganar, respetando las pautas convenidas.

CONCLUSIONES FINALES

“El ser humano padece como consecuencia de sus intentos ignorantes de producir bienestar”

Dr. Norberto Levy

La dualidad que genera la relación entre las emociones como miedo y enojo tienen su origen en las construcciones culturales históricas de las creencias sobre ellas, que las ha determinado como emociones negativas que deben borrarse en el caso del miedo y demostrarse con diferentes niveles de agresión en el caso del enojo. Existe una creencia generalizada sobre el supuesto control de las emociones, pero debemos recordar que en el intento de su procesamiento es necesario contemplar el contexto, nuestras experiencias pasadas y la intercepción. La evaluación final que hacen las personas sobre estas tres categorías pueden generar la ilusión de “control” sobre nuestras emociones. Considero que este camino nos lleva hacia un procesamiento erróneo de dichas emociones, ya que tendemos a automatizar las respuestas basándonos en cuestiones pasadas sin prestar atención al momento presente, exacto en que se percibe toda esta información interna. La posibilidad de modificar los pensamientos que nuestra mente genera ante la lectura de las emociones es lo que nos permitirá encontrar verdaderamente la función asistencial de las emociones en su esencia.

Trabajar sobre el pensamiento y no sobre las emociones en sí, dado que esto último nos lleva a un callejón sin salida, no sólo nos brinda la posibilidad de un desarrollo intra e interpersonal mucho más sano sino que además, tiene sus implicancias en nuestras actividades diarias, brindándonos la posibilidad de modificar hábitos y conductas y eliminar la creencia de que podemos evitar sentir o elegir cuando sentir una emoción.

Considero crucial trabajar en los pensamientos en deportistas de alto rendimiento, debido a que son éstos los que llevan al mal procesamiento de las emociones como el enojo y el miedo y por ende los que tienen impacto directo en las acciones que un deportista lleva adelante en la competencia, llevándolos a errores técnicos que derivan en la frustración, la desmotivación, etc. Indagar sobre lo que pensamos en los momentos en que reconocemos sentir miedo o enojo, es primordial para, lograr resultados deportivos positivos, para reducir ciertos errores, pero aún mayor será la gratificación si logramos establecer éste como un proceso interno de autorrealización, generar un diálogo interno maduro que favorecerá nuestros vínculos con cualquier estímulo que genere éstas respuestas emocionales para luego poder traspolarlas a la toma de decisiones en situaciones deportivas trascendentales.

Uno de los principios que se intentan plasmar en este trabajo está relacionado con la posibilidad de crear un diseño clínico para que la persona (en este caso un deportista) pueda experimentar un problema psicológico y ensayar las soluciones que lo resuelven, en un contexto de máxima seguridad. Éste trabajo contempla el principio de autocuración que intenta incorporar la teoría de la Autoasistencia psicológica. Existen dos grandes formas de autocuración: la biológica y la psicológica. La autocuración entendida como un proceso donde el organismo es capaz de producir sus propios

remedios y recuperar el equilibrio pedido, en ésta teoría, sólo es posible si contempla una autorregulación y una autoevaluación. Es en estos dos pilares donde se debe trabajar constantemente para lograr una relación madura interior y exterior.

Los seres humanos recorremos una particular secuencia en la cual primero protagonizamos una experiencia (pensamos, sentimos o hacemos algo) y luego reaccionamos ante lo que hemos protagonizado en términos de agrado o desagrado. Esa reacción suele ser percibida cuando culmina el ciclo de evaluación de lo realizado. Una suerte de balance.

Una autoevaluación suele suceder durante la experiencia misma: mientras estoy hablando, puedo observar si soy claro en lo que digo, si describo lo que estoy sintiendo de la mejor manera o no. En el deporte mientras juego puedo evaluar cómo me estoy sintiendo, si el desempeño que estoy llevando a cabo es correcto o no, si la toma de decisiones me está llevando por buen camino, si la técnica es la correcta o no, como me comunico conmigo mismo para lograr una meta, etc. Trabajar sobre esta autoevaluación hará que, a mayor práctica, pueda aumentar la velocidad y la claridad de dicha evaluación. Entender que esta capacidad interna es entrenable, a partir de la técnica de la autoasistencia, en un deportista es una de las claves de esta tesina.

La autoasistencia trabaja específicamente en esa relación interior entre los pensamientos que emergen ante diferentes emociones y el procesamiento de esas emociones o, como la teoría lo describe, los aspectos internos de nosotros mismos que queremos modificar y el aspecto interno que nos exige ser de una manera, basado en creencias erróneas, sobre cómo debemos ser o cómo debemos hacer las cosas. El trabajo de este modelo se centra en modificar las creencias internas que se ponen en juego a la hora de realizar una acción para poder reconocer internamente las verdaderas herramientas y habilidades que cada individuo tiene para dicha acción. Esas creencias se entrelazan con la emoción que nos informa acerca de éstas herramientas y comienza una relación que puede ser beneficiosa o no, dependiendo de nuestra humildad para trabajar y reconocer nuestros aspectos internos negativos y el cuidado que debemos tener con dichos aspectos ya que son nuestros y no pueden ser eliminados. El trabajo consiste en aceptar esos aspectos internos y generar una “sociedad” colaborativa para trabajar modificaciones que se observaran en nuestras conductas, intentando evitar librar una batalla con nosotros mismos. Hacer hincapié en los pensamientos internos que se generan cuando percibimos las emociones, contemplan un trabajo crucial para elevar nuestro autoregistro y sentir que podemos utilizar la emoción como una herramienta para llegar a nuestra meta deseada y no como el obstáculo hacia ella. Creo fervientemente que lograr esa comunicación intrapersonal, generará en el deportista un nivel de autoestima, autoconocimiento, confianza, motivación y seguridad totalmente beneficioso para su desarrollo profesional y personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anguera, M. Teresa, & Hernández Mendo, Antonio (2014). *Metodología observacional y psicología del deporte: Estado de la cuestión*. Revista de Psicología del Deporte, 23(1),103-109. ISSN: 1132-239X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2351/235129571018>
- Antoñanzas Laborda, José L., & López Álvarez, Ángela (2017). *Competición en el Tenis: Estudio de su evolución en niños y adolescentes*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 3(1),213-223. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349853365022>
- Cruz, J; Cantón, E (1992). “*Desarrollo histórico y perspectivas de la psicología del deporte en España*”, Revista de Psicología del Deporte, Recuperado en: <https://www.rpd-online.com/article/view/268/265>
- Cántero, R. (2012). “*Descartes y las pasiones del alma*”. Revista Anual de Ciencias Eclesiásticas vol. VII (2012) 249-257, ISSN: 1886-4945
- Damasio, A. (2003) *Looking for Spinoza*, [En busca de Spinoza], Barcelona, traducción al español por Editorial Crítica
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Eguíluz Uruchurtu, I y Segarra Echeberria, R, (2013), *Introducción a la Psicopatología*, (3ra ed), Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana
- García García, P. (2008) “*Efecto en el rendimiento competitivo de una intervención breve en el auto-diálogo de tenistas recreativos*”, Master en Alto Rendimiento deportivo y salud, Universidad Miguel Hernández, España
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Editorial Bantam, Nueva York, Estados Unidos
- Humes, D (1978). *Tratado sobre la naturaleza humana*. (2001), Albacete, Libros en la Red, Edición Electrónica.
- Levy, N (2005) “*Aprendices del amor: Las emociones y la mente*”, (1ra ed), Buenos Aires: Grijalbo

- Levy, N. (1985) *“El camino de la Autoasistencia Psicológica”*, Buenos Aires: Planeta.
- Levy, N. (1993) *“El asistente interior: Los mecanismos de la autocuración psicológica”*, Buenos Aires: Planeta
- Levy, N. (2010) *“La sabiduría de las emociones”*, Buenos Aires: Penguin Random House
- Levy, N. (2015) *“Los diálogos interiores”*, Buenos Aires: Penguin Random House
- Papini, Mauricio R. (1976). *Datos para una historia de la psicología experimental Argentina (hasta 1930)*. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 8(2), p. 319-335. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805/80580212>
- Ramos, Fabio A. (2006). *Efectos de la autosugestión positiva en el incremento de la efectividad del servicio en tenistas de campo*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 1 (1), p. 13-26. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3111/311126248003>
- Roffé, M. (2009) *“Evaluación Psicodeportológica”*. Buenos Aires: Lugar
- Roffé, M; Giesenow, C. (2009) *“La psicología del deporte en Argentina: Pasado, presente y futuro”*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 4, núm. 1,
- Romero Carrasco, Alicia E., Zapata Campbel, Rolando, García-Mas, Alexandre, Brustad, Robert J., Garrido Quiroz, Rolando, y Letelier López, Alejandra (2010). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición*. Revista de Psicología del Deporte, vol. 19 (1),117-133. ISSN: 1132-239X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2351/235116414008>

Anexo

7/06/2020

La brutal autocrítica de Coria a 16 años de la final con Gaudio: "No tuve los huevos para admitir que tenía miedo"

Guillermo Coria recordó el partido que marcó su carrera ante Gastón Gaudio en la final de Roland Garros.

Este sábado se cumplieron 16 años de la histórica final de Roland Garros cien por ciento argentina entre Gastón Gaudio y Guillermo Coria, que marcó para siempre la carrera de ambos pero en direcciones opuestas porque el Gato vivió su mayor alegría dentro de una cancha de tenis mientras que para el Mago fue su mayor decepción luego de estar tan cerca de la gloria.

El hombre de Rufino era el gran candidato al título en la previa y mucho más después de ganar los dos primeros sets: "El partido se fue dando rápido y eso me jugó un poquito en contra porque si hubiera sido palo a palo no tenía tiempo de pensar en cosas que no tenía que pensar. Y tenía el temor de acalabrarme. No supe manejar los nervios, empecé a sentir el calambre y no lo pude manejar", contó sobre aquel 6 de junio de 2004 en una entrevista con Alejandro Fantino para ESPN.

Pero con la madurez de los años y viendo todo en retrospectiva, Coria admite que los nervios y el miedo aparecieron desde antes del partido por la presión de ser el favorito: "Entro al club, viene el hombre de prensa y me dice 'Guille tenés sala a las 6 de la tarde en la más grande, están todos los medios esperándote'. Primera pregunta: '¿cómo te imaginás festejando cuando ganes Roland Garros?' Y yo tenía 22 años, no pongo excusa para nada, perdí por todo lo que ya vieron. Pero fueron pasando cosas que yo no supe manejarlas, no tuve la humildad, los huevos, el coraje para decir 'che, estoy cagado en las patas, tengo miedo'. No te tiene que dar vergüenza decir 'tengo miedo', al profesional a veces le da miedo admitirlo", reconoció.

Sobre las molestias físicas que lo acompañaron durante su carrera y que con el correr de los años le fueron quitando ese fuego sagrado que potenciaba su enorme categoría para jugar al tenis, explicó: "Si yo quería usar mi fuerza no pasaba la mitad de cancha, me vencía la mano. Yo sabía que tenía que estar concentrado en la soltura de la muñeca, tanto de revés como de derecha. Tener esa sensibilidad en la mano para usar esa fuerza. Yo estaba

preparado y estaba lúcido y te remarco, los chicos hoy todos juegan bien al tenis. ¿Quién hace la diferencia? El que maneja mejor las sensaciones, las emociones. No podés perder por no estar preparado, por no entrenar, por no haberte alimentado bien. Todos perdemos, no somos Djokovic ni Nadal ni Federer. Sacá a esos tres, los demás somos normales, perdemos todo el tiempo. Ojo, yo perdí con Gaudio por no estar preparado mentalmente y no saber manejar mis emociones. Por eso hoy trato de inculcar todo lo bueno que hice con lo que me faltó".

Hoy dedicado a la enseñanza en su academia de tenis en Rosario, Coria recordó cómo se dio cuenta que su carrera estaba llegando a su fin pese a que apenas tenía 27 años: "Fue un poco de todo, por mí físico y mi forma de jugar, de entrenarme y de vivir las 24 horas para el tenis, cuando ya no tenés ese hambre de gloria y te sentís hecho, mirás para atrás y ves todo lo que conseguiste. A mí se me reflejó automáticamente en los partidos porque ya no luchaba, no era un guerrero. Yo veía que perdía un punto y no me dolía o que el otro me buscaba y no me encontraba, eso se veía reflejado en el ranking y a mí no me gustaba verme 70 del mundo. Lo digo con respeto, después de todo el camino que recorrí para llegar al top 10".

17/01/2020

¿Por qué Nadal nunca rompió una raqueta?

El español dio sus motivos y también contó detalles de la manía que tiene al acomodar sus botellas de agua en la cancha.

Rafa, su manía de acomodar botellas y por qué no rompe raquetas. Fuente: CBS '60 Minutes'.

Son conocidas las cábalas que tiene Rafael Nadal al entrar a una cancha de tenis: ubicar milimétricamente sus botellas, acomodarse constantemente la ropa interior, quitarse la transpiración de la frente, tocarse la nariz varias veces antes de sacar, no pisar las líneas de la cancha cuando cambia de lado, dar pasitos cortos cuando sale de la pista rumbo al descanso y demás tics son frecuentes acompañantes del español en sus partidos...

En diálogo con CBS '60 Minutes', Nadal explicó una de sus manías, como también dio los motivos por los cuales nunca rompió una raqueta en momentos de furia.

"Cuando hago las mismas cosas siempre, estoy siempre centrado en lo que tengo que hacer y la cabeza está despierta para mí en pensar puramente en el tenis", comenzó explicando el tenista de 33 años sobre por qué acomoda de una forma tan particular sus botellas de agua.

En torno a la razón por la que nunca en su carrera destrozó una raqueta, reacción de ira habitual en los jugadores de tenis, Rafa dijo lo siguiente: "Mi familia no me hubiera permitido romper una raqueta. Para mí, romper una raqueta significaría no haber tenido el control de mis emociones". Un crack, dentro y fuera de la cancha.