

Traumas del pasado, lesiones e inconsciente. Porque sé que no es un libro sobre psicoanálisis, que si no... (Acerca del libro “Así es tu cerebro cuando haces deporte”)

Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz

Ya después de leer mucho acerca de los innumerables casos que los autores David Grand y Alan Goldberg describen en su libro, y allá en la página 73, se observa una primera declaración de intenciones del mismo, “...haremos hincapié en cómo la respuesta corporal de lucha/huida, parálisis instintiva y autoprotectora, llegó a interferir...”, pero sobre todo se comienza a intuir por dónde van los principios rectores de este libro cuando nos comentan que “...las lesiones físicas y psicológicas de un atleta se acumulan inconscientemente en el cuerpo, hasta formar una masa crítica...”, quedando culminada, en la página 109 (hay que leer la mitad del libro por tanto para tener esto claro), la propuesta que los autores realizan, y que es la de trabajar con “*brainspotting deportivo*” frente a la psicología deportiva clásica, dejando claro también que ésta última (la psicología del deporte que desde hace décadas trabajamos la mayoría de los psicólogos del deporte) no da resultado (¡!), mientras que en apenas una o dos sesiones el *brainspotting* (que a estas alturas del libro aún no se sabe muy bien qué es) “sana” a cualquier deportista que tenga cualquier tipo de lesión, ayudándole a superar sus traumas inconscientes. Por cierto, no tengo nada contra el psicoanálisis, pero si alguien va a tirar de conceptos relacionados con esta tendencia psicológica creo que habría que manifestarlo con claridad en vez de inventar nuevos términos que, desde mi humilde opinión, son más de lo mismo, de siempre, y ya conocido.

Y no es que yo necesite poner una etiqueta en cuanto a la tendencia psicológica que siguen los autores, pero sí me gusta que cuando alguien se sitúa en alguna se defina y no se juegue a proponer aparentes conceptos nuevos que, quizás, no son tales. Así, por ejemplo, cuando los autores hablan del sueño de una deportista escriben literalmente “*Esas pesadillas tan vívidas abrieron las compuertas de sus miedos. Todas las dudas e inquietudes que tanto se había esforzado en superar volvían a invadir su conciencia con una fuerza abrumadora.*” En este sentido, si se quiere profundizar en esta línea de conocimiento recomiendo los estudios de Freud acerca de los recuerdos encubridores (Freud, 1899) y, sobre todo, su amplísimo análisis sobre la interpretación de los sueños (Freud, 1900). No obstante, si alguien quiere disponer de una panorámica más general y resumida, el reciente libro de Carlos Gómez (2015) cumple perfectamente este objetivo.

Pero volviendo al contenido del libro que nos ocupa o, al menos, intentándolo en el orden de presentación de capítulos del mismo, nos encontramos con que “*Este libro parte de la premisa de que estos traumas bloqueados en el subsuelo constituyen los fundamentos de todos los problemas de rendimiento deportivo repetitivo*”. En consecuencia, si seguimos a los autores de la obra, dado que ellos repiten encarecidamente la poca eficacia de la psicología del deporte clásica (“la nuestra”) habrá que ahondar, los que no sepan, en el estudio de ese “subsuelo”, término florido como no recordaba haber leído desde los psicoanalistas clásicos, seguidores o no de Freud.

Y, al final, llegamos al capítulo 9 titulado “*Tratamiento*”, lo que supone un algo rompedor en la psicología del deporte que venimos desarrollando desde hace tiempo, pues creo que fue en la obra de Antonelli (1978), psiquiatra psicoanalista, donde leí por última vez la palabra *tratamiento* aplicada a la intervención psicológica terapéutica con deportistas. Reafirmandome entonces en lo que he encontrado en el “subsuelo” de este libro, me dirijo con todo el empeño del mundo a ese capítulo 9 que, por fin, debía constatar el subtítulo de la obra, “*Cómo vencer para siempre los bloqueos, el desánimo y la ansiedad*”, y aunque la travesía por los capítulos anteriores, donde se ahondaba en la vida y “milagros” de los diferentes deportistas que estos autores han tratado (utilizó su propia terminología) –no disponen de ningún fracaso porque por lo que argumentan su técnica es infalible–, ha sido dura, llego al último capítulo (un sólo capítulo para explicar técnicamente “*cómo vencer para siempre...*”).

Sin embargo, y lo siento por los lectores de esta recensión, tras leer y releer las escasas páginas dedicadas a su “*tratamiento*”, lo único que logro comprender es lo siguiente:

1. Dicen que es un método revolucionario.
2. Según ellos, los psicólogos deportivos tradicionales han “*errado el tiro*” para solucionar los bajones, bloqueos, la ansiedad...
3. Hay que llegar a las causas subyacentes (¿inconscientes?).
4. ¡Por fin lo definen!, página 173, “...*el brainspotting, que localiza, según la posición ocular, la zona del cerebro donde se halla el problema...*”
5. En todo momento hablan de terapeuta (frente al psi-

cólogo del deporte clásico que ha fracasado, según los autores). Terapeuta es el que hace terapia a alguien que tiene un trastorno psicológico, ¿verdad?

6. Una herramienta que también utilizan con el brainspotting es unos cd especialmente diseñados por los autores, pero que se compran separados al libro, y que transmiten determinado sonidos constantemente entre el oído izquierdo y el derecho. En estos cd se nos promete, “*sonidos relajantes, música sanadora expresamente creada y sonidos de la naturaleza*”.
7. Al parecer el brainspotting se puede utilizar sólo o con los cd. No queda claro los estudios realizados para ver qué estrategia es preferible, con cuál se obtienen mejores resultados, bueno ni siquiera se muestran evidencias científicas que digan algo referente a la eficacia de esta “extraordinaria” técnica “revolucionaria”.
8. Una afirmación que considero supone la ruptura del paradigma actual de la psicología del deporte es la que hace referencia a que “...*el brainspotting deportivo... excede con mucho las estrategias cognitivo-conductuales que aplica la mayoría de psicólogos deportivos*”.

No quisiera terminar este apasionante recorrido por este curioso libro sin volver a citar a los autores del mismo, cuando dicen que “*Dicen que los ojos son el espejo del alma, pero nosotros hemos descubierto que también son el espejo del cerebro y del cuerpo*”. De hecho, uno de los autores “...*llegó a la conclusión de que el punto ocular de una persona que se activa por un tema*

determinado revela qué parte del cerebro alberga el trauma y dónde lo refleja el cuerpo.” ¡Casi nada! Yo, ya me conformaría con descubrir qué me dicen determinadas miradas, con independencia de qué zona cerebral se active y qué parte del cuerpo responda, pero sobre todo cómo me gustaría saber responder a esas miradas con los pensamientos, sentimientos y emociones alineados, coherentes con el estado de ánimo que la magia del ser humano es capaz de transmitir, sobre todo en momentos especiales. Quizás para eso hará falta otro libro y, muy probablemente, distinto a este, diferente a otros, singular en cualquier caso, pero honesto en sus principios, que es lo que cabe esperar siempre de un trabajo creativo y, en ocasiones, intelectual.

Lo único que espero es que el potencial lector de esta obra la lea con la necesidad crítica que le permita obtener sus propias conclusiones sobre lo que nos ofrecen los autores. Mi opinión es sólo una, pero ya adelanto que tendré que seguir conformándome con ser un psicólogo del deporte tradicional, clásico, errado quizás, pero con muchas ganas de aprender de los que verdaderamente tengan algo que enseñar.

Referencias

1. Antonelli, S. (1978). *Psicología del deporte*. Madrid: Miñón.
2. Freud, S. (1899). *Sobre los recuerdos encubridores de Freud*. Traducción en Buenos Aires: Amorrortu.
3. Freud, S. (1900). *La interpretación de los sueños de Freud*. Traducción en Buenos Aires: Amorrortu.
4. Gómez, C. (2015). *Freud y su obra*. Madrid: Biblioteca Nueva.