



Paul Gascoigne, considerado uno de los mejores centrocampistas de los ochenta, explotó en el Mundial de 1990; a la derecha, el Gascoigne actual, 48 años, alcohólico y sin techo

# El partido más difícil

TONI LÓPEZ JORDÀ  
Barcelona

Lamar Odom, 35 años, doble campeón de la NBA, hallado esta semana inconsciente en un burdel. Tenía problemas de drogas, de alcohol y familiares. Hacía un año y medio que no jugaba con ningún equipo, aunque oficialmente no se había retirado. Es el último episodio sonado de un deportista de élite que no sabe gestionar su crepúsculo, o jugar el partido posterior a su carrera deportiva. La lista es interminable. Las derivas y los motivos, de todos los colores. Algunos, con final trágico. Otros han salido a flote. Paul Gascoigne, George Best, Maradona, Julio Alberto, Canito, Marco Pantani, José María Chava Jiménez, Jesús Rollán, Pedro Toto García, Yago Lamela, Joan Garriga...

La pregunta de un profano sirve de punto de partida. ¿Cómo puede ser que un profesional del deporte, acostumbrado a la exigencia del entrenamiento y la competición, a convivir con la presión y el sufrimiento, capaz de escalar cimas inhumanas, de soportar la presión del lanzamiento en el último segundo, de la ejecución perfecta de un ejercicio... no sepa o no pueda gestionar el final de su carrera? "Simplemente, porque el nuevo partido que juegan no trata de lo mismo, de coger el toro por los cuernos, de poner coraje o técnica...", responde Pep Marí, psicólogo deportivo con 27 años de experiencia. Según Marí, hay tres aspectos que inciden decisivamente

# R

## EL REPORTAJE

Las razones que hay detrás del descalabro humano de algunos deportistas de élite cuando afrontan el declive de su carrera o la retirada

en la gestión que hace el deportista del momento en que su carrera entra en declive, o antes de la retirada de la actividad.

El primero son las llamadas "fuentes de autoestima, pilares anímicos o puntos de apoyo". El deportista acumula autoestima a través de la actividad que hace, que da sentido a su vida; el deporte, en sus múltiples manifestaciones –la rutina, el esfuerzo, el sufrimiento, el placer de los éxitos, la fama, el reconocimiento público, el salario... – es la fuente, o una de las fuentes, de donde extrae autoestima. "El denominador común de los deportistas que acaban mal su carrera es que sólo tienen una fuente o un solo pilar anímico, que es el deporte. Cuando se acaba el deporte, todo se va al traste. Como sólo hay un pilar que sustenta el edificio, cuando desaparece, el edificio se hunde", explica gráficamente Marí.

Para evitar finales no deseables es conveniente que el deportista tenga más patas de autoestima que la actividad deportiva: un hobby, la familia, los amigos, proyectos laborales... El caso de Lamar Odom es una síntesis de la falta de fuentes: a un origen desestructurado (padre drogadicto, madre fallecida de cáncer, criado por la abuela) se suma una vida de desastres (un hijo muerto a los 6 meses, atropelló y mató a un ciclista de 15 años, se divorció), aderezada con un buen surtido de drogas y alcohol, incrementado desde que cayó en picado al dejar los Lakers.

El segundo aspecto que incide es la anticipación de la retirada deportiva. "La fórmula del principio psicológico es: 'Si anticipas, te puedes preparar; si no, te ves obligado a reaccionar'", resume Marí. Dicho de otro modo: muchos deportistas no se empiezan a preparar, aún en activo, para la vida que querrán hacer después, "para cubrir las fuentes de autoestima, las que daba el deporte, y así no pueden preparar la retirada". Es el caso de muchos profesionales que "una vez retirados toda-

vía están hablando de lo que fueron. Y ya se sabe que quien se lamenta del pasado no tiene futuro". Por eso, para Marí es básico que el deportista "antes de que deje la actividad se vaya preparando en forma de estudios o en otra ocupación, es decir, que se empiece a conectar con el futuro".

También son muchos los profesionales de primer nivel que han emprendido el buen camino de la formación, paralela a la actividad deportiva, o una vez acabada. Lorena Cos, psicóloga deportiva, recuerda el caso de David Barrufet, que acabó la licenciatura de Derecho tras 22 años en activo llenos de éxitos, se recolocó en los servicios jurídicos del FC Barcelona "y así

### Casos de pérdida



LAMAR ODOM 35 AÑOS  
BASKET. HOSPITALIZADO



MARCO PANTANI 34 AÑOS  
CICLISTA. MUERTO EN EL 2004



JESÚS ROLLÁN 38 AÑOS  
WATERPOLO. MUERTO 2006



JOAN GARRIGA 52 AÑOS  
PILOTO. MUERTO EN EL 2015

### SIN DEPORTE NO HAY PARAÍSO

**"El denominador común de los que acaban mal es que sólo tienen un pilar anímico: el deporte"**

### FACTORES HABITUALES

**La personalidad, el entorno, las relaciones sociales o las habilidades inciden en la gestión de la retirada**

anticipó lo que tenía que llegar. En muchos casos hay una carencia en la preparación de la etapa posdeportiva", coincide Cos con su colega. "Cuando dejan sus carreras profesionales a menudo aparece la soledad y el luto, y todo se hunde". Casos de caídas a los infiernos una vez iniciado el camino de la retirada los han ilustrado, por ejemplo, Marco Pantani o Joan Garriga, los dos bajo la sombra de la droga.

¿Cómo actuar preventivamente? Según Pep Marí, para anticipar la retirada, antes de que acabe la carrera, es aconsejable que el deportista "trace un itinerario, para saber qué camino seguirá, qué formación