

VII Congreso Internacional de Psicología del deporte (1990)

Conferencia introductoria « Autoestima y promoción a través de actividades deportivas »¹

Pierre Tap²

Tengo el formidable privilegio de presentar el primer conjunto de ponencias de este Congreso centrado en la Psicología del Deporte. La tarea se complica aún más por el hecho de que no sólo no puedo contar con un conocimiento previo del contenido de las numerosas ponencias que se presentarán a continuación, sino que no soy especialista en Psicología del Deporte.

Sin embargo, es un gran placer para mí estar hoy con ustedes. En primer lugar, porque yo mismo fui deportista, es cierto que a un nivel medio, hace tiempo. El mundo del deporte fue mi segunda familia durante muchos años. Y mi último partido de rugby, como veterano y padre de un jugador, no estaba tan lejos después de todo.

También es un placer estar aquí en la medida en que mis reflexiones y trabajos sobre la personalización y sobre las identidades personales y colectivas pueden encontrar interesantes aplicaciones en el ámbito de las prácticas deportivas y de las investigaciones realizadas sobre ellas.

Intentaré enumerar algunas cuestiones, en mi opinión cruciales, relativas a los aspectos psicológicos del itinerario individual o colectivo de los deportistas. Pero antes me gustaría mencionar algunas cuestiones relativas a la psicología del deporte, como práctica científica fundamental, pero también a través de sus aplicaciones, susceptibles de responder a las demandas sociales.

En este contexto, los responsables de la toma de decisiones recurren al psicólogo del deporte como experto. ¿Pero pueden permanecer neutrales cuando surgen problemas éticos, políticos, socioeconómicos o culturales? Como ciudadano, tiene opiniones, que puede expresar en privado o en público. Pero, como profesional, ¿no debería dar prioridad a la objetividad y al rigor científico, y dejar en suspenso sus opiniones personales? Creo que sí, pero me gustaría mostrar mediante algunos ejemplos que los problemas planteados pueden influir en el propio objeto de su investigación. Estos problemas determinan el contenido, la continuidad y el estilo de las prácticas deportivas, así como la representación del deportista, las características óptimas de su personalidad y el marco institucional y relacional en el que se insertan sus actividades deportivas. Estos problemas repercuten incluso en el rendimiento individual y colectivo.

¹ Publicado en Revue EPS. París, Dossiers EPS, 1991, 10, 303-308

² Pierre Tap, Presidente de la Sociedad Francesa de Psicología, codirector del Laboratorio "Personalización y Cambios Sociales" CNRS, Universidad de Toulouse le Mirail.

Algunas cuestiones relacionadas con las prácticas e instituciones deportivas

La cuestión surge cuando la comunidad deportiva se enfrenta a un problema, planteado desde fuera o desde dentro, y que provoca divisiones ideológicas, dificultades en la toma de decisiones, la necesidad de reprimir, canalizar y prevenir. Este problema puede ser general o específico de la comunidad deportiva.

Tomaré cinco ejemplos, bien conocidos por todos. Mi objetivo no es reavivar la polémica, sino mostrar la necesidad de tener en cuenta estos problemas en la investigación multidisciplinar sobre el deporte.

1. Premios, dinero y el sistema de estrellas

¿Qué impulsa la progresión del rendimiento? Determinaciones internas al individuo (deseo de éxito, motivación de logro, deseo de agradar...) susceptibles de ser reforzadas por recompensas externas (dinero, medallas y copas, notoriedad mediática, celebraciones festivas del tipo "tercer tiempo", jubileo...).

En otros campos, la investigación demuestra que el aumento de las recompensas externas no va acompañado sistemáticamente de un aumento de la actividad o el rendimiento. Se ha investigado poco en el ámbito del deporte sobre la influencia real del salario, las primas, la prensa y la publicidad televisiva. Por lo tanto, se sabe poco sobre la influencia de estas recompensas en la personalidad del deportista, a corto o medio plazo

2. Dopaje y dopaje psico-relacional

El rendimiento obliga al deportista a realizar un esfuerzo constante para superarse a sí mismo, a veces más allá de lo soportable. Para tener éxito, deben movilizarse internamente y buscar apoyo, respaldo y mediación en el exterior. Pueden utilizar productos (legales o ilegales) o apoyarse en personas especiales (padres, entrenadores, compañeros, etc.) para que les apoyen en sus esfuerzos y les convenzan de su valor constructivo. Se han realizado numerosas investigaciones sobre los efectos físicos y psicológicos del dopaje. Por otra parte, se ha analizado poco el papel esencial de estos recursos (amor, dependencia, persuasión, etc.) en el funcionamiento del comportamiento y la personalidad de los deportistas, en la elección de sus estrategias, en la dosificación o sobredosis de sus esfuerzos.

3. De la idealización a la práctica realista del éxito deportivo. De las masas a la élite y viceversa

La actividad deportiva, como cualquier otra actividad pero quizás de forma más ejemplar y prototípica, se incluye en una aspiración general al éxito, tanto personal como social. Pero no todos los individuos o grupos pueden esperar alcanzar un nivel de excelencia. Los círculos deportivos tratan de promover simultáneamente la popularización de todos los deportes entre todos los grupos humanos y la ayuda especial a los deportistas de alto nivel o a aquellos que, por su potencial demostrado, revelado desde sus primeras actuaciones, son susceptibles de llegar a serlo. Sabemos lo contestado que está este procedimiento y lo difícil que es ponerlo en marcha cuando se trata de personas "superdotadas" intelectualmente. Muchos perciben en ella el germen del "favoritismo de clase". En cuanto a las élites

deportivas, ¿cómo se seleccionan y forman? ¿Deben agruparse los campeones en lugares específicos y según estilos de vida concretos?

Más allá de la polémica sobre el elitismo, ¿cuáles son las condiciones óptimas para lograr un rendimiento de alto nivel? ¿En qué medida se integra este logro con la cuestión de la personalización y la integración social? Este periodo de "alto nivel" no es eterno, ¿cómo podemos permitir que el deportista en cuestión gestione la fase de "descenso" y final y ayudarle a afrontarla?

Incluso para el deportista profesional, el tiempo dedicado al deporte se limita a un periodo de su vida durante el cual está más o menos "desvinculado", obligado en cualquier caso a llevar una vida especialmente regulada. ¿No hablamos de la necesidad de "reintegración"? ¿Cómo encaja su proyecto deportivo en su proyecto vital? ¿Cómo encaja su práctica deportiva en el conjunto organizado de sus sistemas de actividad, su tiempo y su espacio vital? ¿Cómo experimenta el hecho de ser percibido como un prototipo admirado de éxito social y personal? ¿Desarrolla un sentimiento de omnipotencia (se pone "cabezón", se deja llevar...) o muestra realismo (mantiene la cabeza fría)? ¿Están estresados por sus éxitos y/o fracasos? ¿Está ansioso por el futuro (el de después)?

¿Cómo vive el deportista de base el rendimiento ordinario? ¿Cómo perciben el éxito de los demás? ¿Hay identificación, emulación, celos, distanciamiento o desinversión por desánimo?

4. La función heroica del deporte y la función narcisista de las actividades físicas "blandas".

Algunas personas oponen el deporte de competición a la expresión física por sí misma. Para los primeros, las prácticas deportivas se basan en la confrontación con los obstáculos, el tiempo y los demás, en la búsqueda del rendimiento, en la superación de los límites, en la autotrascendencia heroica, lo que implica una tensión constante hacia el futuro, en un marco codificado y jerarquizado basado en el espectáculo. Las actividades corporales suaves, en cambio, se basan en el bienestar y el placer, la intimidad personal y la relajación, la libertad, la creatividad y la comunicación, y el amor.

Sería interesante, más allá de las posiciones ideológicas, mostrar cuáles son las verdaderas condiciones y procesos psicológicos y psicosociales de cada una de las actividades en cuestión. ¿Qué representaciones tienen de ellas quienes las practican, qué valores apoyan esas representaciones, qué representaciones y valores evocan quienes las desdeñan? ¿Qué beneficios obtienen de ellos, y a qué nivel estos beneficios transforman o refuerzan su sentido de la propia identidad y su propio proyecto de vida, o su propia personalidad, sus actividades en otros campos, su sentido del trabajo o de la vida en común?

¿Es posible un compromiso entre la estrategia de la superación y la estrategia del placer y la armonía? En términos ideológicos, esto es poco probable. El enfrentamiento entre los estoicos y los hedonistas griegos sigue atravesando los sistemas de representación tanto filosóficos y religiosos (Occidente-Oriente, etc.) como políticos y profesionales (competencia económica/conservación de la naturaleza, etc.).

Pero a nivel individual las estrategias mencionadas ya no son tan opuestas y deben ser estudiadas por derecho propio, aunque el tema se refiera necesariamente a los conflictos de ideas y a las divergencias colectivas de prácticas y actitudes.

5. El olimpismo y la universalización de las prácticas deportivas y culturales

Los acontecimientos deportivos internacionales, y su prototipo, los Juegos Olímpicos, facilitan la aparición de lugares (más bien pacíficos) de confrontación deportiva entre ciudades, naciones y continentes. También favorecen la aparición de una universalización de las prácticas y los valores asociados. Algunos consideran que esta universalización es el resultado de la aculturación. Las actividades tradicionales, los juegos o las actividades de ocio de una cultura se han abandonado en favor de un tipo de deporte occidental moderno. Se dice que estos cambios son el resultado de la "colonización cultural".

Más allá de la polémica, también aquí es necesario analizar las consecuencias de estos cambios en las prácticas individuales y colectivas. El éxito de un profesional de alto nivel puede promover una clase social, un grupo, una nación, y a su vez servir de prototipo, con todo lo que ello puede implicar de movilizador y personalizador, pero también de ilusorio y alienante, sobre todo en las sociedades tradicionales en las que el individuo sólo existe a través de la identidad colectiva del grupo al que pertenece.

Más allá de la relatividad y la defensa de las identidades culturales particulares, se plantea el problema de la adhesión de los pueblos a una cultura universal que integre los particularismos y las diversidades.

Psicología del deporte: aspectos generales y diferenciales

Al estudiar las actitudes y representaciones, conscientes o inconscientes, o los comportamientos de los deportistas, el psicólogo del deporte no puede evitar tener en cuenta las variables no psicológicas que enmarcan e influyen en los sujetos considerados, pues de lo contrario caería en el psicologismo, basado en ilusiones idealistas o técnicas. Sin embargo, debe articular estas variables no psicológicas a su objeto específicamente psicológico, el sujeto en su propia dinámica, las relaciones que establece con su propio cuerpo, con sus estrategias afectivas y relacionales, sus evaluaciones cognitivas, sus decisiones, su forma particular de aprehender el espacio y el tiempo, de apropiarse, aceptar o rechazar los valores, las normas y los condicionamientos propuestos por los grupos o las instituciones, deportivas o no.

En estos diferentes puntos, la psicología del deporte puede beneficiarse de los trabajos de la psicología general, de la psicología social y del desarrollo, enriquecidos a su vez por las aportaciones específicas del deporte, de la motivación, de la recogida y del tratamiento de la información, de la anticipación, de la planificación y de la previsión, de la autoevaluación, del control de las emociones y de los efectos del estrés, de la psicología social de los grupos (cohesión, consenso, articulación de los roles, tensión colectiva hacia el logro, aprendizaje de automatismos comunes) y de las relaciones (cooperación, amistad, amor, escucha, empatía)

De este complejo conjunto de cuestiones, me gustaría destacar algunos puntos relacionados con la autoestima y la promoción del individuo a través de las actividades deportivas:

1. La actividad deportiva facilita el control y la objetivación del cuerpo a través de múltiples apropiaciones sensoriomotrices e instrumentales
2. También facilita la superación de la impotencia física mediante imitaciones e identificaciones, a través de la apropiación de representaciones prototípicas o estereotipadas, permitiendo al sujeto dirigir y canalizar sus emociones, y provocando la aparición de pasiones movilizadoras y estimulantes.

3. Sin embargo, la actividad deportiva permite superar estas mismas identificaciones a través de conductas cognitivas de evaluación, comparación y diferenciación crítica, a través del aprendizaje de conductas relacionales cooperativas y del progreso en el control de las emociones.
4. Cuando la actividad deportiva está sancionada por los éxitos, aumenta el sentimiento de autoestima positiva. Permite al sujeto no sólo afirmarse ante los demás y ser reconocido socialmente, sino también desarrollar la motivación de logro, el sentimiento de autorrealización, elevar el nivel de aspiración y de orientación. Pero el éxito también puede desarrollar ilusiones y ansiedades y, por tanto, desestabilizar, o al menos debilitar, la imagen de sí mismo. En resumen, gestionar el éxito es a veces tan difícil como gestionar el fracaso.
Por lo tanto, es importante considerar el modelo de éxito y la asunción de la personalización y el reconocimiento social como normativos, y la imagen del campeón exitoso en todos los deportes como un prototipo necesariamente alejado de los comportamientos, representaciones y actitudes reales.
5. El prototipo del éxito deportivo suele trasladarse al ámbito escolar (el buen estudiante) y empresarial (el ejecutivo dinámico). Pero estas son, por el momento, sólo analogías publicitarias. Las primeras investigaciones en este ámbito no parecen respaldar esta afirmación.
6. Las investigaciones actuales sobre la imagen corporal (Bruchon-Schweitzer, 1990) demuestran que es a costa de múltiples ilusiones que estamos satisfechos con nosotros mismos y con nuestro cuerpo, y serenos... De hecho, hay poca concordancia entre las capacidades corporales percibidas y las capacidades reales verificadas. La actividad deportiva, en cambio, conduce a una autoevaluación más realista. Obliga a ir más allá de las "defensas blandas" y a asumir el riesgo del fracaso o la derrota. También en este caso los efectos pueden ser contradictorios. "El precio de la lucidez es inducir la duda, la autocrítica y la insatisfacción" (op.cit.). Pero permite una reactivación a un nivel superior.
7. El éxito o el fracaso pueden tener diferentes impactos según cómo el deportista los sitúe en relación con otros ámbitos, cómo sus allegados apoyen (en el doble sentido de la palabra) sus actividades y cómo las asuma afectivamente, emocionalmente. El trabajo sobre el afrontamiento (formas en que una persona se enfrenta a una situación estresante, a una enfermedad grave, etc.) puede aplicarse a cualquier situación (negativa o positiva) que provoque estrés, tanto en el deporte como en otros ámbitos.

En **conclusión**, se puede decir que la actividad deportiva es especialmente útil como uno de los medios de personalización y socialización, desde la infancia y a lo largo de la vida. En cuanto a **la socialización**, fomenta la identificación con personas de éxito. Permite la iniciación social y la adquisición de habilidades a través de múltiples aprendizajes motores, emocionales y relacionales. Facilita la cooperación y, a través de ella, la integración y la promoción social.

En términos de **personalización**, el deporte permite la autonomía, el autocontrol, el autoconocimiento, la autopromoción, la integración psíquica de valores, normas y proyectos, en una palabra, la autorrealización. Pero como cualquier ser humano, el atleta experimenta lo negativo. Experimentan conflictos, crisis y se enfrentan a situaciones que limitan su potencial. Ante los obstáculos, puede, como todos, manifestar estrategias

contradictorias: movilizarse para alcanzar el objetivo previsto, o reajustar la meta según sus medios, o manifestar su oposición a las exigencias de los demás, o perseguir un proyecto utópico, o esperar pasivamente a que aparezca la solución.

Porque es una persona en relación con otras personas, tendente a su realización, pero lúcida sobre sí misma, puede ser algo más, y mucho más, que una máquina de cargar registros. De hecho, la máquina no hace nada más que lo que está programado para hacer. Es. Repite, no crea. El atleta de éxito da un paso más, un salto más... Se arriesga, aunque sepa que tras el salto volverá a caer, o que tras él, alguien ya saltará más alto o más lejos. Al superarse a sí mismo, participa en algo más que en sí mismo... ¡con los demás!

==--==--==--==--==--==