

# **EL DEPORTE COMO UN ESCAPARATE DONDE MANIFESTAR LA VIOLENCIA**

**Michiyo Meguro Blanco**  
**Psicóloga**  
**M- 22046**



## **PROGRAMA "UNIVERSIDAD PARA LOS MAYORES"**

**C/ Profesor Aranguren s/n**  
**Facultad de Geografía e Historia**  
**Ciudad Universitaria**  
**UCM**

**Teléfono: 913946070/73**  
**[michiyo@rect.ucm.es](mailto:michiyo@rect.ucm.es)**

---

## **GABINETE PSICOLÓGICO**

**C/Fernández de los Ríos 98 5ºB**  
**Cita Previa: 650981625**  
**[michiyomeguro@yahoo.es](mailto:michiyomeguro@yahoo.es)**

## INTRODUCCIÓN

El título de la ponencia pone en relación dos conceptos, deporte y agresividad.

**El deporte**, centrado a niveles no profesionales, es decir, a deportistas estén o no federados, organizados en clubs o simplemente usuarios de una pista particular de tenis o una piscina, se define como juego, competición, ejercicio físico cuyas funciones o valores son, entre otras: ocio activo, higiene-salud, educación, relación social, superación...

El ocio es toda actividad que ni es trabajo ni obligaciones para ayudar al hombre a reencontrarse consigo mismo. El ocio activo, frente al pasivo, es el canal más lleno de posibilidades. Brinda la opción de experimentarse a sí mismo como protagonista de algo, por sencillo que sea. El protagonista de un viaje, de un set de tenis... El deporte como ocio activo es una ocupación, una diversión, un esfuerzo y a la vez un descanso principalmente mental. El deporte, según la teoría de la instintividad, es una liberación de energía y una reorientación de la agresividad hacia un objeto libremente elegido. El aprendizaje a hacer uso de los tiempos libres, el saber elegir y practicar un deporte, sería una hermosa tarea en la orientación pedagógica general de la escuela.

Otros dos grandes valores de la práctica deportiva son los de higiene-salud y desarrollo biológico. En nuestro momento actual, corremos el riesgo de convertir nuestro cuerpo en un parásito debido al sedentarismo. Una vida carente de estímulos, de motivaciones, produce una serie de alteraciones orgánicas que sólo pueden ser reducidas mediante el ejercicio físico. El organismo humano está hecho para el movimiento. Uno de los primitivos placeres del niño desde su nacimiento es la ejercitación de su propio cuerpo. La ejercitación física enriquece las capacidades sensoriales y ayuda a conocer el mundo. Los famosos experimentos de Bexton, Herron y Scout repetido en el tiempo por Lillie mostraron que la monotonía producía una disminución de las capacidades intelectuales, aparecían alucinaciones y se sentían desgraciados. El experimento consistía en aislar a unos estudiantes y todo lo que tenían que hacer era no hacer nada a cambio de una importante remuneración económica. Dicho así hubo una gran cantidad de voluntarios que se ofrecieron para el estudio. Se podía permanecer tumbado en una cama, comer y beber a voluntad, con la frecuencia y la cantidad deseada... A poco de iniciarse el experimento, casi todas las personas sometidas a él se habían dormido. Unas horas después, la mayoría se despertó y empezó a cundir el aburrimiento. Casi todos cantaban, silbaban, hablaban con ellos mismos... Progresivamente se fue convirtiendo en algo insoportable y después de unas horas, todos estaban muy inquietos y su situación les parecía un tormento. Se sentían extraordinariamente incómodos en su forzada pasividad y muchos interrumpieron el experimento a pesar de los elevados honorarios que ganaban. En todos los sujetos experimentales, al aplicar sencillas pruebas, como problemas aritméticos, se observó una disminución de la capacidad intelectual y organizadora a medida que aumentaba la duración del experimento. Los más resistentes, que aguantaron más de veinticuatro horas, empezaron a tener sin excepción ideas delirantes, alucinaciones. Pronto la diversión cedió paso al terror, y el terror a la apatía. Las conclusiones son evidentes. Los efectos constantes de la supresión de estímulos y motivaciones son el aburrimiento, la inquietud motriz, la sensación de incomodidad y si continúa, la inevitable desorganización de las funciones cognitivas superiores. La explicación neurofisiológica es que la monotonía ocasionada por la limitación o la

repetición de estímulos en un ambiente inalterable provoca un funcionamiento anormal del cerebro que determina por su parte un comportamiento anormal. La estimulación, la variación, son necesarios para garantizar el equilibrio interno y la facultad de pensar.

El autocontrol es otra de las consideraciones imprescindibles para una valoración del deporte. El hecho de vivir lleva un necesario control. No podemos hacer siempre lo que queremos cuando queramos. A quién no aprende a aplicar el control desde sí mismo (autocontrol), posteriormente le será impuesto desde fuera (represión). En este sentido el deporte es una conducta reglada. Cada modalidad deportiva tiene un importante y extenso reglamento y cada federación intenta que todos los participantes respeten al máximo ese reglamento. Un juego, de cualquier tipo que sea, no se constituye, no se instaaura, no se da, sin unas reglas explícitas o implícitas. El deporte no puede concebirse sin una regla espontánea o conscientemente aceptada. Por ejemplo, una carrera de velocidad en la calle, una lucha entre dos niños a ver quien pone de espaldas al suelo al otro, encontramos que, aunque sea de palabra, ambos empiezan a forcejear con acatamiento a ciertas reglas. Si uno por ejemplo, en medio del forcejeo, da un puñetazo o una patada al otro, en seguida se le responderá: no vale. Toda estructura deportiva descansa sobre el respeto a estas reglas y la aceptación de las reglas supone un autocontrol y el autocontrol es el primer gran principio de la convivencia humana.

**La agresividad** se define como un impulso básico del hombre, un instinto como cualquier otro y, en condiciones naturales, apto para la conservación de la vida y la especie. (Lorenz, 1972). Por consiguiente, es de alguna manera necesaria. La cuestión es, que el hombre ha modificado por sí mismo y con demasiada rapidez sus propias condiciones de vida y, el impulso agresivo produce a menudo resultados desastrosos. El problema está cuando la agresividad tiene como objetivo lesionar a otros o como dijo A.H. Buss *“descargar estímulos nocivos sobre otro organismo”*.

La violencia, no es más que una forma concreta de agresividad, especificada sobre todo por el ataque físico. Pero no toda agresividad es violenta y sí toda violencia es agresiva.

Según Lorenz, la agresividad es una realidad, una fuerza heredada, presente y actuante en todo individuo, pero es a su vez evolucionable y canalizable.

En la actualidad, la teoría que desde la psicología se sigue, es que la agresión nace como respuesta a una angustia, angustia que es provocada por una frustración. Esto es, a cada acción que una persona inicia para conseguir una satisfacción y no lo logra, aparece una frustración que es vivida como angustia, acentuándose la atención y la tensión motriz dándonos energía para actuar. Si en una de estas situaciones, la persona dispone de tiempo suficiente, es posible controlar racionalmente el comportamiento.

Otro enfoque es entender la agresividad como un aprendizaje cultural del hombre. Desde este planteamiento se desprenden dos consecuencias:

1. Que la agresividad es adaptable, controlable y puede ser eliminada.
2. Que el método para erradicar este hábito es la misma cultura. Al igual que culturalmente fue introducida, culturalmente puede ser abolida.

Por consiguiente, es menester crear una conciencia de antiagresividad, de antibelicismo. Todos los poderes públicos, entidades responsables de la vida social, asociaciones,

educadores, políticos, sociólogos, los medios de comunicación, los artistas populares, etc. deben participar en una campaña general con ideas favorecedoras de la antiagresividad.

No vamos a tratar de investigar aquí cuál de las grandes líneas interpretativas de la agresión humana tiene razón. No llegaríamos a saberlo. Probablemente cada una capta parte de la gran verdad.

## **AGRESIVIDAD Y DEPORTE**

Hemos hablado de dos conceptos por separado pero, ¿que ocurren cuando se relacionan? ¿Es el deporte un medio de descarga inofensivo o bien, fortalece la agresividad destructiva?

*“Es el deporte una forma de lucha ritualizada especial, producto de la vida cultural humana. Desahoga, libera e impide los defectos de la agresión perjudiciales para la sociedad. Pero además, cumple la tarea importante de enseñar al hombre a dominar de modo consciente y responsable sus reacciones agresivas. El juego limpio que se ha de conservar en los momentos excitantes y desencadenadores de agresión, es una importante conquista cultural de la humanidad” (Lorenz, 1972).*

Neumann, realizó una investigación analizando el comportamiento y la expresión de la agresividad a tres grupos: no-deportistas, deportistas-aficionados y deportistas-profesionales. Los resultados fueron que los deportistas profesionales mostraron el más alto porcentaje en los valores de lucha/agresividad. Según este estudio, el deporte no cumpliría, como decía Lorenz, ni un desahogo ni un dominio de las reacciones agresivas.

Otros estudios dicen que el deporte no parece incrementar los niveles de agresividad y violencia de la sociedad actual. Es, a lo sumo, un escaparate, un motivo de manifestación de esa violencia. ¿Es por tanto el espectáculo deportivo una válvula de escape?

En mi opinión, tenemos aún una importante agresividad latente. Hay una preocupante agresividad en la humanidad de nuestro tiempo. En la tarea, que a todos nos toca, de ayudar a la erradicación de las formas violentas de la agresividad, todos estaremos de acuerdo en que es menester mejorar los sistemas de convivencia, mejorar las normas, eliminar miles de prejuicios y estereotipos. Cuando se consiga esta nada sencilla labor, las generaciones de niños estarán internalizando unas normas de conducta alejadas de las maneras violentas. Pero, ¿cuándo sucederá esto? Con el mayor de los optimismo en el 2100 ó 2200. Durante este siglo, la humanidad seguirá viviendo, conviviendo con la agresividad. Entonces, hemos de agarrarnos cuanto se pueda a lo que encontremos y sirva para aliviar, aunque ello sea una simple y vulgar válvula de escape. Pongamos un ejemplo: un chico de 16 años tiene un profesor exigente que cada mañana le saca a la pizarra para que realice las tareas propuestas porque sabe hacerlo muy bien, pero esto al chico no le gusta, le sienta muy mal. Cuando cada mañana va camino del colegio piensa, *“de hoy no paso, me voy a negar y no saldré más a la pizarra...”* minutos después, el profesor le llama en clase y le saca a la pizarra nuevamente y el chico lo vuelve a hacer. La agresividad contenida ha quedado dentro, quizá como simple

ansiedad. La acumulación día tras día, de estas tensiones vulgares, unidas a otros muchos pequeños o grandes conflictos de la vida, puede producir estragos en la conducta y/o la salud. El propio organismo de manera natural y adaptativa rechaza estas contrariedades e intenta darles salida. Por ello, a veces, un individuo se muestra con mal humor, agresivo, con los seres más cercanos como los amigos y la familia. El domingo, en las gradas del fútbol, el chico de 16 años contempla apasionadamente un partido. El árbitro comete un error- o él lo ha visto así- contra su equipo. ¡Inepto, inútil, sin vergüenza!... Esto es muy común oírlo. Son importantes gritos liberadores de tensión. Se ha desplazado hacia ese árbitro la tensión acumulada contra el profesor que me saca frecuentemente a la pizarra donde no me siento bien. El lunes por la mañana en el colegio el chico disfruta de más tranquilo humor. Lo único que ha sucedido aquí es que se ha puesto en marcha uno de los múltiples mecanismos de defensas que el ser humano tiene, llamado desplazamiento.

## **CONCLUSIONES**

A modo de conclusión, una serie de reflexiones:

Como ya hemos señalado, la persona sedentaria se convierte en un hombre menos estimulado con todas las nefastas consecuencias de empobrecimiento para la vida. Hay quizá estímulos, pero en vez de ser enriquecedores por su variedad, son empobrecedores por su monotonía. Por ello, es altamente educativo introducir al niño a los disfrutes del ocio activo en donde se fomenta la creatividad personal tan amenazada. El deporte, ofrece en general una gran variedad de expresión a través de la acción corporal entre el estímulo y la respuesta. Conseguimos una riqueza de situaciones posibles y, sobre todo, la iniciativa en la cual el individuo se experimenta en medio de la acción como protagonista, como responsable de su propio acto, por simple e intrascendente que éste sea.

La vida moderna ha traído grandes hallazgos, descubrimientos tecnológicos, progreso, pero el hombre vive más presionado y en el fondo, más desequilibrado. El hombre está cada día más necesitado de medios profilácticos que le re-generen, le re-estructuren, le re-equilibren. No debemos despreciar ciertos hallazgos por vulgares y secundarios que parezcan, que puedan poner a disposición del hombre instrumentos de equilibración. Uno de estos hallazgos, es el deporte. No tenemos necesariamente que pensar, al juzgar el deporte, en muchos de los estereotipos que ha adquirido a lo largo de la historia, no nos dejemos llevar de lo mucho censurable que el deporte puede arrastrar. Recuperemos el uso para lo que la práctica deportiva es esencialmente, movimiento físico. Interacción cerebro-aparato locomotor. Uso completo del hombre: mente-músculos, iniciativa-decisión, juego-esfuerzo-ejecución.

Nadie duda de que el deporte corrientemente practicado es bueno para la salud física pero todavía no se ha generalizado totalmente la idea de que es aún más beneficioso para la salud mental. El deporte puede convertirse en una terapia donde tenemos la posibilidad de expresión. En la actividad deportiva podemos desplazar la angustia en una acción, una tarea (meter goles, ganar...), un objetivo (el balón, la pelota...). No es una cosa nueva la posible acción terapéutica del deporte. Ya en 1948, Menninger declaraba que los juegos competitivos parecían facilitar el progreso terapéutico de los enfermos mentales. En nuestro caso, podemos usarlo de manera preventiva.

El deporte también se basa en una superación, la cual se refiere al afán del propio perfeccionamiento, al hábito de esfuerzo necesario para realizarse en la vida. Pero en una sociedad eminentemente competitiva es muy difícil diferenciar estos conceptos con los de rivalidad, enfrentamiento- aunque sea en el terreno lúdico- con los demás. El afán de superación lleva implícito un ánimo de destacarse de los demás, o de alcanzarlos si se está por detrás, sobre todo en una época condicionada por el éxito. Entonces, ¿es buena la capacidad de superación que produce el deporte o engendra más agresividad? La respuesta es ardua. No es sencillo decir que el deporte, simplemente, libera o engendra agresividad. Depende de quién lo haga, qué deporte, en qué sociedad o ambiente deportivo.

No cabe duda que la agresividad fue útil y sirvió a la adaptación hace millones de años, cuando los hombres vivían en grupos pequeños, cuando necesitaban matar animales para sobrevivir y necesitaban defender a sus familias de estos peligros. La agresividad les ayudaba a prepararse para la lucha o la huida. Pero con el nacimiento de las supersociedades esta clase de conductas no sirven para la adaptación y por tanto ha de ser controladas y el primer paso para conseguir ese control está en reconocer que la agresividad forma parte de nosotros, heredada después de muchos años de evolución.

Hace ya mucho que diversas e importantes entidades, asociaciones internacionales, instituciones específicas, comenzaron campañas antiagresividad, y, la violencia parece ser creciente. No se puede fácilmente hacer borrón y cuenta nueva de tradiciones culturales y de multitud de valores arraigados en el hombre durante tantos siglos, que, internalizados y absorbidos personalmente, constituyen en gran parte la propia personalidad del hombre.

Hoy en día, con la vida moderna, tenemos una gran cantidad de estímulos generadores de ansiedad, de tensiones no liberadas. El ruido, el tráfico, la falta de tiempo, la imposibilidad de quedar bien con todo el mundo, las tareas monótonas, los fracasos... constituyen tensiones que se acumulan en la persona, que, por mucho control que tenga, se ve desbordado alguna vez por ellas. *“Perdóname, no quería gritar pero es que no podía más, necesita desahogarme”* son frases frecuentes que revelan la necesidad de escapes agresivos que nos asaltan habitualmente. El hombre necesita desahogos y en esta búsqueda de recursos fáciles advertimos que el espectáculo deportivo puede suponer un útil instrumento secundario pero de enorme eficacia práctica si se sabe utilizar bien. No olvidemos que las masas de espectadores de los estadios pueden ser peligrosas. Toda masa puede ser peligrosa porque libera sus mecanismos primitivos de comportamiento desapareciendo toda inhibición cultural. El individuo, reforzado por el contagio físico de la acción vecina, es capaz de cualquier cosa. El peligro de una aglomeración deportiva está ahí, en su posible masificación. Quizá si los sucesos violentos originados por masas continúa ascendiendo en el futuro, habría que plantearse eliminar las aglomeraciones en los espectáculos deportivos. Pero, con realismo y humildad, el deporte es susceptible de acción educativa. Todo ser humano anhela bienestar, tranquilidad, libertad, seguridad... pero también ganar, prosperar... son principios instintivos elementales en la lucha por la existencia, que pueden actuar también en la ritualización de una competición deportiva. Se puede librar a un grupo de caer en la conducta masificada con el mantenimiento de ciertas consignas culturales simples como el respeto, la dignidad, el civismo, el orden... simples para convocar un consenso, supuesta una mínima educación cívica, cual puede darse en la escuela primaria.

Prácticamente cada fin de semana ponemos ver como dos grandes equipos de fútbol se enfrentan y como cualquier público apasionado por un club famoso, con suficiente grado de madurez, no provoca ni realiza ninguna agresión física, gane o pierda su equipo. Se comporta como un público correcto que anima a su club, como debe ser, y que silba a los contrarios, como hacen casi todos los públicos del mundo. Con respecto al deporte esta es la primera acción educativa que se debe introducir: no es cuestión de vida o muerte. Se gane o se pierda en realidad no pasa nada. Convicción que ayuda a apartar los comportamientos agresivos. Indudablemente cuando hablo de descargar la agresividad, no me refiero a llegar a las manos o a las palabras violentas. Personas controladas, incluso en un estadio de fútbol, salen de él liberadas, descargadas sin haber realizado conductas agresivas. La simple participación en la “contienda” es profundamente liberadora. Cada semana hay algún alboroto, alguna violencia en los estadios. Pero cada semana, millones de personas, sin pretensiones y no tan necesitados, regresan a sus hogares descargados sin ejercer la violencia. Existen mejores maneras, claro que sí, pero éstas también son reconfortantes.

*“En principio el hombre puede ser tan bueno como malo, pero, antes de nada, será bueno con su familia y sus amigos. Con el correr de la historia ha tenido que aprender que su familia ha aumentado, teniendo que adaptarse primero al clan y luego a la tribu y a la nación. Tal vez algún día adquiera el hombre la sabiduría suficiente para aprender que su familia actual abarca a toda la humanidad”*

*EIBL-EIBESFELDT  
1972*

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Cagigal, J.M (1990): *Deporte y agresión*. Madrid, Alianza editorial.
- Criado del Pozo, M<sup>a</sup> J; González-Pérez, J (2004): *Educación en la no-violencia*. Madrid, editorial CCS.
- Linaza, J; Maldonado, A (1987): *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*. Barcelona, editorial Anthropos Promat.
- Lorenz, K (1971): *Sobre la agresión: El pretendido mal*. Madrid, España editores.