

Marcelo Roffé

¿Y después del retiro qué?

Salud mental y resiliencia en el deporte

Prólogos de:

Juan Pablo Sorin
Ariel Scher
Ezequiel Fernández Moores

Colaboraciones de:

Germán Castaños
Joaquín Roffé
Facundo Sava

Epílogos de:

Alejandro Lanari
Enrique Borrelli
Roberto Peidró

Roffé, Marcelo
¿Y después del retiro qué? : salud mental y resiliencia en el deporte / Marcelo Roffé. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Lugar Editorial, 2019.
320 p. ; 23 x 16 cm.
ISBN 978-950-892-590-9
1. Psicología del Deporte. 2. Deporte. 3. Fútbol. I. Título.
CDD 796.334

Ilustración y diseño de cubierta: Rubén Longas
Diseño interior: Silvia C. Suárez
Edición: Juan Carlos Ciccolella

© 2019, Marcelo Roffé
www.alto-rendimiento.com.ar
www.marceloroffe.com
consultoria@marceloroffe.com

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en forma idéntica o modificada y por cualquier medio o procedimiento, sea mecánico, informático, de grabación o fotocopia, sin autorización de los editores.

ISBN 978-950-892-590-9
© 2019 Lugar Editorial S.A.
Castro Barros 1754 (C1237ABN) Buenos Aires, Argentina
Tel/Fax: (54-11) 4921-5174 / (54-11) 4924-1555
E-mail: lugar@lugareditorial.com.ar
www.lugareditorial.com.ar
facebook.com/Lugareditorial

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723
Impreso en la Argentina – *Printed in Argentina*

Agradecimientos

Escribir un nuevo libro, construir una nueva obra, plantar un nuevo árbol, sembrar un nuevo texto, crear una nueva historia de amor, “parir un nuevo hijo”, abrir nuevas preguntas y que una sea el título del libro.

Ganas de comunicar algo al otro, escribir un texto que no sean solo palabras, que pueda ser un lugar de encuentro, de ponerse en el lugar del otro, que cada lector pueda encontrarse y que el libro funcione también como puente para la reflexión y la introspección. Un refugio, consciente o inconsciente, ante un tema tan álgido.

Pensarse en una nueva etapa sin temores, naturalizando el retiro, buscando aportar un granito de arena a la comunidad del fútbol, para que seamos todas y todos un poquito mejores.

Primero que nada o antes que todo, agradecer fuertemente a mis padres porque los quiero mucho y celebro tenerlos. Luego a mis tres hermosos hijos: Salma, Tobías y Joaquín (que escribe en este libro), por las sonrisas permanentes y la energía que saben transmitirme. También a mi compañera de ruta (ella sabe por qué), a mi analista que me aguanta y guía hace más de 20 años (antes de ser autor de libros desde 1999), y a mis amigos que son muchos, verdaderos y están siempre, en las buenas y en las malas. También a mis alumnos y a los deportistas y entrenadores de los que aprendo cada día. A Dios.

En la construcción de esta obra y en este nuevo camino recorrido, un párrafo especial para mis tres prologuistas de lujo: Juan Pablo Sorin, Ariel Scher y Ezequiel Fernandez Moores, dueños de una pluma inigualable. Gracias por hacerse el tiempo que no tienen.

Así también agradezco a los tres epiloguistas que cierran el libro con jerarquía inigualable: el médico Alejandro Lanari (ex futbolista), el médico Roberto Peidró (ex jugador) y el entrenador Enrique Borrelli (ex jugador).

No quiero olvidarme del colega Gonzalo Primo, quien me ayudó con las desgrabaciones de los testimonios a toda hora y en cualquier lugar, y de tres personas que me permitieron publicar sus columnas sobre el tema: el innovador y creativo German Castaños, el ex futbolista y hoy entrenador Facundo Sava y el estudiante de Comunicación Social, Joaquín Roffé.

Agradezco particularmente los 130 testimonios de deportistas y ex deportistas, por la predisposición desinteresada y sin peros, y por haber captado rápidamente la esencia del libro.

Y a los entrevistados que enseguida aportaron otros colegas con mucha solidaridad y sumándose a la causa como Jimmy Giménez, Bruno Calabria, Roberto Battión, Pato Grgona, Fabio Costas, el “Mago” Capria, Gonzalo Belloso, Santi Ladino, Hugo Pedevilla, Ignacio Vilariño y German Caffa. Y a la gente que acercaron a otras personas como Martín Vitale, Fabián Esteban, Matías Leonel Cerioni, Fernando Castillejo y Patricia Gallinares.

A Diego Borinsky por autorizarnos a utilizar algunos fragmentos de sus libros con valiosos testimonios sobre Almeyda y Gallardo.

Al Club Lanús por la foto de la solapa y por la presencia de algunos de los entrenadores con los que trabajo.

A Lugar Editorial por confiar en mí una vez más con este, mi décimo libro en esta casa. Estamos cumpliendo veinte años juntos. Agradezco entonces especialmente a Graciela Rosenberg, Silvia Suárez y Juan Carlos Ciccolella.

A Rubén Longas por la creativa y esmerada tapa con el reloj “dalianiano” y los botines colgados. Una tapa más y van...

Y a la Asociación de Ex Alumnos del Colegio Nacional Buenos Aires, mi colegio secundario, donde hemos presentado tantos libros, realizado fiestas familiares y dictado capacitaciones y posgrados. En especial a Walter Papú, a Oscar Giacchino y a Carlos Riccioli. Allí realizaremos la primera de las presentaciones de este libro.

Y a ustedes por estar siempre ahí. Sin lector, no hay autor.

Y como dice Paul Auster: “...y en cierto sentido el libro es el único lugar del mundo donde dos extraños pueden conocerse y reunirse en términos de igualdad”.

Marcelo Roffé

Prólogos e Introducción



Poder valorar cada paso y reinventarse

Juan Pablo Sorin¹

El abismo, el precipicio, temor...

La primera muerte, el fin de lo importante...

Tanto se ha dicho sobre el retiro del futbolista.

Del día después. Del final a tan corta edad.

Escuché :

“Cuando la carrera comienza a florecer, ustedes se retiran...”

Y sí... pero no. Porque la carrera de un futbolista florece, arranca muy temprano para quemar mil y una etapas. Con tanta intensidad, adrenalina y ferocidad que es un tren bala al que le dedicarás tu vida, tus decisiones, tu infancia y adolescencia para intentar subirte y si lo lograrás, no querer bajarte nunca más. Disfrutar la esencia, ese terremoto de emociones, el tiempo que te empeñes y labores para hacerlo durar, más allá de las lesiones que pueden acortar el camino.

¹ **Juan Pablo Sorin** nació en Buenos Aires el 5 de mayo de 1976. Fue futbolista profesional entre 1994 y 2009 y actualmente es periodista deportivo, escritor y comunicador. Jugó en equipos de Argentina, Italia, Brasil, España, Francia y Alemania, convirtiéndose más de 50 goles; y fue capitán de la Selección Argentina de Fútbol en el Mundial de Alemania 2006. Obtuvo cinco títulos internacionales con las Selecciones Argentinas de fútbol, en River y en la Juventus. Actualmente se desempeña como comentarista de fútbol y como conductor de televisión en medios de Argentina y Brasil. Posee su propia productora denominada Elis. En 2016 condujo el programa “Capitanes” en Deportv, elegido como el mejor programa deportivo en los premios FUNDTV.

Ese día, el de colgar los botines, llegará lógicamente sin quererlo y sabrás si terminar tus días por decisión propia o empujado por el ya no poder.

Depende si te escuchás o no, llegado el momento del fin.

Si sos fiel a tu instinto o no. Si sos leal a tus valores, o no.

Yo lo fui y no hay un día que me arrepienta de haberme retirado.

Porque pude ser coherente a esas sensaciones orgánicas y al mismo tiempo tener gratitud. Poder valorar cada paso, cada partido, cada entrenamiento, cada viaje, cada competición y cada título. Cada momento en definitiva de una carrera a base de construcción, dedicación, esfuerzo, foco y alegría, consecuencia de una pasión animal, de sueños y deseos locos, y una perseverancia-hambre voraz por conseguirlo.

No sufrí el retiro porque disfruté al máximo de mi carrera. Todo el proceso de ella. Cuando asumí mi retiro fue cuando me di cuenta que no podía especular con mi manera de jugar. No me lo perdonaría. Como había sido siempre, debía ser también a la hora de tomar decisiones. O era para seguir, en esa entrega total en no dar una por perdida, ir al piso y llegar por sorpresa, o basta. Jugarse en cada pelota e ir al ataque sin pensar en el mañana, sin miedo al contragolpe. O paraba.

El físico me avisó.

Y ese mañana llegó. Y decidí no jugar más a pesar de poder firmar por un par de años más. A pesar de tener la chance de continuar por algunas temporadas por ofertas tentadoras.

Hacía tres meses que había nacido Elisabetta, nuestra hija amada.

No lo dudé. No lo planeé. Ni imaginé ese día sin vestuario. Sin ese ritual de convivencia, con compañeros, amigos queridos.

Sin la ansiedad única de esperar los partidos. Fui fiel a mi sensación orgánica. No hice cálculos ni financieros y menos aún de córners y diagonales de “9”.

Hay cosas que no se negocian.

La Fiesta Increíble “Sorin Eterno” de despedida en Brasil 2009, con Cruzeiro –mi último equipo–, con Argentinos Juniors –mi primer equipo– como invitado, ayudó, claro, a digerir el retiro. Fue hermoso

y fue coronar una carrera feliz, que pasó las fantasías o los sueños. Como ese cariño descomunal de la gente por donde voy, seré agradecido por siempre.

Despertarse al otro día y tener que reinventarse no me da(ba) miedo ni angustia.

Tuve un año de transición y luego junto a mi compañera y algunos socios, montamos Elis Productora. Comenzamos a crear formatos audiovisuales. Con fútbol, con deportes y entretenimiento. A participar en campañas sociales, cases o acciones.

Me preparé para producir. Para comunicar.

Incluso me sirvió la experiencia de hacer radio y escribir cuentos y crónicas en revistas y diarios durante mi carrera como futbolista.

Y también me armé y estudié mucho para comentar fútbol en los campeonatos y teles más importantes de Latinoamérica. Me encanta el arte de entrevistar y así seguimos con varios desafíos que surgen día a día. Y existe también una preciosa y extraña sensación que se acentúa para algunos con el retiro.

Despojada de ambición personal: esa de salir de primer plano y poder acompañar a los tuyos en sus propios proyectos y ya no a cuentagotas entre concentraciones, viajes y torneos. Desde atrás, en silencio, o como requiera hacerlo. Es un aprendizaje constante. Y en esa alegría del otro, consecuencia de hacer aquello que ama, esa energía, el dar, se transforma en satisfacción.

La armonía que significa conocer cada reacción de nuestra hija por haber estado presente en todos los momentos y detalles desde su nacimiento. Seguir creciendo y evolucionando juntos dejando esa obsesión-egoísmo, por momentos ceguera, casi obligatoria para llegar a ser deportista de elite.

Buscando la felicidad desde otro lugar.

Como esa “nueva vida” que nace después del fútbol y puede ser apasionante si encontrás tu motor y nuevos deseos y aventuras. Para lo que elijamos los ex futbolistas tendremos que prepararnos y no hacerlo solo por necesidad ni pensar que lo sabemos todo, solo por haberlo vivido.

Exigirnos, ponernos a prueba y siempre querer aprender. Con humildad y con esa competencia innata que nos llevó a ser

profesionales un día y así entrar en esa vorágine única, espectacular y privilegiada de jugar a la pelota, y recorrer el mundo, disfrutando de nuestra pasión a toda hora como si fuera un tren bala.

Poder hablar de lo que no se habla

Ariel Scher²

Marcelo Roffé habla de lo que no se habla. Más que eso: habla de lo que no se habla y es necesario hablar. Y más y más que eso: habla de lo que no se habla y lo hace justo en el fútbol, en donde se construye un mundo en el que se hablan excesivas cosas que casi no merecerían ni una palabra. Y todavía mucho más que eso: habla de algo de lo que no se habla y que, como bien se enfatiza en las potentes páginas de este libro, pareciera recubierto de una colección de secretos y de sombras que impiden que, de verdad, sistemáticamente, se empiece a hablar y a hacer bastante más que hablar.

Marcelo Roffé habla del fútbol cuando el fútbol ya no es más fútbol para los que mejor lo juegan. Habla del retiro.

¿Retirarse es acabarse? ¿Retirarse es esfumarse? ¿Retirarse es pararse frente a una agencia de viajes en la que solo entregan boletos

² **Ariel Scher** es periodista, narrador, docente, padre, abuelo y tío abuelo. Publicó los libros de cuentos: *Wing Izquierdo*, *el Enamorado*; *Fútbol en el Bar de los Sábados*; *Deportivo Saer*; y *Todo mientras Diego*. También es autor de libros de investigación como *Fútbol, pasión de multitudes y de élites* (con Héctor Palomino); *La patria deportista*; *Deporte Nacional. 200 años de historia* (con Guillermo Blanco y Jorge Búsico); y *Contar el juego. Literatura y deporte en la Argentina*. Otro de sus títulos es *La pasión según Valdano* (con Jorge Valdano), un análisis del fútbol. Realizó coberturas periodísticas en mundiales de fútbol, Copa América, Juegos Olímpicos, Juegos Panamericanos, Copa Davis, Roland Garros, el Abierto de tenis de los Estados Unidos y otras grandes competiciones, además de seguir especialmente cualquier partido barrial y de mezclarse, todavía, en algún picado.

que conducen rumbo a la nada? ¿Retirarse es resignarse a que la intensidad de los días y el misterio de las madrugadas residen únicamente en el pasado? ¿Retirarse es perderse? ¿Retirarse de un juego es aceptar que el futuro llega sin llaves para abrir lo más humano de lo humano, o sea abrir los ojos para jugar, jugar y jugar? (¿qué son el amor, el trabajo como acto creativo, el deporte o la cocina sino, en esencia, formas de jugar?) ¿Retirarse es, en una medida intangible, morir un poco?

Pocas voces enuncian en público que el retiro de un futbolista porta asociaciones mayores o menores con esas preguntas. Es que la mera enunciación retumba demasiado duro, mueve ecos trágicos o casi trágicos, sacude algún rincón de la conciencia de quienes recuerdan que estar despierto tiene que ver con atender lo que les ocurre a los demás. Pero los testimonios de muchos de los jugadores a los que Roffé refiere y que lo ayudaron a edificar su mirada de este fenómeno corroboran que el retiro implica muchas cuestiones y que la más frecuente de esas cuestiones es que duele. Y ya lo saben y lo sabemos quienes, en la escala que sea, aprendieron y aprendimos que vivir, con frecuencia, consiste en atravesar el dolor: de lo que se haga con el dolor depende que lo que venga luego sea algo superador.

“Eso que estaba ya no va a estar más, y es parte de nuestro trabajo que este vacío que indefectiblemente aparece tras el retiro sea percibido como una oportunidad, en la cual el sujeto pueda proyectarse en su nuevo rol emergente”, devela Roffé en uno de los párrafos que encadena esta obra suya. Escribe así desde su larga formación como psicólogo, desde su esmerada especialización como psicólogo del deporte, desde su experiencia cotidiana y apasionada con futbolistas de distintos perfiles y de distintos lugares, desde su reivindicación en otros volúmenes y en múltiples conferencias de que el fútbol, en tanto desafío lúdico y en tanto actividad laboral, funciona como una puerta para arrimarse a las felicidades y a los abismos, a ser peores y a ser mejores, a extraviarse y a encontrarse. Toda la labor de Roffé, en el fondo, apunta en esa dirección y ahí también queda y quedará anotada la indagación minuciosa que despliega en *¿Y después del*

retiro qué?: el retiro –igual que el fútbol, quizás igual que la vida– es una posibilidad.

El fútbol es el fútbol, entre otras razones porque está lleno de gambetas. Sin embargo, acá Roffé no gambetea nada. La conflictividad de esos individuos –“jóvenes para la vida pero muy ‘viejos’ para el deporte”– como los denomina, lo invita a dibujar y a recorrer una cancha entera, en la que corresponde pensar sobre la modelación de los sueños de gol de la infancia, las peculiaridades de una adolescencia de libertades acotadas, la perspectiva de una adultez temprana en la que cada cabezazo y cada gol son evaluados, aplaudidos y repelidos por muchísimos testigos dado que la pelota va y viene en el centro de la sociedad del espectáculo. Puesto a sudar ese partido, Roffé se planta en el eje en el que lo ubican su concepción humanística y su saber académico: lo que está en juego en el retiro es una identidad, inclusive una identidad en crisis. De otra manera y siempre, según los términos lúcidos de Roffé: en cada etapa de la historia personal y, en particular, en una con la singularidad del retiro, las preguntas entre las preguntas son quién soy y quién puedo ser.

Contesta en sus términos Roffé y contestan, además, unos cuantos de sus interlocutores: para que el retiro no devenga, como en muchos casos, como en muchos temores, en una nostalgia consecutiva e inacabable, hay herramientas, hay trabajos, hay búsquedas, hay hallazgos, hay ciencia, hay experiencias acumuladas, hay incertidumbres insalteables, hay llantos y más ganas de llorar y hay sonrisas posibles, claro, porque hay salidas y porvenires.

El resto lo reflexiona, lo desmenuza, lo convida y lo profundiza el autor del libro. Un libro que asume que de lo que no se habla hay que hablar.

Un libro para que el retiro sea del fútbol y no de la existencia. Entre la enseñanza y la esperanza, entre el corazón futbolero y la calidad profesional, eso es lo que hace, eso es lo que siempre hace Marcelo Roffé.

No pierdas la mejor parte de tu cuerpo

Ezequiel Fernández Moores³

“Cuando pierdes la cabeza, pierdes la mejor parte de tu cuerpo”. Lo dice Robert De Niro, actuando como Ray Arcel, entrenador mítico del campeón mundial panameño Roberto “Mano de Piedra” Durán, en el filme “Hands of Stone”. Durán, personificado a su vez por el actor venezolano Edgar Ramírez, venía de quitarle el invicto en 1980 en Montreal al “Golden Boy” Sugar Ray Leonard. Todo Panamá lo celebró como un triunfo ante el imperio. El general Torrijos lo invitó a viajar a Cuba para celebrar con Fidel Castro. Mano de Piedra se la pasó de farra y su representante, cuándo no, pactó revancha demasiado rápido, con Durán gordo y todavía de fiesta. Leonard lo burló. Le ofreció el mentón, amagó remolinos, le esquivó doce piñas seguidas. Hasta que Durán, cansado y humillado, después de un *clinch* en el octavo round dijo el “No más” que hizo historia en el boxeo mundial.

³ **Ezequiel Fernández Moores.** Nació en Buenos Aires en 1957. Comenzó como periodista cubriendo la Copa Mundial de Fútbol en 1978 para Noticias Argentinas (NA), el mismo año en el que egresó del Círculo de la Prensa. Siempre trabajó en agencias de noticias como Diarios y Noticias (DyN) y ANSA. Colaboró con muchas revistas y diarios como *Página 12*, *Olé* y *El País* (España). Desde 2007 escribe para *La Nación* y *The New York Times* (en español) entre otros. Trabajó en muchas radios y hoy se lo puede escuchar en AM 750 y en la Radio de la Ciudad. Fue guionista de documentales de TV y escribió tres libros: *Díganme Ringo*; *Breve historia del deporte argentino*; y *Juego, luego existo*. En 1999 TEA lo distinguió como uno de los diez periodistas de esa década. En 2017 ganó el premio Konex de platino al mejor periodista deportivo. Es docente y expositor nacional e internacional.

Argumentó “calambres estomacales” para no seguir peleando más, pero a la noche ya estaba otra vez de fiesta en la habitación del hotel. Para simular, su manager lo llevó “de urgencia” en ambulancia al hospital. En ese viaje mentiroso al hospital, cuentan que Durán, el gran macho latino, no paró de llorar.

Ese insólito “No más” marcó a fuego la carrera de Mano de Piedra que, en rigor, siguió boxeando veinte años más y se retiró a los cincuenta, acaso como el mejor campeón mundial latinoamericano de todos los tiempos. Lo más curioso fue que Leonard, niño mimado, confesaría años después que sufrió abusos de niño y drogas, ya retirado, lejos de la vida casi ideal que le habían dibujado ciertas biografías. En la gloria o en el ocaso, como sea, el “No más” del deportista no es igual al del resto de los mortales. Lo digo ya superados mis sesenta años, yo todavía afortunadamente con mucho trabajo, pero con decenas y decenas de colegas que sufren retiros anónimos y silenciosos, forzados, víctimas de un periodismo que los descarta, a muchos de ellos, no por viejos o ineficaces, sino por resistir a la precarización y a la obediencia debida, ejerciendo el derecho a la dignidad. A lo sumo, algún lector atento se habrá preguntado alguna vez por alguno de ellos. Pero a ninguno le celebraron goles o le corearon su nombre en un estadio. El retiro del deportista, por eso, es otra cosa.

El boxeador, a su vez, es un caso distinto al del futbolista. El boxeador se expone en batallas cuerpo a cuerpo. Solo. Uno contra otro. “Te sacan hasta el banquito”, decía Ringo Bonavena. Y el nocaut, además, es una derrota más profunda. Lo escribe con palabras hermosas el formidable periodista estadounidense Gay Talese, sobre todo cuando el boxeador Floyd Patterson le cuenta que tenía a mano gorro y bigote postizo para esconderse del público después de algún nocaut. Talese, admirador de los deportistas más anónimos y perdedores, llama a su libro *El silencio del héroe*.

Para que ese silencio se convierta en palabras, en palabras que ayuden a curar, Marcelo Roffé trabaja desde hace años con la cabeza del deportista. Para que los deportistas, como diría Arcel, “no la pierdan” y no pierdan así “la mejor parte de su cuerpo”. Me consta porque nos conocimos hace ya mucho tiempo, yo periodista, él psicólogo deportivo, ambos curiosos, mientras casi todos miran piernas

o manos, por saber también, cada uno a su modo, qué pasa dentro de esas cabezas. Este nuevo libro de Roffé implica ya un paso mucho más profundo en esa búsqueda. Más de cien deportistas ayudan a entender qué pasa cuando el silencio del retiro, un silencio hecho tabú, se hace realidad. No queda entonces más que seguir leyendo a Roffé y agradecer su trabajo porque, en definitiva, nos ayuda también a comprender de qué se trata el deporte. Y por qué lo queremos tanto.

Introducción

“Re-tirados”

Mientras el uruguayo Rodrigo Mora se retira a lo grande en Argentina (como muchos lo hubieran soñado), en un Monumental casi repleto, Adilson y Casillas lo hacen por afecciones cardíacas, y el “Conejo” Pérez –gran arquero mexicano– anuncia su retiro con 739 partidos de Liga, por estas tierras tengo el orgullo y honor de escribir un nuevo libro que bien podría haberse denominado “*Colgar los botines*” o “*Colgando los botines*” o simplemente “*Re-tirados*”, en relación a cómo quedan la mayoría de los futbolistas “exitosos” luego del retiro. Re-tirados: afectivamente, económicamente, espacialmente, mentalmente. Pocos, muy pocos jugadores (hay que tener cabeza, estar harto del ambiente y/o tener otra cosa para hacer) como el “Rifle” Pandolfi, Damián Manusovich, Christian Bessedas, Gustavo Lombardi o Juan Antonio pudieron retirarse antes de los 30 años. Si pasamos al tenis a Gastón Gaudio le costó mucho su retiro y declaró en una entrevista de Guillermo Salatino que esa adrenalina solo podía reemplazarla con el casino. A Coria también le costó mucho tomar la decisión. Hay que seguir, como sea. No importa cómo. Lo que viene será más duro, parece ser el pensamiento predominante.

La idea de este libro es aportar un granito de arena a la familia del fútbol desde un costado científico, en un tema tan traumático y problemático como es el retiro del deportista. *Un tema tabú*. Un tema del tipo “de eso no se habla”.

En cinco de los doce libros que tuve la oportunidad de escribir en estos 25 años de mi carrera profesional el tema está presente. En mi primer libro está el análisis del cabezazo de Zidane, su última imagen en una cancha como futbolista. En mi segundo libro (*Fútbol de Presión*, Lugar Editorial, 2000) hay un capítulo sobre este tema. En mis otros libros, como *Evaluación Psicodeportológica*, *Entrenamiento mental* o *El Partido Mental* también hay capítulos o apartados sobre el tema. De hecho hubiese querido que sea el tema de mi tesis doctoral (en el año 1999 intentamos con otros colegas realizar una investigación en la AMPD –que luego sería APDA, Asociación de Psicología del Deporte Argentina– pero nos resultó imposible obtener datos). Pero siempre hay revancha: este libro no deja de ser un trabajo de investigación, *habiendo entrevistado a 130 deportistas*.

Además es un tema que siempre investigué y que expongo permanentemente en congresos o en las clases de la Especialización en Psicología del Deporte en APEFFA, UNTREF, APDA, Deportea, UBA, UP, Instituto FCO, SOLCPAD, AATD, etc.

En el último congreso organizado por la AATD (Asociación Argentina de Traumatología del Deporte), realizado en Buenos Aires en marzo del 2019, con la presencia de 1.200 profesionales de todas partes del mundo, y denominado “El deporte y sus ciencias”, tuve la oportunidad de exponer sobre el retiro, con el honor y el orgullo de tener a Roberto Avanzi a mi lado –médico especialista, reconocido traumatólogo y además ex futbolista–, que en su exposición previa nos decía que es mentira que el jugador se retira bien, que la realidad es que se retira en penosas condiciones físicas.

Según un estudio de la Asociación Internacional de Futbolistas Profesionales del año 2016, el 35% de los deportistas retirados presenta síntomas de ansiedad y depresión, el 18% padece malestares, el 28% alteraciones del sueño y el 25% consume alcohol en exceso.

Al “Pelado” Meijide, defensor que supo jugar con éxito en el Club Atlético Independiente, lo vieron en el barrio vendiendo facturas en bicicleta. “Panchito” Guerrero, otro ex jugador de Independiente, tiene una parrillita en Ezpeleta. El máximo ídolo de Independiente, Ricardo Bochini, grabó un spot publicitándose para estar y animar

cumpleaños, y Juan Manuel Trejo, con 27 años, ex promesa del mismo club, hoy maneja un vehículo para Uber... Todos trabajos dignos pero que denotan que la vida continúa y no siempre de la mejor manera, que las luces se apagan.

Estos 130 testimonios –únicos e irrepetibles testimonios de ex futbolistas (muchos exitosos, conocidos o anónimos) y de futbolistas en actividad pero que se retirarán dentro de un tiempo– que reproducimos en este libro nos muestran a las claras las dificultades que enfrentan los futbolistas: su soledad, la ausencia de contención, el vacío y el tedio de la existencia en su máxima dimensión.

Apenas hicimos correr las nueve preguntas para los retirados y las siete para los que están por retirarse la dinámica nos superó. Todos los que ya llevaban entre uno y diez años de retiro respondían rápido y muchos con una necesidad muy fuerte de expresarse y de ponerle palabras a este tema tan traumático como angustiante que significa el día después. Algunos de los que se retirarán en dos, tres o cuatro años respondieron que no estaban pensando en eso (mecanismo de defensa denominado “la negación”). Otros, que no llegan a los 30 años, respondieron lo mismo. La mayoría de los que se retiraron hace 20, 30 o 40 años tampoco lo viven como una problemática actual en la que pudieran aportar algo y en su mayoría aceptaron el cuestionario pero luego no lo enviaron.

Como podrán leer en muchos casos, las lesiones fueron la causa principal del retiro. Pocos lo trabajaron o lo trabajan actualmente con un profesional (poco más del 20%). El hecho de no poder vivir solo de lo ganado con el fútbol es lo habitual, y aunque se pudiera vivir sin trabajar, el día es demasiado largo y aburrido como para no tener desafíos y hacer “la nada misma”.

Leandro Somoza, actual ayudante de Miguel Ángel Russo en Cerro Porteño y ex jugador de Vélez, Villarreal, Real Betis, Lanús, Boca y Aldosivi, nos dio su testimonio: “Fue una decisión que por ahí no fue meditada y no me costó... Una de las desmotivaciones que tenía fue que no encontraba un objetivo al cual perseguir, por ende creo que fue una decisión acertada en todo sentido. Evalué un montón de situaciones: estado de salud, estado familiar, y quería hacer prevalecer eso antes de nuevos desafíos”.

Wylleman, P.; Lavallee, D.; Alfermann, D., editors (1999). "Career Transitions in Competitive Sports". *FEPSAC Monograph Series #1*.
 Yampey, N. y otros (1992). *Desesperación y suicidio*. Buenos Aires, Ediciones Kargieman.

Internet: links de interés

-<https://chequeado.com/el-explicador/suicidios-cual-es-la-tasa-por-pais/>
 -https://www.clarin.com/deportes/cerca-tener-gran-problema-alcohol_o_HJRSYaCiwQx.html
 -<http://elfurgon.com.ar/2019/04/26/los-abandonados/>
 -<http://elsitio.com.ar/Noticias/NoticiaMuestra.asp?Id=2299>
 -<https://fifpro.org/news/depression-highly-prevalent-in-footballers/en/>
<https://fifpro.org/noticias/se-requiere-mayor-asistencia-para-abordar-la-salud-mental-en-el-futbol/es/>
 -<https://fifpro.org/noticias/estudio-enfermedad-mental-en-el-futbol-profesional/es/>
 -<https://www.lacapitalmdp.com/temas/diego-herner/>
 -<https://www.lanacion.com.ar/deportes/almeida-depresion-y-alcohol-nid1516147>
 -<https://www.lanacion.com.ar/sociedad/en-casi-30-anos-se-triplico-la-tasa-de-suicidio-entre-los-adolescentes-nid2253258Ç>
 -<https://www.lanacion.com.ar/deportes/no-me-acerco-pelota-disfruto-hacer-pesas-nid2185379>
 -<https://www.youtube.com/watch?v=cPrdgWwbGMQ&t=189s> - Fernando Trueba y Josep Guardiola. Conversaciones Sobre el Futuro.
 -https://www.youtube.com/watch?v=4j_9BM75kSo - Entrevista a Messi por Sebastián Vignolo en Fox Sports Radio.

Películas citadas

Birdman (2014). Director: Alejandro González Iñárritu.
El Artista (2011). Director: Michael Hazanavicius.
El 5 de Talleres (2014). Director: Adrián Biniez.
Metegol (2013). Director: Juan José Campanella.
Un domingo cualquiera (1999). Director: Oliver Stone.

Índice

Agradecimientos.....	3
Prólogos e Introducción.....	5
Poder valorar cada paso y reinventarse	7
Poder hablar de lo que no se habla	11
No pierdas la mejor parte de tu cuerpo	15
Introducción “Re-tirados”	19
Procesando la crisis de identidad	25
La psicología del deporte y su aporte	29
Conclusión	34
Testimonios	35
La voz de los protagonistas	37
GRUPO A. Exitosos anónimos	41
Juan Sala	42
Ignacio Naveira.....	42
Daniel Stumbo	43
Sergio Rodríguez.....	44
Hugo Daniel Pedevilla	45
Laureano Comba	46
Alejandro Blasco.....	47
Bernardo Torres	48
Adrián “Carucha” Fernández	50
Sergio Bastida.....	51
Mariano Real	52
Fabián Alberto Cordero	53
Ignacio Vilariño.....	55
Juan Antonio	55
Leonel Carrizo.....	56
Mariano Arnulfo	58

GRUPO B. Casos especiales	61
Carlos Valdés (Colombia)	62
Pablo Jerez	67
Marcelo Broggi.....	68
Luis Zubeldía.....	70
Marcelo Gallardo	75
Ubaldo Matildo Fillol.....	78
Maximiliano Velázquez	81
Mariano Manzanel	82
Pablo Zabaleta	83
Néstor Apuzzo.....	85
Diego Buonanotte.....	89
Marcelo Bravo	94
Diego Herner	95
GRUPO C. Otros deportes	97
Juan Cruz Araldi (patín)	98
Fernanda Russo (tiro deportivo).....	99
Martín Durand (rugby).....	101
Raúl Pérez (rugby)	102
Julia Paz Dupuy (futsal)	102
Darío Arco (motocross)	104
GRUPO D. Jugadores nacidos en el exterior	107
Ricardo “Mono” Tavarelli	108
Iván “Bam-Bam” Zamorano	109
Mario Regueiro.....	113
Mario Yepes.....	115
Macnelly Torres	117
Gilmar Villagrán	119
Pablo Armero	120
José Cuadrado.....	122
Juan Carlos Medina	124
GRUPO E. Jugadores en actividad	125
Alejandro Faurlin	126
Emiliano Armenteros	127
Gustavo Oberman	128
Gabriel Tomasini	129

Germán Caffa	130
Fernando Godoy.....	131
Pablo Alejandro Motta	133
Patricio Grgona	133
Sergio Salomone	135
Jorge “Marciano” Ortiz	136
Damián Luna.....	137
Osvaldo Barsottini	137
Lautaro Formica	138
Sebastián Hernández	139
Gonzalo Rodríguez	141
Facundo Affrancino	142
Nicolás Cherro	142
Andrés Alderete	144
Matías Cahais.....	145
Matías Ibáñez	146
Nicolás Falczuk	148
Marcelo Vidal.....	149
Luis Fariña.....	149
Gastón Bojanich	150
Fernando Pellegrino.....	151
Guido Pizarro	153
GRUPO F. Retirados “exitosos”	155
Néstor Lorenzo	156
Rubén “Mago” Capria.....	157
Gabriel Schurrer	160
César Carignano	161
Roberto Battión	163
Santiago Ladino	168
Gastón Esmerado	170
Lucas Alessandria	171
Nicolás Gianni	172
Gonzalo Belloso.....	173
Marcelo Bustamante	173
Hernán Castellano	174
Alejandro Limia	175
Mariano Donda	176
Mariano Martínez.....	178

Paulo Ferrari	180
Bruno Calabria	181
Diego Gómez	182
Roberto “Tito” Bonano	183
Alejandro Saccone	184
Fabio Costas	186
Lucas Rodríguez Pagano.....	187
Esteban Pogany	188
Gustavo Costas	190
Lucio Filomeno	191
Christian “Jimmy” Giménez.....	193
Ariel Franco.....	193
Leonel Gancedo	194
Franco Constanzo	196
Cristian Zermatten	197
Facundo Sava	199
Franco Razzotti	201
Leo Rodríguez	202
Gustavo Colman	204
Agustín Pelletieri	205
Roly Zárate	207
Rubén Rossi.....	207
Diego “Coco” Capria.....	209
Juan Manuel Herbella	213
Leonardo Astrada.....	214
Hernán Peirone	215
Rodolfo De Paoli.....	215
GRUPO G. Selección Sub-20 Mundial 2001	219
Javier Saviola	220
Mauro Cetto	222
Pablo de Muner	223
Diego Colotto	227
Leandro “Pipi” Romagnoli.....	228
Cristian Nasuti	231
Esteban “Pollo” Herrera.....	233
Emiliano Gianunzio	235
Ariel Seltzer	236
Mariano González	237

Alejandro “Chori” Domínguez.....	238
Nicolás Medina	239
Julio Arca	240
Leonardo Di Lorenzo	241
Wilfredo “Willy” Caballero	243

Resultados de la investigación y reflexiones generales

acerca del retiro.....	245
Datos salientes de los testimonios.....	245
Manu Ginóbili	247
Adicciones, duelo y depresión.....	248
Suicidio.....	256
Resiliencia	261

Otras miradas y Epílogos

265	265
Creatividad.....	267
De la gloria a la nada	272
Los abandonados	275
Ronaldo o la crueldad del fútbol	277
La segunda muerte de Julio Cesar Toresani	279
Otros testimonios importantes sobre el retiro.....	281

Conclusiones finales

287	287
“Era jugador profesional y hoy soy médico deportivo”	290
Retiro del futbolista profesional	293
El retiro del futbolista. Ese día después... ..	294

Anexo notas periodísticas. Casos recientes y otros

que dejaron huella	299
1. “Dramático retiro”	301
2. “El inesperado retiro de Julio Chiarini: ‘No me siento bien en el arco y de la cabeza’”	301
3. “El post retiro fue muy duro”	302
4. “‘El Cholo’ Guiñazú anunció su retiro del fútbol.....	303
5. “Oficial: se retiró Casillas”	303
6. “Arjen Robben anunció su retiro del fútbol a los 35 años”	304
7. “Francesco Totti y su retiro: ‘No estoy preparado y no lo estaré nunca’”	304

8. “Gonzalo Rodríguez quiere retirarse en San Lorenzo y está dolido”	305
9. “Rodrigo Mora se retiró del fútbol: ‘Me toca vivir uno de los días más tristes de mi vida’”	306
10. “Marcelo Bravo, a diez años de dejar el fútbol por un problema cardíaco: ‘Hasta el día de hoy me pregunto por qué’”	307
11. “Este es LUIS ZUBELDÍA”	308
A modo de cierre	309
Bibliografía General.....	310