

"El retiro del deportista: cuando los sueños y desafíos parecen terminarse"

Uno de los momentos cruciales en la vida de un deportista es la hora del retiro. Si bien es un tema de actualidad, porque todos los días hay deportistas que culminan su carrera.

Mientras dura la carrera deportiva, el deportista entrena distintas habilidades, físicas, tácticas y emocionales. Pero rara vez se toma en cuenta la preparación para el momento del retiro, pese a que todos saben, o deberían saberlo, que es un momento que llegará indefectiblemente. Y como nadie sabe de antemano cómo reaccionará el deportista una vez retirado, si se presentarán problemas o no, algunos prefieren considerar que el tema debe abordarse desde la psicología clínica, y no desde lo estrictamente deportiva. No es esta nuestra postura; el momento del retiro forma parte de la vida del deportista, quien no dejará de serlo porque concluya su etapa competitiva.

Las causas que pueden llevar a un deportista a retirarse pueden ser varias, pero hoy vamos a tomar solamente el caso del deportista que siente que retirarse es el único camino que le queda, sea por su edad, por lesiones, por disminución de su rendimiento, etc. Vamos a dejar de lado aquí a quien toma la decisión de retirarse y lo vive como un alivio, como algo que, en definitiva, lo está gratificando. Aunque desde siempre, en forma más o menos consciente, el deportista supo que ese día llegaría, lo más probable es que no esté lo suficientemente preparado (algunos piensan, también, que no hay preparación suficiente...). Hay quienes lo vivirán mejor, pero para algunos se trata de un momento de verdadera crisis y desolación, de sentirse vacíos, aturdidos, tristes, agresivos, amargados o deprimidos.

¿Por qué?

El momento del retiro es un duelo. Estar en duelo significa darse cuenta que hay algo que ya no va a estar más. No tiene que haber fallecido una persona para estar en duelo; los duelos se producen cuando alguien o algo que estaba o era, ya no está o ya no es. El duelo tiene que ver con lo irremediable, con lo que ya no vuelve, con no poder dar marcha atrás. Por eso, la forma en que la persona se sitúe frente a su retiro, en especial en el caso de la alta competencia, estará determinada mayoritariamente por la manera que ha encarado su carrera deportiva previa y con el espacio que esa vida deportiva ocupa en la identidad que ha construido esa persona.

Una persona cuya vida deportiva integra un "porcentaje" alto de su identidad seguramente entrará en un proceso de crisis en el momento de su retiro y tenderá a experimentar una variedad de dificultades de adaptación al proceso. Hay deportistas que comenzaron a practicar un deporte tan tempranamente que ni siquiera recuerdan cuando fue el momento exacto en que empezaron. Esto implica que su vida, que su propia identidad puede llegar a estar asimilada en un porcentaje muy elevado a la práctica de ese deporte, y en definitiva, a la conformación de su propia integridad. Por eso, no puede perderse de vista que es

algo del propio ser lo que se deja atrás, que se termina, y es en este aspecto donde se presentan las dificultades, ya que se trata de hacer un duelo sobre una parte del "sí mismo"... y en la mayoría de los casos esto no es ni fácil ni sencillo. A su vez, en el caso que el reconocimiento social haya venido de la mano del deporte, entran a jugar el tema de la valoración personal y los éxitos, lo que ubica al deportista en situación de retiro como a un individuo despojado de algo que siente que jamás recuperará. Es aquí donde resulta indispensable entender el proceso de duelo, saber en qué etapa del mismo se encuentra, evaluar si hay elementos que indiquen alguna patología del mismo y facilitar la búsqueda de nuevas ocupaciones y el aprendizaje de nuevos roles diferentes al rol de deportista. Cuanto más fuerte sea la identidad deportiva del individuo, cuánto más destacado o reconocido sea e, incluso, cuánto mayor sea su calidad de líder, en caso de deportistas de equipos, es posible encontrar mayores dificultades en el proceso de retiro.

El momento del retiro no involucra sólo lo estrictamente deportivo. Hay aspectos sociales y emocionales "indirectos" que se derivan de esta situación pero que son fácilmente desatendidos. Una de las consecuencias inmediatas del retiro es el hecho de disponer de mayores cantidades de tiempo y de no contar con una estructura de soporte en la organización cotidiana. Cambia la rutina, cambia la alimentación, cambian las sensaciones corporales. Hay más tiempo para todo y menos organización, en cierto aspecto, es todo nuevo, pero esto, que puede verse externamente como algo positivo, puede ser un componente que influya negativamente en otros aspectos de la vida de un deportista retirado. Incluso el hecho de estar más tiempo en contacto con el ámbito familiar y social puede influir de diversas formas, dependiendo de cómo atraviere este momento la persona. Un sujeto entristecido, aunque tenga más tiempo en cantidad, tenderá a aprovechar menos su tiempo en calidad. Si bien una de las posibilidades es observar reacciones de tipo depresivo, también pueden surgir reacciones más maníacas: sujetos que se embarcan impulsivamente en cuanto proyecto se les cruza, o que comienzan inmediatamente la práctica de otro deporte o que incrementan sustancialmente su vida social, en forma exagerada. Todas reacciones con las que se intenta aturdir, muchas veces inconscientemente, para paliar la situación que no se soporta y para mitigar la falta de desafíos que implica la actividad competitiva. Ambos extremos son posibles indicadores de que las cosas no marchan muy bien y que algún tipo de ayuda externa puede ser beneficiosa. Para transitar un duelo no hay fórmulas mágicas ni recetas milagrosas: hay que vivirlo, y cierta dosis de introspección es necesaria y saludable. La buena noticia es que alguien que haya puesto su pasión, sus sueños y sus esfuerzos en la práctica de un deporte puede, sólo o con ayuda, atravesar el duelo del retiro y salir del mismo fortalecido. La mayor o menor bondad del proceso dependerá de la historia previa del deportista, de su entorno familiar y social y de los recursos psicológicos e intelectuales con que cuente en lo personal, por mencionar solo algunos de los factores a tener en cuenta. Lo importante es llegar al punto de reconocimiento crucial: el retiro es un verdadero proceso de duelo y algunos necesitan trabajarlo más que otros. La adaptación a la nueva vida se transitará mejor cuando se cuente con apoyo familiar y social, con alternativas ocupacionales y con una buena planificación previa al retiro. Por todo esto y porque el momento del retiro llega indefectiblemente, es necesario formar no sólo buenos deportistas sino también personas con recursos psicológicos saludables e intelectuales adecuados para la vida después de la carrera deportiva. El hecho de tener estudios que permitan una reinserción laboral o la posibilidad de retomarlos, permite una proyección a futuro, dentro del mismo ámbito deportivo o fuera de él. Los más complicados pueden ser aquellos deportistas que abandonan todo por su deporte, desde los estudios hasta la vida social. Para prevenir es preciso que todos los actores implicados en la práctica deportiva tomen conciencia sobre la necesidad de pensar al deportista en forma integral: como una persona con un pasado, un presente y también un futuro en la competencia y más allá de la misma;

como una persona que requiere no sólo entrenamiento físico y táctico, sino también contención psicológica y apoyo; como una persona a la cual se le deben brindar diversas herramientas que permitan su crecimiento personal y social, además de su crecimiento deportivo, como pueden ser buenos programas de asesoramiento vocacional y ocupacional que faciliten su integración al mundo extra deportivo una vez finalizada su etapa competitiva. Para los jugadores profesionales, para los que hayan dedicado su vida al deporte, el momento del retiro puede ser muy complejo. Pero los desafíos y los sueños no se terminan ahí aunque la persona se sienta vacía; sólo se trata de reconocer las dificultades que el retiro trae consigo, buscar ayuda si no se puede solo y ver como se planifica para seguir la vida adelante, recuperando la pasión y las motivaciones. No hay recetas mágicas. Bien trabajado, puede ser un momento de transición desde donde se evolucione y se salga fortalecido.

