

EL DEPORTE Y LA NATURALEZA DEL DEPORTE

Dr. Jorge G. Garzarelli

Dr. en Psicología (USAL). Profesor titular en las carreras de Psicología y Turismo de la USAL. Especialista en psicología del deporte.

El deporte moldea, temple, organiza y ordena la vida del hombre que lo practica.

Por un lado, el deporte nos coloca en el centro de nuestra propia naturaleza, asociándonos con el medio y permitiéndonos ejercitar nuestra competencia, aún hasta para la sobrevivencia en alguna situación límite que se nos plantee. Por otro lado, el deporte sostiene no sólo al ecosistema social en una suerte de equilibrio positivo, en cuanto permite y estimula la catarsis emocional de grandes masas de personas, sino que además no interviene de ningún modo en la destrucción de los ecosistemas naturales. Muy pocos son los deportes a los que podemos calificar de "contaminantes del medio ambiente", siendo éstos los más sofisticados y los que utilizan medios mecánicos actualizados.

En todo el universo de los deportes conocidos son muy pocos aquellos que tratan a la naturaleza que los rodea en forma irrespetuosa y, aún así, lo son por poco tiempo.

Naturaleza y deporte

se hallan íntimamente mancomunados, hasta el punto de no poder darse ninguna actividad deportiva sin usar el medio ambiente como "lugar" imprescindible de realización.

Si bien la "Naturaleza" fenomenológicamente aparece dualizada, el deporte nos indica claramente que este dualismo proviene de la lectura que el hombre hace de la misma. La distinción intelectual entre ser vivo y ambiente es una paradoja insostenible. De este modo, el deporte posibilita el encuentro organizado del hombre con su propia naturaleza, con la del semejante (o no, como ser por ejemplo en el caso de la equitación) o con la misma naturaleza, como en la práctica de escalador de montaña, entre otros.

Así, el deporte permite una vía de autorrealización dentro de un sistema de "cosas" a las que tenemos que conquistar.

Desde otro punto de vista, la medicina psicosomática, interesada en las interrelaciones entre el cuerpo y lo psicológico, ha mostrado que esta dualidad, heredada de cierta filosofía y que persiste todavía en algunos sistemas de pensamientos, rigiendo y condicionando numerosas actividades, hace referencia a dos partes de un mismo fenómeno. Este fenómeno puede a su vez ser dividido en tantas partes como sus especializaciones lo requieran. Considérese que en una enfermedad actúan factores, físicos, químicos, psíquicos, familiares, sociales, profesionales, etc. Esta división sólo en dos partes, o en tantas como especializaciones haya, permite diferentes lecturas de un mismo "objeto", el Hombre. Por tal motivo no deberíamos perder el criterio estético y ético que nos permite hablar de un **hombre único**.

No será "casualmente" en el deporte que encontremos esta división, esta disociación; sino por el contrario, es en la actividad deportiva, que desde antiguo se apoya en "Mens sana in corpore sano", donde podemos ubicar con claridad esta interesante unidad que poco o nada tienen que ver con la dualidad a la que nos hemos referido.

El deporte es, por sí mismo, un organizador vital que otorga e incrementa la identidad, potenciando la unidad global de la personalidad.

Toda actividad deportiva intenta de hecho complementar en forma armónica a lo físico con lo psicológico. La razón que está del lado del análisis y la institución que acompaña a la creatividad, son soportes naturales de todo deporte, tal como lo es en una de sus fuentes de inspiración original: el juego infantil. Este contiene potencialmente casi todas las futuras características del trabajo y del deporte.

Por medio de la razón el deportista accede al cumplimiento de las normas que regulan el deporte, mientras que la intuición le permite una percepción directa de lo más esencial del mismo. La misma actividad creadora se nutre de estos aspectos consistentes del hecho deportivo.

Esta intuición de un deportista en la que existe una relación directa con la capacidad introspectiva del mismo le permite "darse cuenta" rápidamente, instantáneamente de una situación que debe ser aprovechada. El momento previo al "gol" es un digno ejemplo de esta situación de "iluminación".

La intuición de un deportista se manifiesta en forma inmediata en su acción, en la resolución de una situación peligrosa y en la habilidad con que hace uso de una oportunidad. Ambos aspectos son parte indisoluble de la naturaleza humana y son claramente observables y verificables en la experiencia deportiva. Es aquí donde el ocio se convierte en un aspecto creativo en función del buen aprovechamiento de estos "recursos naturales" que el hombre posee en forma innata y que el deporte posibilita.

Cualquier deporte es un excelente organizador vital con todas las consecuencias que cabe imaginar. Es desestresante, tranquilizador, apaciguador, preventivo, saludable, creativo. Es obvio que aquí nos referimos al deporte practicado en forma activa y no como meros espectadores, aun cuando hay casos en que estos "meros espectadores", dan origen a la violencia que es notable en los últimos tiempos, donde las personas masivamente muestran amores, odios y pasiones, incluso acciones violentas con degradantes consecuencias sociales.

Aquellos deportes con asistencia de grandes masas de personas son los que con mayor habitualidad convocan a este tipo de reacciones incontroladas ya por la misma estructura de la masa como por otros móviles que nada tienen que ver con lo que podemos denominar: "la dignidad del deporte".

En su naturaleza, el deporte recrea y permite la liberación de aspectos íntimos del hombre que hacen a su esencia y presencia en el mundo. Por medio del deporte el hombre no sólo puede modificar en forma sustancial su naturaleza corpórea, sino aquella psicológica que le permite un mejor nivel de vida, tanto para sí como para su grupo familiar y su entorno inmediato.