

BRAINSPOTTING DEPORTE Y RENDIMIENTO

“SUPERANDO EL BLOQUEO, EL DESÁNIMO Y LA ANSIEDAD”

Dr. David Grand

CONFERENCIA DE DAVID GRAND EN BARCELONA. (13 diciembre 2015)

Voy a introducir el BSP en el deporte. El centro del trabajo de BSP en el deporte es sobre el trauma en el deporte. Mucha gente está involucrada en la psicología del deporte. Hay psicólogos especializados en el deporte, médicos especializados en deporte, fisioterapeutas y coaches, doctores para el equipo, los entrenadores del equipo, tenemos los managers deportivos del equipo y ninguno de ellos sabe sobre trauma en el deporte.

Todo el espectro del deporte está disociado de este asunto. Este es el número 1 que provoca problemas en la actuación de los deportistas. Y el problema se niega. La realidad de esto es negada, tanto por los atletas, como por el equipo y también por todo el deporte internacional. La atención no es llevada a este asunto y por ello los atletas han sufrido muchísimo y no han llegado a funcionar como deberían e incluso muchos de ellos han perdido sus carreras innecesariamente. Lo que vayamos a aprender hoy aquí es desconocido en este campo, pero podréis ir más lejos con esto porque tenéis la herramienta del BSP y sabréis q hacer con los traumas en el deporte, que es utilizar una terapia relacional del cerebro y cuerpo diseñada específicamente para los atletas. No es casualidad que haya descubierto el BSP con un atleta, y desde aquel momento BSP y los atletas han sido interconectados. Un atleta talentoso tiene un cerebro con talento de forma genética desde su nacimiento. El atleta entonces cuando tiene un entrenamiento de sus habilidades, aprendiendo las diferentes partes del deporte, ese sistema nervioso (SN) con talento se estimula aún más. Lo que más estimula el sistema nervioso del atleta es la práctica de lo que llamamos repeticiones. Para ser un atleta con talento tienes que tolerar un gran número de repeticiones en la práctica. Son muy poderosos para los cambios neuroplásticos y el sistema nervioso de los atletas. Cuando juntamos todo esto el sistema nervioso del atleta es como una estructura de grandes autopistas y los atletas suelen practicar con el BSP mejor que con cualquier otra cosa, con una excepción, esas son las lesiones repetitivas traumáticas en el deporte.

La neurobiología del atleta es como un laboratorio para nosotros que nos da información para el resto de la humanidad. Nos enseña cómo funciona el sistema

nervioso y también cómo deja de funcionar bien. Por un momento me gustaría hablar de los reflejos. Los reflejos nos mantienen vivos. Hay todo tipo de reflejos dentro y fuera de nuestro cuerpo. Los atletas viven y mueren con los reflejos. Si alguna vez habéis practicado algún deporte y veis q vuestro SN domina con movimientos reflejos, os daréis cuenta de lo maravilloso que es y de lo subcortical que es. Una vez tuve esta experiencia jugando al tenis, estaba muy cerca de la red y alguien disparó la pelota a mi derecha y le di el disparo perfecto, incluso mucho antes de que me diera cuenta de lo que estaba haciendo. Esto fue observar mis reflejos en acción, no en el contexto de la supervivencia, sino en el contexto del deporte de éxito. He estado hablando sobre trauma en el deporte y todos los atletas tienen un historial de trauma tanto dentro como fuera del deporte.

Todos los seres humanos tienen un trauma desde el nacimiento. No tienen que ser abusos deliberados sino desafíos naturales de estar vivo en este mundo. Traumas prenatales, traumas de nacimiento, y después los de los primeros meses y años de la vida. Todos los traumas que ocurren después de eso son una retraumatización que construye una red de traumas dentro de nuestro SN. Para la mayoría de nosotros esto entra dentro de nuestras vidas. Pero para los atletas entra dentro del deporte porque los atletas se traumatizan dentro del deporte y **el trauma número 1 son las lesiones**. Son tan comunes que tenemos una frase que lo describe – Trauma deportivo – Nos anticipamos a que todos los atletas van a tener lesiones una y otra vez, y como todos los atletas empiezan desde la infancia o adolescencia, es ahí donde empiezan las lesiones y los traumas en el deporte. Un atleta joven está en el estado de crecimiento, tanto físicamente como psicológicamente. Así que las lesiones deportivas que ellos sufren pasan a los sistemas nerviosos que están en crecimiento, en estado de mayor vulnerabilidad y por tanto esto va a tener efectos mayores en el futuro. Todo el espectro de lo deportivo está disociado de las lesiones deportivas, especialmente por el tema de que son psicológicamente traumáticas. Hay frases tales como “hacer deporte a pesar del dolor, o con el dolor”, “ponlo a un lado” “sacúdelo para que puedas seguir jugando”. Lo que significa que no le prestes atención a la lesión. Si tienes un atleta que te viene porque tiene ansiedad de actuación o bloqueos, pregúntale por su historial de sus lesiones, y te dirá “no.. no he tenido ninguna lesión, o ninguna significativa”. Entonces pregúntale por sus lesiones, y te dirá “no.. no ha sido nada... cuando tenía 9 años me disloqué el hombro pero lo pusieron otra vez en su sitio. Solo se salió 2 o 3 veces más, pero no es un asunto importante”. Si el atleta es un nadador, y el movimiento del hombro es muy importante y central para los movimientos del nadador, el trauma de la lesión en el deporte siempre va a afectar al nadador, sean conscientes de ello o no, o se hayan adaptado a ello o no. En un incidente mucho más tarde puede que esto haga despertar el trauma de la lesión deportiva. Imaginaros que estáis tomando la historia con el atleta. Puede decirnos, cuando tenía 12 años desarrollé tendinitis en mi rodilla pero no era muy importante porque se fue, y le preguntas ¿cuánto duró? y te dice 8 meses. La tendinitis es muy dolorosa incluso puede dejarte

inválido. Volvamos a los nadadores... ¿cuán importantes son las rodillas para un nadador?. Son cruciales. Es como si tuvieras una máquina que tiene partes cruciales que tienen que funcionar bien. Para un nadador los hombros y las rodillas son cruciales y tienen que funcionar bien. Seguimos preguntando y quizás nos diga que a los 15 años tuvo una contusión, pero no fue mucho. Imaginemos que es una nadadora y que fue al borde de la piscina y se dio en la cabeza. Estaba al día siguiente en la piscina porque los atletas aunque tengan una contusión no paran de entrenar. Una contusión es una lesión física y emocional a la vez. Uno de los síntomas principales del trauma es el miedo a que vuelva a pasar, para un nadador que se ha dado un golpe en la cabeza en la pared de la piscina, ha tenido una contusión con pocos efectos, el miedo a que vuelva a pasar o el miedo a volver a darse en la pared otra vez puede afectar a la nadadora donde esté ella dentro de la piscina. Ha tenido ya una lesión en el hombro, en la rodilla otra y una contusión en la cabeza dentro de la piscina, tiene una red de tres diferentes sitios dentro de su cuerpo. Si ella está actuando de manera efectiva, por ejemplo a nivel olímpico, nunca pensaríamos que ella está teniendo problemas. Incluso si ella está actuando a nivel muy alto, ella quizás pudiera estar actuando a un nivel todavía más alto. Aunque parezca que lo hace bien puede estar sufriendo muchísimo, incluso luchando consigo misma. Algunas personas que tienen actuaciones muy buenas en deporte o creatividad tienen altos niveles de ansiedad en actuación, que son síntomas de traumas en el deporte. Nuestra atleta sigue con el historial, luego tuvo un accidente de tráfico donde tuvo una contusión en la cabeza y también se rompió el tendón de Aquiles a los 19. Necesitó operarse. La operación es un trauma adicional. Después de darnos esta lista de lesiones, nos dice *“ves, no era tan importante”*; está es la naturaleza de la disociación. Hablamos de lesiones deportivas pero los atletas a veces incluso pierden sus vidas o tienen lesiones que les dejan inválidos para el resto de su vida. Podemos decir *“bueno... un nadador de natación sincronizada no puede tener esto”* y aunque sea algo que suele pasar muy raramente, todavía somos vulnerables a ello. Esto está en la parte trasera del cerebro del atleta. Los atletas también se traumatizan por exposición secundaria, al observar lesiones graves de otros atletas, por ejemplo si has tenido 5 lesiones graves tú mismo y has visto 50-100 lesiones de otros compañeros. Nosotros sabemos que la exposición secundaria al trauma puede ser tan importante y tan fuerte como el trauma primario. Esto es sobre la demostración que hemos hecho antes, pero es información crucial sobre las lesiones deportivas y también para todas las lesiones severas físicas. Una lesión es una lesión física en el SN y al mismo tiempo una lesión psicológica del SN. Los dos tipos de lesión del SN ocurren de manera simultánea y suelen estar entrelazadas dentro del SN. Lo vimos en la demostración incluso cuando el atleta se recupera totalmente de la lesión física, el daño psicológico en el SN no se cura por sí solo. Hay un alto nivel de vulnerabilidad allí, a menos que nosotros identifiquemos y curemos el trauma al SN, la recuperación física del SN se verá afectado por ello y el atleta seguirá siendo vulnerable.

Voy a repetirme: las lesiones físicas y psicológicas al SN ocurren de forma simultánea y estas se quedan como encerradas, empaquetadas en el SN y las lesiones repetitivas en el deporte van a esta red entretejida de lo físico y lo psicológico dentro de lo deportivo al SN. Es realmente alucinante ver como los deportistas pueden actuar dentro de su deporte y mucho más si pensamos que lo hacen en un nivel tan alto. Esto es porque todos los atletas tienen una enorme genialidad en la adaptación a su deporte. Es una adaptación que paga un precio muy alto, porque el atleta va a actuar por debajo de sus posibilidades, sea el nivel que sea en el que están actuando, y su actuación va a estar afectada por las cosas que van a ir saliendo, que van a influir en la actuación. Hay **dos reflejos que me gustaría mencionar** aquí, uno está aquí y el otro lo voy a añadir. Uno de ellos es la **“tensión de estar en guardia”**. Sabemos que un pájaro se ha hecho daño en su ala porque mantiene su ala en el cuerpo, de la misma manera que cuando un atleta tiene una lesión mantiene esa lesión tirado hacia dentro. El atleta no piensa sobre ello más de lo que lo haría el pájaro sobre su ala, es un reflejo primitivo. El objetivo es proteger las extremidades y las vísceras que también están vulnerables. Los deportistas que han tenido lesiones tienen *vigilancia muscular*, que tiene un componente psicológico también. Cuando el atleta se ha curado de la lesión parece que la vigilancia muscular se ha ido, pero la vigilancia muscular psicológica sigue activada a menos que haya un procesamiento psicológico significativo. Vamos a volver sobre la natación sincronizada, los movimientos que tienes que hacer son increíblemente precisos, si te vas fuera el movimiento va a irse fuera incluso mucho más. Si tienes un poquito de esa vigilancia muscular que te quede, tus movimientos van a ser diferentes. A veces el atleta sobrecompensa este movimiento de vigilancia, siendo también molesto para el atleta.

El otro reflejo que quiero mencionar es un reflejo de retirada. Esto lo conocemos como el “horno caliente”, si vuestra mano se acerca a un horno que crees que no está caliente pero si lo está, se aparta inmediatamente- Es un reflejo reptiliano, desde el tronco cerebral hacia la espina, y nos mantiene vivos. Cuando un atleta se queda traumatizado, si ha ido hacia adelante, quizás pueda activarse ese reflejo de retirarse. En deportes donde hay que tirar una pelota se ve mucho esto, ya que el control se va hacia delante, o lo tiran demasiado alto, o hacia abajo. Yo he trabajado con muchos de ellos, dicen que parece como si hubiera una mano que les está echando hacia atrás, lo que parece loco para ellos, porque no hay ninguna razón de la que sean conscientes. Es la sombra del reflejo de retirada, que viene de un trauma no resuelto de una lesión deportiva. Puede ser muy sutil, pensad en una nadadora. Si hay alguna sombra que haga que el movimiento se retire hacia atrás, le provoca que vaya hacia atrás incluso sin que la nadadora lo note, y parece como si hubiera una pérdida de control. Todos los traumas deportivos acumulados en el SN a parte de los traumas personales que tienen que ver con la infancia, la mayoría de ellos han sido olvidados. Nos afectan sin que nos demos cuenta, por lo que las actuaciones se convierten en algo muy vulnerable. Incluso lo atletas más exitosos, se están adaptando sobre estos

temas, y afecta a todos los atletas de todos los deportes. Nunca pensaríamos q esto existe en los atletas más exitosos, pero está. Y si está ahí, definitivamente existe en los atletas con diferentes niveles más bajos. Esto es una observación sobre la ansiedad de ejecución. En el campo de la ejecución y la ejecución deportiva, es visto como una entidad diferenciada de lo que es la ansiedad, y es algo muy ignorado si hablamos del deporte. La ansiedad de ejecución es ansiedad, y cualquier persona que tenga ansiedad de ejecución ejecutiva, la tiene también en otros ámbitos de su vida. Hay algunos psicólogos del deporte que son tan ignorantes, que van a trabajar con la ansiedad de ejecución, pero si aparece una ansiedad personal lo mandan a otro tipo de terapeuta. La ansiedad es ansiedad, es ansiedad y es ansiedad. La ansiedad no está en la ejecución, está en la persona. La ansiedad de ejecución es ansiedad personal que aparece en la actuación y tiene que ser comprendida y tratada como tal.

Cuando miramos a los atletas que tienen problemas de ejecución significativos, es bastante común que sean supervivientes de infancias traumáticas. Muchas atletas vienen de familias muy pobres, no creo que ese sea el caso de nadadores de natación sincronizada. Vosotros quizás venís más de ambientes privilegiados, pero incluso ellos tienen historias traumáticas. Si un atleta es superviviente de trauma o abuso infantil, los procesos disociativos van a ser mucho más poderosos, y eso es importante que lo sepamos a nivel diagnóstico. **Los Yips**, que son un problema específico en la forma de ejecución, (no podemos traducir Yips en español u otro idioma), y parece que suena como lo que es el problema. Yips. Cuando el atleta tiene *Yips*, *puede perder completamente su capacidad de funcionar*, incluso para hacer las tareas más simples. El atleta muy bueno que tiene Yips, funciona incluso menos que una persona normal. Esto se vio primero en el golf, en el pateo, que la persona puede dar golpes muy cortos, de un metro o menos, puede ser uno de los mejores golfistas del mundo, y ha pasado, va a dar este golpe fácil que seguramente suele acertar 9 veces de 10, va a darle, la muñeca se queda como atascada, se queda como bloqueado, y en vez de que la pelota vaya al agujero, se va a una dirección totalmente desconocida. Esto le pasa a los golfistas de vez en cuando. Se ríen de ello y ya está. Pero la segunda vez que les pasa... dicen...oh oh... la tercera... se les acaba el juego. Hay dos golfistas que son los mejores de todos los tiempos, uno es Tiger Woods, y vimos lo que pasó con él, y el otro es Ben Hogan. Algunos dicen que él es el mejor de todos los tiempos. Desarrolló un yips al dar el golpe y destrozó su carrera. Yo no se cuál era su historia temprana, pero se que 6 meses antes de que desarrollara sus yips, estaba conduciendo el coche y tuvo un accidente con un camión de frente. Entonces podemos ver una conexión allí, pero el yips puede ser que venga de los traumas infantiles.

En el libro sobre deporte que acaba de salir en español, el primer capítulo es sobre un trabajo con un jugador de béisbol, Mackey Sasser, que era un catcher. El pitcher suele tirar la pelota, el catcher la coge, y simplemente la tiene que volver a tirar al pitcher. Mackey Sasser perdió la habilidad de devolverle la pelota al pitcher. Esto es

una tarea rutinaria para ellos. Él estaba funcionando muy bien en los 80' y a principios de los 90', y su carrera de repente se acabó. Visitó 50 expertos, psiquiatras, psicólogos, hipnoterapeutas, fisioterapeutas, y no cambió nada. Cuando le vi hace unos 10 años, su carrera se había acabado, pero era entrenador para un equipo de universidad. Necesitaba poder tirar la pelota porque no podía hacerlo, especialmente si estaba siendo observado. Tomé el historial de sus traumas, que aparece en el libro, traumas muy tempranos durante su infancia, y los que tuvo durante la época que jugó. Le pregunté, de esos 50 expertos que has visitado, cuántos de ellos te han preguntado sobre esta parte de la historia. Nadie. La información más importante que fue relevante en su condición, los expertos ni siquiera pensaron en ello, y es todavía así. Lo que yo hice con Mackey, y está grabado en video en una sesión de 3h, fue encontrar para cada uno de sus traumas de entonces hasta que tenía 3 años, un brainspot para cada trauma y cada uno fue procesado hasta el 0. Entonces volvió a la universidad, tenía miedo de que no iba a funcionar, lo probó y no hubo ningún problema, incluso cuando estaba siendo observado. Cuando acabó la sesión dijo que parecía que le habían quitado 20kg de encima. Su condición había traído a muchísima gente que le observaba y muchos otros catchers habían tenido el mismo problema, incluso lo llamaban el síndrome de Sasser. ¿Cómo te sentirías si un síndrome lleva tu nombre? Esta condición que los catchers pueden desarrollar, que es perder la habilidad de devolver la pelota al pitcher, es una epidemia silenciosa. La tienen los niños q juegan al béisbol, en el instituto, e incluso entre los profesionales. Nadie quiere hablar de ello, creen que es contagioso. Incluso no les gusta llamarle por ningún nombre, le llaman "la cosa", "la bestia"...

- **De una deportista olímpica asistente al grupo. ¿Algo parecido existe en la natación?** *"Si, nos ha pasado, si habéis visto sincronizada, el ejercicio dura 3 minutos. En medio hacemos acrobacias, y es cuando todo el equipo nos juntamos y lanzamos a una compañera, y sobre todo cuando entrenamos esas acrobacias, al principio suele ser muy arriesgado, porque son movimientos que si no los hacemos bien podemos lanzar a la persona fuera de la piscina... se me pone la piel de gallina ahora solo de pensarlo... porque cuando es una acrobacia muy difícil todas sabemos que tenemos que hacerlo bien, e incluso nos ayudamos con mucha atención, pero a veces lanzamos y sale mal y alguien se ha llegado a abrir la cabeza, entonces después de este entrenamiento, si es grave, la que ha saltado tiene q salir del grupo. Al siguiente día cuando lo volvemos a probar, se crea un ambiente muy hostil. Afrontamos esa acrobacia con miedo y a veces no ha vuelto a salir esa acrobacia y hemos tenido que cambiarla".*

Esto es lo que yo llamo adaptarse. La situación no se resuelve pero encontráis la manera de un desvío. Pero esto os hace ser vulnerables para salir por otro lado, si no identificáis el problema y lo ajustáis de manera adecuada.

- *“Pienso q a veces el entrenador no nos conoce y no se implica para resolver el problema, y solo quiere resultados”.*

Y puede empeorar las cosas. Seguramente la entrenadora estaba traumatizada cuando aprendió a hacer esto, y ha traído su propio trauma a vuestro equipo. Seguramente tiene ahora una presión adicional, si sus nadadoras no tienen éxito ella falla como entrenadora. Ocasionalmente pasa lo contrario. La entrenadora pone a sí misma y al equipo en demasiado riesgo, como una manera de sobrecompensación. Esto pasa por no reconocer el trauma y no poder realmente ajustarlo o trabajar con ello si no lo ha reconocido anteriormente.

Comentario de un asistente. *“Estaba pensando en la fibromialgia como un Yip completo, como un Yip total”.*

Los yips no solo se dan en el deporte. Los que operan, los músicos, los que desactivan las bombas, los cantantes... Lo más característico de un yip es que aparece de la nada, o aparece de esa manera, no solo te para o te imposibilita para hacer las cosas más difíciles, sino que incluso te bloquea para hacer las cosas más fáciles. Tú podrías entenderlo si te bloquea para hacer las cosas más difíciles, pero no lo puedes entender si te bloquea para hacer las cosas más fáciles. Solo hay una palabra que puede explicarlo: Disociación. El yip es una disociación basada en el trauma. Todos los expertos del mundo sobre Yips no son expertos en disociación. Pero todos en esta sala ahora tienen esta información. Los yips no son fáciles de tratar, porque la disociación no es fácil de tratar. A veces se mueve y se procesa más fácilmente, pero a veces es complejo y desafiante.

Antes os he mencionado jugando al tenis con el reflejo. Los yips no aparecen normalmente con los movimientos reflejos, porque son más rápidos que los yips. Los yips suelen aparecer cuando tienes tiempo de anticipar, cuando los procesos neocorticales suelen aparecer. Es en ese momento que pueden aparecer. La ejecución de todos los deportistas mejora o empeora, nosotros lo llamamos una buena racha, y cuando baja le llamamos un bajón. Incluso los atletas que no tienen yips, pueden tener bajones muy prolongados, es como una forma lenta de yips. Hay una creencia en los deportes que es que a veces tienes buenas rachas y otras veces no. Pero cuando tienes trauma en el deporte y disociación en el deporte, no tienes una racha tan prolongada y los bajones son más largos que lo que debería, así que así es como afecta la ejecución de los deportistas.

BSP es muy efectivo para tratar los traumas y disociación en el deporte, del mismo modo que tratando disociación y trauma en las personas en general. Hay que intentar entender la experiencia del atleta, su vida externa e interna, y tenéis que entender la cultura del deporte, que es muy potente. No queráis entrar a trabajar con una cultura que no entendéis. Si vas a trabajar en un país en Africa, primero hay que

aprender la cultura, sabéis que hay limitaciones sobre cuánto podéis aprender sobre una cultura, tenéis que aproximaros para intentar entender la cultura del deporte de la misma manera. El BSP se puede usar para la expansión en el deporte, cuando limpias al deportista de todos los traumas del deporte, su ejecución se expande de forma natural. El modelo de expansión en el deporte va más allá de ello, de manera que podemos encontrar en el campo visual los puntos positivos, los puntos de talento donde ellos sienten los talentos naturales. Los puntos del éxito donde pueden conectar con los éxitos que ya han tenido, con los puntos de flujo, donde sienten que fluyen de manera más cómoda y mejor. Podéis trabajar con una atleta que no tiene traumas significativos en el deporte, trabajando en el expansión de su ejecución, y los atletas que son los mejores pueden expandir todavía más, incluso más que cualquier otro atleta. Ellos siempre buscan los límites porque el deporte es sobre competición, y eso significa que pierdes o ganas, y esto significa estimular e incrementar las posibilidades de ganar y reducir las posibilidades de perder. Incluso una pequeña diferencia o desvío en la probabilidad de ganar o perder puede ser muy significativo para los atletas. Para los equipos de natación sincronizada, un porcentaje arriba o abajo, puede significar ir a las olimpiadas o no, puede ser la diferencia de cobre, plata u oro. Así que la posibilidad de utilizar el modelo de BSP de expansión en el deporte tiene una aplicación muy grande en el campo del deporte.