

LOGOTERAPIA, DEPORTE Y TRASPLANTE DE ÓRGANOS. UNA EXPERIENCIA

Cecilia SAINT GIRONS

Resumen

Se presenta la visión de Viktor Frankl sobre el deporte como fenómeno humano y como la oportunidad de realización de valores. Se analiza el concepto de salud y su vinculación con el deporte. Se hace referencia a la salud en personas con trasplante de órganos.

Se comparte el trabajo realizado por la asociación *Again, volver a empezar después de un trasplante*, fundada en la ciudad de Rosario por una mamá donante y su hija, para brindar acompañamiento y apoyo a personas que han recibido un órgano para trasplante o aún lo esperan, a través de la actividad deportiva.

Se analizan los testimonios de 15 personas de la asociación que han recibido un órgano para trasplante, su mirada y vivencia del deporte en sus vidas. La totalidad de los participantes realizan habitualmente actividad física y lo consideran vital para el cuidado de su salud.

Abstract

Viktor Frankl's vision of sport as a human phenomenon and as the opportunity to realize values is presented. The concept of health and its connection with sport is analyzed. Reference is made to health in transplanted people.

The work carried out by the association *Again, starting over after a transplant* is shared. The association was founded in the city of Rosario by a donor mother and her daughter, to provide accompaniment and support through sports activity to people who have received an organ for transplant or are still waiting for one.

The testimonies of 15 people from the association who have received an organ for transplant, their view and experience of sport in

their lives are analyzed. All of the participants regularly engage in physical activity and consider it vital for their health care.

Palabras clave: Sentido en la vida. Salud. Deporte. Trasplante.

Key words: Meaning in life. Health. Sports. Transplant.

Introducción

Queremos reflexionar en este trabajo sobre deporte, salud y trasplante de órganos desde el punto de vista de la logoterapia. El tema viene motivado por la experiencia de participación de la autora en una asociación de deportistas trasplantados y donantes. La logoterapia tiene una amplia reflexión sobre la salud y el deporte, pero encontramos escasos trabajos sobre el trasplante.

El deporte como fenómeno humano.

El deporte ofrece una oportunidad de desplegar valores y de manifestar nuestra dimensión espiritual. Es un camino para encontrar sentido en sus tres perspectivas de valores: de creación, como una manera de hacer y dar a otros belleza en la medida en que se despliega la destreza física; de experiencia, como una forma de disfrutar la actividad, la habilidad y hasta el arte de hacer un deporte y hacer partícipes de ello a otros, y de actitud de superación de retos y limitaciones.

En *Psicoterapia y humanismo*, Frankl (1998) explica el deporte como fenómeno humano. Se opone a la visión del ser humano, según las teorías clásicas de la motivación, como reducción de tensiones y la búsqueda de equilibrio homeostático. Expone cuatro tesis sobre el ser humano en la sociedad contemporánea: 1) el ser humano necesita tensiones, 2) el ser humano busca tensiones, 3) en la actualidad no halla tensión suficiente, y 4) el ser humano crea tensiones.

Los deportes ocupan este lugar de búsqueda de tensión, de exigencia sobre uno mismo, de un esfuerzo que no sería necesario realizar

si no lo enfocamos desde esta óptica, desde la necesidad de plantearse tensiones.

Necesitamos una cantidad moderada y razonable de tensión, que se consigue a través del autodistanciamiento y la autotrascendencia y que nos lleva, no a la homeostasis sino a la *heterostasis*, es decir, la motivación de la persona no es permanecer en su zona de confort sino orientarse al cambio y crecimiento, aunque implique esfuerzo o carga de entrenamiento. La logoterapia nos propone el paso de la homeostasis a la noodinámica, lo dice de este modo Frankl (2014): “...en el *experimentum crucis* de los campos de prisioneros y de los campos de concentración se ha demostrado que no hay casi nada en el mundo que haga al hombre capaz de sobrevivir a todas estas «situaciones límite» (Karl Jaspers) como el saber que uno tiene una tarea en la vida” (p. 219 y 220). Debe haber una adecuada tensión entre el yo y el ideal del yo, entre lo que somos y lo que queremos llegar a ser. Citando a Selye, creador del concepto de estrés, dice Frankl (1998, p. 104): “El estrés es la sal de la vida”. Esto supone enfrentarnos a una exigencia adecuada, ni excesiva ni ausente, para lograr esa tensión entre el ser humano y un sentido a cumplir, una misión a realizar. Por tanto, buscamos misiones cuya realización agregue sentido a la existencia, es decir, buscamos desplegar la voluntad de sentido.

Pero observa Frankl que, en su época -y más aún en la nuestra-, existen muchas personas que padecen frustración existencial, esto es, carencia de sentido, sentimiento de futilidad y vacío, traducida frecuentemente en aburrimiento. Hay muchos recursos y tiempo libre pero pasa que no sabemos “qué hacer en un día de lluvia” (como cantan los uruguayos del *Cuarteto de Nos*, 2014, párr. *Post-coro*). Mientras más fácil la vida, menos tensiones tenemos y así perdemos la capacidad de soportarlas.

Cuando la sociedad ofrece pocas tensiones la persona empieza a crearlas, se plantea exigencias y se expone al estrés. Aquí es entonces donde aparece el deporte: como una exigencia de rendimiento y esfuerzo extraordinario. “En medio de un mar de abundancia surgen islas de ascetismo” (Frankl, 1998, p. 106). Podemos pensar en la práctica de montañismo, que tanto entusiasmaba al creador de la logoterapia (Frankl, 1997) y que practicó hasta alcanzados los 80 años de edad. Cuenta que el

sexto grado de dificultad lo exponía al límite de las posibilidades humanas. Las personas sienten curiosidad por localizar los límites de sus posibilidades, y al aproximarse a ellos los empuja cada vez más lejos, al igual que el horizonte cuando avanzamos en el camino.

En cualquier competición deportiva el rival con quien se compete es uno mismo. Cuanto más se quiere competir con los otros y derrotarlos, tanto menos puede desarrollar su potencial. Mientras menos se preocupe por ganar, tanto más logrará el éxito, cuanto más se concentre en hacer las cosas lo mejor que pueda, sin preocuparse demasiado por el resultado, por triunfar sobre los demás, tanto más le saldrá mejor. Podría compararse con la búsqueda de placer sexual: mientras más se lucha por conseguirlo más se escapa, y sólo adviene cuando nos concentramos por fuera de nosotros mismos, el placer sexual no se puede lograr imponiéndose conseguirlo. Existen cosas que eluden la intención directa y que tan solo pueden obtenerse como efecto secundario de intentar alguna otra cosa; cuando se hacen a propósito no se logran. En el caso del deporte, sería más bien centrarse en sí mismo, en la autosuperación y no en el resultado del partido, por ejemplo. No en jugar mejor que el otro, sino en ser mejor que uno mismo cada vez. Si se intenta jugar lo mejor posible es probable que gane, pero si el jugador se obsesiona por ganar es probable que pierda. Si pretende obstinadamente ganar se sentirá nervioso, demasiado tenso en lugar de relajarse. La hiperintención es un hábito neurótico, nos recuerda Frankl, de convertir a algo o a alguien en objetivo, tanto de la intención como de la atención. Su terapéutica corresponderá a la intención paradójica, que contrarresta la intención forzada. Todo entrenador sabe que la tensión es la enemiga de los rendimientos superiores, y se eleva por la preocupación excesiva por la victoria, es decir, por una hiperintención de éxito.

Deporte y salud

Comúnmente, se disocia la salud física de la salud mental, sin embargo, en la realidad van unidas, se influyen mutuamente. Se suele creer que se está bien cuando el organismo hace silencio: no duele nada, todo funciona correctamente. Pero, ¿cuándo se está bien mentalmente? Las respuestas más habituales refieren a permanecer tranquilos, sin

preocupaciones, satisfechos con la propia vida, rodeados de seres queridos, realizando actividades interesantes y con las necesidades básicas cubiertas. Pero la realidad es que existen personas que podrían reunir todas estas cualidades y, sin embargo, no encuentran bienestar ni paz mental. Por el contrario, personas que carecen de seguridad o viven condiciones adversas, conservan la calma y muestran cierto equilibrio emocional.

La Organización mundial de la Salud define a ésta como: “Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946, p. 1). Y sobre salud mental afirma que es “un estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, citado por Organización Panamericana de la Salud. 2013, p. 2).

Desde la perspectiva de Viktor Frankl (1978), se afirma que salud es la capacidad de encontrar sentido en el amor, sentido en el trabajo y sentido en el sufrimiento. Es decir, se mejora significativamente cuando se encuentra un para qué en la vida.

En un sentido integral y desde la perspectiva de la logoterapia Gerónimo Acevedo sostiene que salud es el “desarrollo del ser en su potencia y sentido” (Acevedo, Etchebere y Saint Girons, 2016, p. 51). El concepto de *potencia* conlleva dinamismo y supone permanente construcción. Una persona está saludable cuando puede realizar sus posibilidades, cuando actualiza sus potencias. Desde esta óptica “La salud no es ausencia de problemas sino capacidad de dar respuesta frente a las preguntas que nos plantea la vida” (Acevedo, Etchebere y Saint Girons, 2016, p. 29). Lo saludable es un concepto dinámico, que tiene que ver no sólo con el contexto social y epidemiológico sino también con el comportamiento de la persona.

Los beneficios de la actividad física y realización de deportes son reconocidos por los médicos, psicólogos e incluso la OMS. Se entiende por ejercicio físico: “todo movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto la mejora o mantenimiento de las

capacidades y habilidades motrices, cuya sumatoria da lugar a la condición física” (Iriart, 2019, p. 35). Para ser considerado como actividad física debe ser voluntaria, intencionada, sistemática y con la finalidad de lograr mejorar el estado general del cuerpo y la mente. Los beneficios repercuten positivamente a nivel cardiovascular, respiratorio, óseo, metabólico y también emocional.

“El ejercicio físico regular, sobre todo el aeróbico, es la primera de las recomendaciones de la OMS para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares. La actividad física moderada y controlada (ejercicio físico), tiene un papel fundamental como medio para mantener la salud física, lograr el equilibrio psíquico tan necesario en una sociedad que está sometida a las prisas del estrés, y aumentar por ende la calidad y cantidad de vida de la población. Sin considerar el ejercicio físico como una panacea, no hay ninguna medida terapéutica capaz de ejercer ningún tipo de acción (prevenir, curar y rehabilitar) sobre un número tan considerable de afecciones” (Iriart, 2019, p. 39).

Por el contrario, el sedentarismo, es decir, la ausencia de actividad física, repercute negativamente en el cuidado de la salud:

“Una serie de patologías y alteraciones son las consecuencias derivadas de esta falta de movimiento: obesidad, atrofia muscular y ósea, arteriosclerosis, alteraciones degenerativas cardiovasculares y del aparato locomotor, broncopatías crónicas, afecciones psíquicas, etc.” (Iriart, 2019, p.37).

Ante el diagnóstico de una enfermedad grave es común que la persona atraviese las etapas de un duelo, ante la pérdida del estado de bienestar, de modo que frecuentemente se pasa por un período de negación hasta que se llega a la aceptación y compromiso con el tratamiento indicado por los profesionales. Esta negación puede expresarse de diversas maneras, como la postergación del inicio de los tratamientos, o el descuido en la toma de medicación o simplemente seguir viviendo como si no hubiese ocurrido el evento de enfermar. Suelen aparecer resistencias tales como minimización de las dificultades, incremento de temores o desconfianza, estigmatización, falta de comprensión de los tratamientos y a veces acompañadas por aislamiento social.

En una investigación de Tesis de grado, Aguilar Matta (2018) cita a Huerta y Madrigal como referencia a:

“las primeras investigaciones de trasplante de órganos se hicieron en el siglo XIX en monos y cerdos. Los trasplantes en seres vivos, han sido posibles desde 1933, gracias al doctor Voronoy, quien realizó el primer trasplante a un joven con insuficiencia renal crónica, el cual tuvo una sobre vida [sic] de dos días. Ya en 1954 se realizó el primer trasplante renal exitoso y los avances en la inmunología han aumentado la posibilidad de tener mayor durabilidad del trasplante. Al trasladar órganos, tejidos o células de una persona a otra el órgano trasplantado reemplaza y asume la función del órgano dañado, logrando una mejoría en la calidad de vida en el individuo receptor”. (p.49)

Las personas que reciben un órgano trasplantado para superar una enfermedad e incluso mantenerse vivos, dejan de padecer una insuficiencia y recuperan su bienestar, pero pasan a tener una *enfermedad crónica*, que implica principalmente mantener ese órgano saludable y así todo su organismo y su psiquis. Desde CUDAI0 (2015; Centro Único de Donación, Ablación e Implante de Órganos, Argentina), elaboraron un documento cuyo objetivo es brindar a los profesionales herramientas comunicacionales para aplicar con los pacientes y su familia. Allí se describen las emociones que transitan las personas al recibir su diagnóstico y toda la información relativa a los tratamientos. Las mismas van desde la negación, la tristeza, el miedo y el enojo hasta la culpa, ansiedad, confusión y a veces alivio, ya que conocer la verdad y su modo de abordaje suele llevar tranquilidad y aliviar la angustia.

En la situación de las personas trasplantadas, cobra una perspectiva especial como un valor de actitud, como un modo de sobreponerse y mantenerse de pie ante la adversidad.

La canción del músico rosarino Fito Páez *Dar es dar* fue utilizada por el CUDAI0 para concientizar sobre la importancia de la donación de órganos. En su letra se refiere que, además de la donación de uno mismo, “Lo que recibes es también libertad” (Fito Páez, 1996, párr. 6). Estas referencias resuenan en la importancia que aporta la logoterapia a la salida de uno mismo, a la donación de uno mismo y a la libertad humana.

En Argentina la situación de la donación de órganos ha dado un vuelco con la *Ley Justina* (Decreto 16/2019) que dispone que toda persona capaz mayor de 18 años es posible donante de órganos o tejidos, salvo que haya dejado constancia expresa de lo contrario. Esta ley, que lleva el nombre de una niña de 12 años que falleció por una cardiopatía esperando un trasplante de corazón, amplió la conciencia en la importancia de donar órganos a partir de un cambio de paradigma que eliminó el consentimiento familiar para la figura del donante potencial (Redacción Clarín, 2020).

Esto supone también desterrar mitos sobre la donación de órganos. Por falta de información o desconocimiento del tema muchas personas creen que puede haber lucro con los órganos y por esta razón la sospecha de que los médicos de la sala de emergencias no se esforzarán en salvarle la vida a alguien que ha indicado que desea ser donante. Esta desconfianza acarrea la ignorancia de lo complejo que es en sí el proceso de compatibilidad y asignación de órganos. “La primera etapa es la detección de un potencial donante: Esta acción está a cargo de un médico que tiene la tarea de ser coordinador intrahospitalario de trasplantes. Es decir, que va a detectar un potencial donante, realizar estudios sobre los órganos e informar a la guardia central del INCUCAI para que sean distribuidos entre los pacientes que se encuentran en lista de espera” (Fundación Continuar Vidas, 2014, párr. 2). El INCUCAI es en Argentina el Instituto Nacional Central Único Coordinador de Ablación e Implante, por lo tanto, es quien regula, ejecuta y fiscaliza las actividades de donación y trasplante de órganos en el país.

Una experiencia de deporte y trasplante

La experiencia que motiva este trabajo es una propuesta de *Again volver a empezar después de un trasplante*, asociación civil sin fines de lucro, que agrupa a personas que necesitan un trasplante (o que ya lo han recibido), sus donantes y familiares, a través de la actividad deportiva. Esta iniciativa surge a partir de la situación vivida por una hija deportista (receptora) y su madre (donante) y la toma de conciencia de la necesidad de llevar una vida saludable para cuidar el órgano recibido.

Honrar la vida es el lema de la asociación. Volver a empezar después de un trasplante supone un trabajo de superación personal y de constancia en el cuidado de la salud. De este modo no solo se honra la propia vida, sino también la de quien donó parte de sí para que otro pueda seguir viviendo.

Again organiza actividades deportivas, recreativas, sociales y culturales para el bienestar y la calidad de vida de los pacientes trasplantados, en lista de espera y donantes directos, y trabaja por la difusión para la concientización social de la importancia de la donación. Por ejemplo, se organizan o participa en encuentros deportivos (tanto competitivos como semanales), actividades recreativas, como caminatas o bicicleteadas por la ciudad; a la vez que se entrega información y se genera conciencia en los ciudadanos.

Estas actividades proporcionan a las personas un contexto que favorece atravesar la situación de una enfermedad crónica junto a otros que viven las mismas realidades. La tarea compartida permite conocer necesidades, miedos, experiencias, y volver al deporte si ya lo hacían o empezar a moverse, hacer actividad física, experimentar nuevas actividades y participar en juegos nacionales o mundiales. Es *volver a empezar*, pero acompañado; encontrar un *para qué* y la ilusión que posibilita seguir adelante con aceptación de la situación y transformar una situación límite en un logro humano y, a veces, en realizaciones y marcas deportivas paralímpicas.

En la asociación, desde una labor psicológica, también se acompaña a personas que necesitan una escucha terapéutica y se comparte la mirada que Viktor Frankl tiene sobre el deporte. Se realiza acompañamiento psicológico a quienes desde la Asociación lo solicitan y a sus familiares. También se participa en comunicaciones científicas en los eventos que se organizan, mesas redondas junto a otros profesionales (médicos, nutricionistas, deportólogos) exponiendo la relación entre deporte y salud mental.

Miembros de la asociación que participaron en el último encuentro nacional de deportistas trasplantados (octubre 2023) expresaron la importancia del deporte en sus vidas. El promedio de edad

es de 39 años, oscilando entre los 23 y los 60 años, y llevan entre dos y veintidós de haber realizado el trasplante. Todos realizan habitualmente actividad física (73% siempre, 27 % a veces, sobre un total de 15 encuestados). Sin embargo, antes del trasplante un 13 % no hacía deporte.

Los testimonios indican que el deporte les permite no solo mantenerse sanos, tanto física como mentalmente, sino también *distraerse* y *sentirse activos*. Reconocen que el trasplante es una superación personal y el ejercicio ayuda a transitarlo de mejor manera y a su vez a cuidar ese órgano que les brindaron, a *honrarlo*; mostrando la autotranscendencia de la persona.

Las personas han podido poner en juego valores creativos, a través de prácticas novedosas; valores vivenciales, por medio de encuentros y competiciones deportivas; y valores de actitud, dada la necesidad de superar la situación límite de enfrentar una enfermedad crónica. Por ejemplo, una persona encontró *la sal de su vida* al fijarse como meta su participación en el mundial de transplantados; eso le permitió organizarse y cumplir con la exigencia de la superación de sí misma día a día.

También se pone de manifiesto la importancia de la existencia de organizaciones, como *Again*, que promuevan la actividad física y se acerque a las personas para estimularlas a comenzar o retomar sus prácticas deportivas.

Conclusiones

Desde Viktor Frankl, puede entenderse el deporte como una posibilidad que tiene el ser humano de enfrentar y crear tensiones necesarias para competir consigo mismo, pues ésta es la motivación óptima en la praxis de un deporte: competir con uno mismo más que con los demás, con el fin de lograr los máximos resultados.

Tener un órgano trasplantado permite superar una enfermedad e incluso mantenerse vivos, dejar de padecer una insuficiencia y recuperar la salud, aunque ello implique cuidarse y cuidar al órgano recibido para mantenerse saludable tanto física como emocionalmente.

Se presentan las realizaciones de *Again, volver a empezar después de un trasplante*, una asociación rosarina (Argentina) de deportistas trasplantados y donantes. La tarea compartida a través del deporte, en una asociación específica, les permite conocer necesidades, miedos, compartir experiencias. Las personas han podido poner en juego valores creativos, a través de prácticas deportivas novedosas; valores vivenciales, por medio de encuentros y competiciones deportivas, y valores de actitud, dada la necesidad de superar la situación límite de enfrentar una enfermedad crónica. Por último, esta experiencia apunta a la toma de conciencia de la importancia de la donación de órganos.

Para las personas que han realizado un trasplante de órganos o tejidos su meta principal es superarse a sí mismos, mejorar cada vez más y por eso el deporte se practica de una manera esencialmente humana, tal como lo plantea Frankl, para competir consigo mismo; la meta es el bienestar y el cuidado, no el vencer a otros sino el vencerse a sí mismos.

Cecilia SAINT GIRONES es psicóloga clínica, directora del Centro de Análisis Existencial Viktor Frankl de Rosario (Argentina) y docente en la Universidad Católica de Santa Fe.

Referencias.

Acevedo, G; Etchebehere, P & Saint Girones, C. (2016) *Ser siendo. Tres miradas desde la logoterapia*. Rosario: Centro de Análisis Existencial Viktor Frankl y Centro Viktor Frankl para la difusión de la Logoterapia.

Aguilar Mata, A. (2018) *Sentido de vida en pacientes con trasplante renal*. Tesis de Grado. Facultad de Humanidades, Licenciatura en Psicología Clínica, Universidad Rafael Landívar, Guatemala. <https://recursosbiblio2.url.edu.gt/tesiseortiz/2019/05/42/Aguilar-Adriana.pdf>

Cuarteto de Nos. (2014). Como pasa el tiempo [Canción]. En *Habla Tu Espejo*. Warner Music.

CUDAIO. (2015). *¿Cómo se lo digo?* Extraído el 15 de diciembre de 2023, de <https://cudaiio.gob.ar/wp-content/uploads/2015/04/COMO-SE-LO-DIGO.pdf>

Decreto 16/2019 [ley N° 27.447]. Ley de Trasplante de Órganos, Tejidos y Células. 4 de enero de 2019. Boletín Oficial, 7 de enero de 2019 (Argentina).

Fito Páez. (1996). Dar es dar [Canción]. En *Euforia*. Warner Music Argentina.

Frankl, V. (1978). *Psicoanálisis y existencialismo*. México: Fondo de Cultura Económica.

Frankl, V. (1997). *Lo que no está escrito en mis libros. Memorias*. Buenos Aires: San Pablo.

Frankl, V. (1998). *Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene sentido la vida?* México: Fondo de Cultura Económica.

Frankl, V. (2014). *La Psicoterapia en la práctica clínica. Una introducción casuística para médicos*. Barcelona: Herder.

Fundación Continuar Vidas (2014). *Mitos y verdades sobre la donación de órganos*. Extraído el 15 de diciembre de 2023, de <http://fundacioncontinuarvidas.org/mitos-y-verdades-sobre-la-donacion-de-organos/>

Iriart, G. (2019). *Manual de Instructor de marcha nórdica*. Mar del Plata: Escuela Argentina de Marcha Nórdica.

OMS. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Extraído el 15 de diciembre de 2023, de <https://www3.paho.org/gut/dmdocuments/Constituci%C3%B3n%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Salud mental. Guía del promotor comunitario*. Extraído el 15 de diciembre de 2023, de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31342/salud-mental-guia-promotor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Redacción Clarín (2020, mayo 30). Día Nacional de la Donación de Órganos: cómo se originó y en qué consiste la Ley Justina. (30 de mayo de 2020) *Clarín*, s/p. https://www.clarin.com/sociedad/dia-nacional-donacion-organos-origino-consiste-ley-justina_0_Qc6ANCax2.amp.html?gclid=CjwKCAiA-P-rBhBEEiwAQEXhH1cT1d976p6jrydcPuQ9aVPHOrnLxuYJ8tvXtOnd7xxiZ_yyoeszuRoC-VkQAvD_BwE