



Palabras clave
conciencia, cognición, conducta

Conciencia: ilustración deportiva

Josep Roca i Balasch

Profesor de Psicología del INEFC-Barcelona

Abstract

In this paper a functional conception of the concepts "Consciousness" and "Conscience" is presented, accompanied with sport exemplification. From a psychological perspective it is said, first, that "Consciousness" is, functionally, to speak. That is: associative functioning developed as language adaptation. Second, it is said that speaking is a way of being awake which constitutes knowledge or cognition and, also, self-cognition. Third, it is argued that "Conscience" means knowledge and, specifically, cognitive distinction between what is right and what is wrong related to one's own behavior, eventually associated to positive or aversive conditioning. Finally it is underlined that "Consciousness" and "Conscience" both are knowledge that have the connotation of obligation in sport and in life in general and that the so called "psychological techniques" allow the implementation of that knowledge in subject's own behavior.

Key words

consciousness, conscience, cognition, behavior

Resumen

En este artículo se presenta una concepción funcional de la conciencia y se hace ilustrándolo con la actividad deportiva. Desde una perspectiva psicológica se afirma: Primero, que aquello que denominamos "conciencia", es funcionalmente hablar. Es decir, funcionalidad asociativa que se da como adaptación a las convenciones lingüísticas. Segundo, que hablar es una manera de orientarse a la que denominamos conocimiento o cognición y que, en una dimensión autocognitiva, permite hablar de sí mismo y de la conciencia como una facultad para hacerlo. Tercero, que lo que denominamos "Conciencia moral" es también conocimiento pero especialmente dedicado a discernir entre el bien y el mal, sobre todo, relativo a la propia conducta, más allá del hecho que el bien y el mal pueden ir acompañados de condicionamientos positivos y negativos. Cuarto, que en el deporte y en la vida, en general, el concepto de conciencia tiene la connotación de un conocimiento que obliga al comportamiento congruente y que las denominadas técnicas psicológicas son maneras de actuar guiadas por aquel conocimiento.

Introducción

La idea que se tiene de las ciencias del deporte es que son conocimientos que se aportan a aquel ámbito. Esto es lo que justifica que se hable en general, de ciencias "aplica-

das" al deporte y que se tenga una visión pragmática de ellas. Así, y en el caso concreto de la psicología, se entiende como natural y necesario que los psicólogos aporten conocimientos y técnicas que permitan, por ejemplo, la superación de problemas de los deportistas o la mejora en el rendimiento concreto de su especialidad. Ésta es la idea general y coincide con lo que los psicólogos y otros científicos del deporte hacen normalmente cuando trabajan en este ámbito.

Existe, sin embargo, otra manera de estar en el ámbito del deporte. Ésta es la de actuar de forma más contemplativa y teórica. Sin desmerecer las técnicas, esta manera de estar más reflexiva, pone de manifiesto aquello que el deporte ofrece a la psicología y a la ciencia, en general. Es decir, enfatiza las enseñanzas que el universo deportivo puede aportar al psicólogo en su ocupación de las grandes cuestiones teóricas de la psicología y a cualquier otro científico cuando aquello que le interesa es entender mejor lo que sucede en la acción deportiva. Ésta es una línea de actuación psicológica, y científica en general, plenamente legítima, ya que el deporte es como una gran metáfora de la naturaleza humana y puede servir al noble interés de conocerla mejor. Este escrito sobre la conciencia se inscribe en esta línea de actuación y quiere ser un complemento a los trabajos previos (Roca, 1996, 1997, 1998), en los que se ha querido destacar el papel de la teoría en el ámbito de la actividad física y el deporte, la ejemplari-

dad del deporte para la organización de las ciencias en el estudio del hombre y la naturaleza en general, o la singularidad de la inteligencia interactiva, respectivamente.

Significados de la palabra conciencia

El concepto de conciencia tiene dos significados básicos: uno cognitivo y otro moral. Estos dos significados están claros y bien definidos, hasta el punto que en algunos idiomas comportan el uso de palabras diferentes. De esta manera, en inglés, se habla de "*consciousness*" para la conciencia cognitiva y de "*conscience*" para la conciencia moral. En ambos casos, sin embargo, se trata de conceptos que remiten a fenómenos psicológicos y es desde esta perspectiva psicológica que debemos tratarlos. Existen, también, otros significados del concepto de conciencia. Hay que hacer referencia, en concreto, a los de tipo descriptivo y psicopatológico. En el ámbito de la medicina la conciencia hace referencia al estado de un individuo en la medida que se encuentra en condiciones de darse cuenta de las cosas y de los diferentes grados de este estado que se pueden dar como resultado de trastornos orgánicos. Este significado de conciencia remite a los fenómenos fisiológicos que son condición material para la existencia del funcionalismo psíquico y esto no se trata en este escrito. Tampoco desarrollamos el significado del concepto de "conciencia social" cuando hace referencia al estado de opinión o a las actitudes colectivas con respecto a determinados temas, en un uso metafórico del concepto de conciencia psíquica.

Conciencia cognoscitiva

De acuerdo con el diccionario, "*la conciencia es el conocimiento inmediato y directo que tiene el alma de su propia existencia, condición, sensaciones, operaciones mentales, etc.*" (Fabra, 1977). Haciendo referencia a esta primera definición y al concepto principal de alma, y dejando de lado el hecho de que la religión lo haya utilizado como sinónimo de una entidad trascendente a la vida y a la naturaleza privativa de los humanos, hay que decir que en la actualidad el concepto de alma se reduce y se confunde con el de la psique humana. No obs-

tante, la idea inicial de alma, y en concreto, la idea aristotélica, no suponía la identificación entre ésta y la psique sino que la psique era sólo un tipo particular de alma, en un contexto escalonado de almas que explicaban todo el entramado funcional de la naturaleza (Colomer, 1981). El deporte es una realidad que ilustra, justifica y reclama esta manera de pensar cuando en el análisis del deportista se observa que existen diferentes órdenes funcionales, escalonados e integrados, y que todos ellos son necesarios para entenderlo. De esta manera observamos que existe un nivel funcional mecánico –físico– de animación del hombre, un nivel fisiológico –biológico–, un nivel psicológico y un nivel sociológico, y que estos niveles funcionales actúan de una manera integrada. Desde esta perspectiva, resulta fácil entender que el concepto de alma es sinónimo de forma de comportamiento o funcionamiento de la naturaleza, y que cuando intentamos entender a un atleta es necesario reconocer que existen diferentes almas y que el alma psicológica es una forma concreta de organización del atleta y de la naturaleza en general.

En este contexto teórico, se puede afirmar que aquello que denominamos alma psicológica es una funcionalidad natural que consiste en el conjunto integrado de asociaciones que cada organismo particular realiza, con la finalidad de adaptarse a los universos –vital, físico-químico y social– que presiden su existencia. Se puede encontrar una justificación amplia de esta definición en Roca (1999), aunque para los objetivos de este trabajo es suficiente con señalar que con ella identificamos el alma a la que se refiere la definición como la funcionalidad psíquica y que esta es asociativa, como característica definitoria. Hay que decir, en este sentido, que más allá de las formas concretas con las que se ha presentado este concepto de asociación y que a menudo han reducido sus posibilidades explicativas, es necesario convenir que la asociación es el descriptor básico y más general de todo el funcionalismo psíquico, de la misma manera que la reacción lo es del funcionalismo biológico, la conmutación del físico y químico, y la convención lo es del funcionalismo social.

La segunda parte de la definición señala que la funcionalidad asociativa se da como adaptación a tres universos también funcio-

nalmente diferenciados. La adaptación a las condiciones de vida la denominamos condicionamiento, la adaptación a la dinámica físico-química la denominamos percepción, y la adaptación a la sociedad entendimiento. El condicionamiento expresa el conjunto de asociaciones que significan el mantenimiento de la vida y la integridad orgánica de cada individuo en particular, en las condiciones de existencia en las que se encuentra. Son ejemplos de condicionamiento: el adecuarse a los horarios de alimentación, vigilia y descanso, identificar las cosas que son favorables o desfavorables, convertir las cosas, los alimentos y los otros organismos, en deseables o aversivos, según qué efecto tenga sobre su existencia como organismo, etc. Hay que decir, en este sentido, que la mayoría de los animales, incluyendo la especie humana, se condicionan, y todos ellos se comportan deseando o evitando y también alterándose emocionalmente de manera positiva o negativa, según el interés fundamental de la propia vida.

La Percepción expresa el conjunto de asociaciones que significan adaptarse a los fenómenos físicos y químicos, y consisten en la construcción de todas las constancias y configuraciones perceptivas relativas al tiempo y al espacio, y en relación a todas las formas de estimulación particulares de cada ambiente en que se encuentra un individuo. Anticiparse a la aparición de un estímulo o al peso de un objeto, o equilibrarse en diferentes circunstancias, percibir el movimiento de los móviles y del propio cuerpo, lanzar y interceptar objetos, etc., son ejemplos del conjunto de habilidades comunes que realizan tanto los humanos como la mayoría de organismos superiores.

El Entendimiento expresa el ajuste social que los organismos realizan. La sociedad es el conjunto de convenciones existentes en un grupo de individuos que tienen funcionalidad asociativa. El hombre y la mayoría de los animales se comportan regidos por su funcionalidad asociativa pero particularmente en los individuos de la especie humana se desarrolla, de manera extraordinaria, la facultad de entendimiento que se expresa, de manera definitoria, en el cúmulo de habilidades interactivas y cognoscitivas que realiza. Los hábitos de todo tipo que cada individuo desovilla dentro del contexto de las costumbres sociales, las formas concretas de conducta o comportamiento en la relación con los demás, los

rols y los posicionamientos que cada uno asume en un determinado contexto social son descripciones genéricas del gran universo de entendimiento que cada organismo humano desarrolla. Paralelamente, sin embargo, el Entendimiento también es el habla individual, el cual se desarrolla en el contexto funcional del lenguaje de los grupos y de la cultura en la que cada organismo se encuentra. El lenguaje como sistema convencional para referir y sustituir las cosas y los acontecimientos permite una orientación diferenciada de los individuos con respecto a su entorno. De esta manera, el habla individual, con un criterio más concreto o más abstracto, permite la referenciación de todas las cosas y acontecimientos y también la autoreferenciación de acuerdo con las dicciones disponibles en cada cultura. Es en esta dimensión psicológica del Entendimiento Cognoscitivo que podemos hablar de conciencia.

En este contexto, en primer lugar es necesario decir que cuando un individuo afirma tener alma, o conciencia, o que está formado por mente y cuerpo, utiliza convenciones lingüísticas, sin necesidad alguna de postular una verdad sobre estas afirmaciones, más allá de su existencia como convenciones usadas por un individuo. Sin embargo, existe una convención filosófica y religiosa según la cual la mente, o la psique individual, es una entidad que utiliza el lenguaje para manifestar su ser y para conocer. Más aún, algunas tendencias psicológicas tradicionales, y otras pertenecientes a ciencias que tratan del hombre, asumen como inamovible este supuesto. De acuerdo, sin embargo, con lo que se ha dicho más arriba, aquello que denominamos cognición no es algo producido por un agente ignoto –un hombrécito o un “homúnculo” que los seres humanos tenemos dentro de la cabeza– si no que es la funcionalidad asociativa en el acto de adaptación a las convenciones lingüísticas sociales. Es decir: aquello que denominamos normalmente psique, y también lo que llamamos mente, razón o cognición, son el uso funcional asociativo del lenguaje que cada individuo realiza. Por este motivo, sabios aristotélicos como Maimónides (1986), decían que la facultad superior que definía al hombre era su capacidad de hablar. Y hablar, que también es pensar, razonar, interpretar, etc., es asociar individualmente “dentro” del universo convencional del lenguaje. De acuerdo con esta concepción de la

cognición y atendiendo a la definición citada anteriormente, podemos decir que el concepto de conciencia se refiere, fundamentalmente, al habla que se reconoce. Por ello decimos que la conciencia es decirse; es el habla reflexiva que permite autoidentificarse.

Se puede pensar que éste es un discurso muy abstracto pero, no obstante, es necesario reconocer que es el discurso que más directamente y de manera naturalista responde a los fenómenos humanos. Nuevamente aquí surge el deporte como una actividad que lo avala. En efecto, la psicología del deporte ha generado una manera de referirse al ser humano en la que el habla aparece como el primer fenómeno y el más nuclear, de cara a la comprensión de la individualidad y su actuación en general. Un autor representativo es Gallwey (1997). Este psicólogo ha hablado explícitamente de la realidad de dos entidades en el sujeto que compite: la que denomina “Self1” y que define como el “narrador consciente” (*conscious teller*) y la “Self2” y que define como el conjunto de las otras capacidades humanas. Estos dos “Yo” quieren poner de manifiesto dos realidades bien contrastadas: el sujeto que se habla a sí mismo sobre su actuación y el sujeto que actúa, juega y compite. La justificación para esta distinción es bien sencilla y potente: se basa en la observación directa de lo que hacen los deportistas. Es decir: se hablan a sí mismos sobre su propia actuación. A nivel aplicado, aquella distinción entre el Yo1 y el Yo2 es altamente útil, ya que permite fijar el objetivo de utilizar el habla para superarse en la competición. Ésta es la misión que de una manera espontánea han ido dando los entrenadores a la psicología y que los psicólogos han ido asumiendo, en el actual reparto de tareas. Pero es el nivel teórico el que queremos destacar. En este sentido, hay que decir que el lenguaje psicológico deportivo identifica a la conciencia individual como habla y no le es necesario postular ningún supuesto mentalista o nervioso. Está claro y es suficiente: el núcleo del yo, el primer yo, es hablar; es decir y es decirse. Así, de una manera directa y libre de prejuicios teóricos, se afirma algo que contrasta fuertemente con la nebulosa conceptual tradicional sobre la conciencia.

Como resumen, se puede decir que la psicología tiene como objetivo principal ofrecer una definición crítica en la comprensión de la naturaleza humana. Todas las co-

rrientes teóricas de una manera directa o indirecta, y más tarde o más temprano, tienen que hacer frente a este concepto y lo que implica. Es destacable, en este sentido, la lucha entre las posiciones que especulan sobre la existencia de una entidad situada en algún lugar del cuerpo o del cráneo, y las posiciones más naturalistas que conciben la conciencia como una funcionalidad que no se puede situar en ningún sitio ni se puede reducir a otra, ya que es una forma de comportamiento o funcionalidad diferenciada y autónoma. Desde esta perspectiva, la práctica del deporte introduce, con naturalidad y frescor, la idea simple y potente de que el concepto de conciencia significa el hecho de hablar de sí mismo o de autoreferirse a la propia funcionalidad psíquica y singularidad personal. De esta manera, la definición del diccionario que hemos citado y que refleja la idea tradicional sobre aquel concepto, se interpreta en el sentido que el alma es la funcionalidad psíquica en general y la conciencia es el habla, como una dimensión particular de aquella funcionalidad que se autoreconoce y se describe en todas sus dimensiones y finalidades ajustativas.

El concepto de conciencia en el sentido cognoscitivo tiene otra acepción que se recoge en los diccionarios. En efecto, podemos encontrar también la definición de conciencia como la “*Facultad y acto específicos de la vida psíquica caracterizados como el hecho de darse cuenta de alguna cosa*” (Diccionario de la Lengua Catalana, 1993). El concepto de “facultad” es un concepto disposicional; es decir: refiere el hecho de que un individuo puede hacer una cosa. En ningún caso debe interpretarse como algo que se encuentra en un lugar, de acuerdo con lo que decíamos anteriormente. Darse cuenta es una expresión que puede referir un mero reflejo de orientación, también un darse cuenta meramente emocional, como cuando uno es consciente de un peligro, en el sentido de estar alterado y tener ansiedad. Pero, en el contexto de la definición de conciencia “darse cuenta” significa conocer o entender y, en este sentido, hace explícito el resultado del habla como funcionalidad psíquica. En diccionarios ingleses, como el Longman (1978) admiten explícitamente como sinónimo de “consciente de” (*conscious of*) las palabras: conociendo (*knowing*), entendiendo (*understanding*) y reconociendo (*recognizing*).

Nuevamente, nos interesa ilustrar esta definición con el deporte. El deportista como cualquier otro ser humano en su especialización lúdica o profesional, realiza un conjunto ilimitado de referencias concretas y abstractas, que le permiten darse cuenta de su manera de jugar y de su forma de ser en general. En este sentido, es destacable que, en los últimos tiempos, se haya construido un entramado conceptual, científico y tecnológico, para mejorar el rendimiento deportivo, el cual ha aumentado, hasta límites impensables, el conocimiento que cada deportista puede tener o tiene sobre sí mismo. En este orden de cosas, hay que decir que: Primero, el deportista adquiere conocimiento sobre su funcionamiento mecánico, fisiológico, psicológico y su dependencia de las organizaciones deportivas y sociales en general. Segundo, toma en consideración sus habilidades, los aciertos y los defectos, y el nivel de *performance* que ha alcanzado. Tercero, se da cuenta de sus reacciones emocionales, y de todo tipo de interferencias y circunstancias presentes, en todas y cada una de las acciones de entrenamiento y competición. Estos tres aspectos son suficientes para mostrar el alcance del universo referencial y cognoscitivo que el atleta realiza como parte de su actividad global como individuo.

Un tema concreto y de mucha actualidad e importancia es el darse cuenta del efecto que las emociones tienen sobre el rendimiento humano. El deporte, como otras actividades humanas, exige un nivel de rendimiento que a menudo se ve menguado por la existencia de alteraciones emocionales como pueden ser la ansiedad o la ira. Es interesante notar, en particular, cómo autores humanistas clásicos han sido sensibles a este tema y, además, lo han ejemplarizado con el deporte: Así, Montaigne (1533-1592) afirma: *"Considerando que incluso en las acciones vanas y frívolas en el juego del ajedrez, de la pelota y similares, este empeño violento y ardiente de un deseo impetuoso empuja de inmediato al espíritu y a los miembros a la falta de razonamiento y al desorden: nos deslumbra-mos, nos mareamos nosotros mismos. Quien se comporta con mayor moderación respecto a la ganancia y la pérdida, es siempre amo de sí mismo y cuanto menos se pica y se apasiona en el juego, más ventajosamente y seguro se comporta"* (Montaigne, 1984, p. 236).

Este texto, a pesar de poner de manifiesto el prejuicio y la subvaloración tradicional del deporte entre los humanistas e intelectuales de nuestra cultura moderna y contemporánea, es una reflexión sobre la gran importancia que la alteración emocional adquiere en la vida cotidiana y, particularmente, en la competición y que sirve de contexto básico a muchas técnicas concretas de autocontrol emocional que los deportistas realizan.

En términos generales se puede decir que el entrenamiento psicológico es, entre otras cosas, colaborar en aquella actividad cognoscitiva que hace consciente al atleta de todo lo que sucede en el deporte. Por esto, a menudo se compara la actividad del psicólogo con el hecho de poner un espejo delante del sujeto con el fin de que se vea... o se concibe como un diálogo, al estilo platónico, dirigido a su propio conocimiento. En todo caso, el resultado que se persigue es que el atleta se haga una idea mejor de sí mismo; de lo que es él en el contexto de los otros deportistas, en el propio deporte y en relación a todos los demás deportes. Por esta razón, a partir de las aportaciones como las de Bandura (1986/1987), se habla constantemente de autoimagen, de autoconcepto, de autoeficacia, de autoconfianza, etc., y de esta manera se hace frente, también de forma directa y natural, al hecho de que el habla referencial, que permite darse cuenta cognoscitivamente de las cosas, es el habla que forma la conciencia en el sentido de saber sobre sí mismo. El tratamiento de la conciencia, en este aspecto, no es tampoco el de tomarla como una actividad etérea de una entidad oculta, sino que es el habla como funcionalidad natural primera que define al deportista que autorefiere sus resultados previos, que compara su rendimiento con el de los demás, que se autoins-truye sobre lo que es capaz de hacer y que acepta lo que los demás dicen de él, como parte de su yo. Entonces, no ha de extrañar que se pueda decir que el entrenamiento psicológico es un desarrollo particular y singular de la conciencia, como de hecho, lo son todos los otros desarrollos.

Conciencia moral

El concepto de conciencia tiene, como se ha dicho, otro significado: el de conciencia moral. Así se dice que la conciencia es: *"el conocimiento interno que cada uno tiene*

de la bondad o la maldad de su conducta, intenciones, carácter, al mismo tiempo con la obligación de hacer aquello que es bueno" (Fabra, 1977).

Con respecto a esta definición, lo primero que hay que decir es que la conciencia moral es también conocimiento. Por esta razón todo lo que se ha dicho en el apartado anterior es necesario trasladarlo aquí. Sin embargo, lo que sucede es que se trata de un conocimiento particular relativo al bien y el mal y al discernimiento sobre las cosas que se mueven entre estos dos polos de un discurso lingüístico. No obstante, la conciencia moral es en primer lugar y básicamente conocimiento; esto es: el habla referencial sobre lo que es bueno y lo que es malo. Está claro, por otro lado, que bondad o maldad son una valoración construida sobre criterios sociales, más allá del hecho que estos criterios puedan ser más o menos acertados, y más allá de que sean considerados inamovibles o variables de acuerdo con el cambio social.

Psicológicamente hablando, el concepto de conciencia moral incluye dos aspectos que lo hacen más complejo respecto del concepto de conciencia cognoscitiva. El primero es que la conciencia moral lo es, fundamentalmente, de la propia conducta y, el segundo, es que comporta o puede comportar cambios emocionales.

En cuanto a la conducta, las definiciones de conciencia son inequívocas al destacar que la conciencia moral no sólo lo es del bien y del mal en general sino, sobre todo, del bien y el mal que hay en la propia conducta. En este sentido, se destaca el papel regulador de la conciencia con respecto a la conducta o, al menos, se subraya el hecho de darse cuenta de lo que uno hace bien o mal.

En cuanto a la emoción, está claro que cuando se habla de conciencia moral se hace referencia a las alteraciones emocionales que normalmente los individuos tienen por el hecho de pensar, hablar u obrar bien o mal de acuerdo con los criterios sociales, incluidos los religiosos. Se ha hablado, a este respecto, de que existe un "sentido interno" que avisa de la bondad o maldad e incluso, algunos señalan al corazón como el lugar donde reside este sentido. Desde una perspectiva psicológica naturalista, denominamos "sentido interno" a la forma de hablar ocultista que expresa el hecho que la sociedad condiciona, refuerza y castiga, las con-

ductas de los individuos, y de esta manera consigue que existan reacciones emocionales condicionadas y ligadas a todo aquello que se ha convenido como bueno o malo. Esto explica también que aumente la frecuencia cardíaca, o el sudor y otros cambios fisiológicos, ligados al hecho de hacer el bien o el mal y que hayan individuos sin "sentido interno", considerados antisociales, ya que no se alteran al mentir, o no tienen sentimiento de culpa por haber hecho una fechoría o haber cometido un crimen. De hecho, el denominado detector de mentiras, o psicogalvanómetro, es un aparato que registra los cambios en la conducción eléctrica de la piel a estímulos condicionados, las cuales pueden ser neutras para determinados individuos, por el hecho de que no han sido condicionados o porque han sido condicionados de maneras no deseadas socialmente.

Estos tres universos de la conciencia moral, que son la cognición, la conducta y la emoción, constituyen los aspectos psíquicos a tener en cuenta a la hora de entender y comprender la actuación individual general. El deporte, una vez más, ofrece una ilustración de lo que es la conciencia moral, las dimensiones a tener en cuenta y su singular ocurrencia en cada individuo.

Después de los Juegos Olímpicos de Sidney, un medallista declaró que tenía dolor en todas las articulaciones y que sabía que pagaría cara, en términos de salud futura, la actual dedicación a la competición. Lo decía con el conocimiento que se deriva del que ha padecido y padece, y del que habla con deportistas que han vivido las secuelas de la vida competitiva actual. Se podría decir que aquel deportista tenía una verdadera conciencia del daño que se estaba haciendo, y en consecuencia, que tenía conciencia moral. El daño fisiológico que uno mismo puede hacerse, quizás no ha entrado tradicionalmente dentro del ámbito de la moral pero está claro que, en un sentido amplio, hacerse daño también forma parte de las cosas que la cultura debería considerar como inmorales; más aún cuando la salud individual va convirtiéndose en un valor social seguro y en alza, aplicando un símil económico. Asimismo, es destacable que el gimnasta reconociera el daño que le suponía su conducta competitiva y en cambio no se sentía culpable de ello; si no que por el contrario, se sentía orgulloso, a juzgar por otros aspectos de la declaración donde afir-

maba que la medalla conseguida compensaba todos aquellos males... Estas declaraciones no son importantes por ellas mismas, sino por el hecho que representan el funcionamiento de los individuos humanos y de su conciencia. Ponen de manifiesto cómo se construye una conciencia moral singular dentro del contexto social donde un individuo desarrolla su psiquismo. Se reconoce algo como malo, pero no hay culpabilidad. Incluso hacerse daño va ligado al éxito y, cuando éste se presenta, puede dar lugar a un masoquismo tolerado o puede llegar a ser deseado, tanto social como personalmente.

El estudio de la conciencia moral cuando se centra en la conducta, entendida ésta como una relación con los otros, da pie a la ética. En el ejemplo anterior el bien y el mal son autoreferidos y, por esta razón, pueden no ser considerados cuando lo que preocupa son los efectos que la conducta tiene en los demás. En este punto, puede ser útil reportar unas declaraciones de un médico de un país del este de Europa, que reconocía que en su país había dopaje y que su trabajo, como médico era esconderlo. Cuando se le preguntaba por qué lo hacía, respondía de manera contundente que era por amor a su patria y a sus éxitos deportivos. Actuar deliberadamente alterando el normal funcionamiento de un organismo, conociendo o sin conocer lo efectos que puede comportar, ya es de por sí, una actuación calificable de mala, pero posponer el criterio de salud individual respecto al éxito social o político, es una actuación ética ostensiblemente contraria a los valores más elementales que definden las ideologías humanistas, que dan prioridad al bienestar y al crecimiento individual. No obstante, debemos considerar de nuevo la especial constelación social, moral, emocional y ética, para comprender la conciencia moral su plasticidad y singularidad. En efecto, la conciencia moral es conocer y discernir el bien del mal pero el conocimiento no es un compromiso de conducta ni, como decíamos, debe comportar una alteración emocional preestablecida en un sentido positivo o aversivo. Y aún más: la conciencia de un individuo puede construirse de manera que contradiga la conciencia moral tradicional, y puede acabar, contrariamente a ella, justificando, por ejemplo, que el bien individual es un bien secundario respecto de un bien social o político.

La condicionalidad de la conciencia moral respecto de los valores sociales y de las propias contingencias de vida se puede ilustrar, todavía, con otras declaraciones. Nos referimos a las aseveraciones del director del equipo Festina sobre el dopaje, aparecidas en diciembre del 2000 en diferentes periódicos. En estas declaraciones se afirmaba que en la actualidad no es posible ganar el Tour de Francia sin doparse, y que los corredores también se habían beneficiado del dopaje. Más allá de las dinámicas concretas de los equipos ciclistas y de la manera como cada corredor hace frente al tema del dopaje, hay una evidencia: existe una conducta delictiva desde el punto de vista de los valores del ciclismo y del deporte en general. Dicho con otras palabras: los deportistas, los médicos y los directivos de los equipos ciclistas actúan con conocimiento de su mal comportamiento dentro del criterio ético deportivo. Sin embargo, las mismas declaraciones ponían de manifiesto otra cuestión: el Tour actual es el que la sociedad quiere y es el que obliga al dopaje, ya que es una prueba sobrehumana que sirve a la creación social de héroes. La presencia del criterio social en la organización del deporte y en las consecuencias sobre los deportistas y otros profesionales, salta a la vista. Aquello que hace la conciencia, una vez más y en primer lugar, es darse cuenta. Asimismo, en las declaraciones referidas al mismo director, este afirmaba textualmente "que la solución a la problemática del dopaje en el ciclismo no vendría del mismo deporte", dando a entender que el deporte y la conducta de todos los que están implicados, en general, obedece a una dinámica social. Este último aspecto, destacado en las declaraciones de aquel director deportivo, señalan el punto que psicológicamente es más crítico y relevante: el hecho de darse cuenta de la conciencia moral es la actividad de reflexión sobre la propia conducta y las propias emociones y culpabilidades, pero por encima de todo es el conocimiento de cómo funcionan las cosas y del comportamiento psíquico individual integrado en las otras funcionalidades, particularmente en la social.

Técnicas psicológicas: la autoregulación consciente

Existe un último aspecto que hay que considerar con respecto al deporte, en la medida que ilustra el funcionalismo psíquico rela-

cionado con el concepto de conciencia. Es el tema de la acción autoregulatoria de la conducta y las emociones en base a la conciencia que se tiene. Ésta es una cuestión relevante debido a que plantea el hecho que la conciencia, lejos de considerarse un saber puro y desconectado de las otras dimensiones del comportamiento, en realidad es un saber que los mediatiza en el funcionamiento psíquico integrado.

Las últimas y más actuales aplicaciones de la psicología en el deporte ejemplifican, de forma contundente, el papel de la conciencia en la mejora y prestancia del rendimiento de alto nivel. En efecto, la mayoría de técnicas psicológicas utilizadas en el deporte de competición son una reflexión sobre la propia actividad y la regulación de esta actividad por parte del conocimiento, y la conciencia que se tiene de ella. Desde los denominados Planes de Competición, que son una programación consciente de lo que hay que hacer y cuando hacerlo en las diferentes fases de una temporada competitiva, hasta las técnicas más concretas y situacionales como pueden ser la Visualización (Weimberg y Gould, 1995/1996), lo que se persigue es que el individuo sea consciente de qué depende su rendimiento y que actúe con conocimiento de causa, haciendo aquellas cosas que sabe que explican su éxito o su fracaso en la acción competitiva. Es decir, el entrenamiento psicológico pretende no sólo identificar lo que sucede sino también lo que hay que hacer para mejorar. Entonces es cuando aparecen las técnicas, más generales o concretas, que son procedimientos o liturgias de actuación que implementan las decisiones tomadas conscientemente. En este sentido, las técnicas son procedimientos que hacen efectiva la conciencia que se tiene de todo lo que sucede, relacionado con el propio rendimiento. De hecho, a ningún deportista le interesa sólo el hecho de tomar conciencia de lo que sucede, ya que, para él, tomar conciencia sólo es el primer paso de la acción global que le interesa, y que supone cambiar el comportamiento de cara a mejorar su *performance* y acabar teniendo un rendimiento excelente en la competición.

Esto que resulta evidente y claro en lo que se refiere a la conciencia cognoscitiva sobre las actuaciones técnicas y tácticas, en el control de las emociones, en la planificación de los entrenamientos y las competi-

ciones, etc., no aparece de manera tan frecuente ni consistentemente en todo lo que se encuentra relacionado con la conciencia moral. Algunas cosas están hechas, como por ejemplo las relativas al "fair play", y que se exponen en este mismo monográfico, pero la regulación moral del comportamiento propio no muestra el desarrollo de técnicas que presenta el universo de la habilidades deportivas como tales. En el momento de plantearse el por qué de este hecho hay que dejar claro que, desde la perspectiva psicológica, de la misma manera que existen técnicas para mejorar las habilidades deportivas, existen técnicas para mejorar la habilidad moral —si se puede decir así— en deporte. De hecho, la religión y otros universos convencionales sociales presentan valores morales y también, muy a menudo, maneras de actuar para hacerlos efectivos. Los consejos sobre cómo actuar frente a las tentaciones o para mantener y acrecentar la conducta virtuosa, son ejemplos claros. La pregunta, llegados a este punto, es: ¿De qué depende que un deportista este interesado o motivado en desarrollar técnicas morales? En base a la idea que la moral es un acuerdo social, está claro que primero de todo depende del hecho de que exista un acuerdo social sobre cuál debe ser la conducta moralmente correcta y que haya cohesión sobre este punto, ya que entonces el individuo concreto puede tomar conciencia de manera más fácil y clara de lo que tiene que hacer. Una vez construido este contexto moral y cognoscitivo, las técnicas concretas no deberían de diferir mucho con respecto de las que se aplican en la mejora de aquello que denominamos genéricamente habilidades deportivas. Por ejemplo, el concepto de "Centramiento" (*Centering*), que es una técnica que consiste en estar pendiente de lo que es pertinente a la acción y no de lo que es impertinente, sería fácilmente trasladable a las actuaciones morales donde el objetivo fuera el juego limpio, el reconocimiento de quien es mejor, la tolerancia y de buen talante.

Las técnicas psicológicas aplicadas a la autoregulación directa del propio comportamiento en la acción deportiva quedan claras. No obstante, existe todavía otro aspecto de la actividad autoregulatoria de la conciencia: el comportamiento con incidencia social del atleta para conseguir,

primero, un mejor funcionamiento de la organización del mismo deporte y, segundo, el compromiso político para conseguir un marco de convivencia social que se considere mejor. Este rasgo conductual de la conciencia individual actúa normalmente en el aspecto técnico y táctico deportivo cuando se cambian las normas de competición, en cualquiera de sus aspectos, en base a la atención de todas las valoraciones que se hacen en un deporte en concreto. Cuando se trata de cambiar el marco de valores morales el compromiso debería ser el mismo, pero parece mucho más difícil de aplicar, por las implicaciones sociales más amplias que tiene. Sin embargo, este compromiso actualmente parece necesario, cuando los valores del planteamiento ideal que fomentaron el deporte del siglo XX, basados también en los planteamientos ideales de los griegos, se han visto tergiversados por valores económicos y políticos que han logrado que el hecho de ganar se haya convertido en el valor más deseable y justificable por encima de cualquier otra consideración.

Bibliografía

- Bandura: *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca, 1986/1987.
- Colomer, E.: *Prólogo a Psicología d'Aristòtil*. Barcelona: Laia, 1981.
- Diccionari de la Llengua Catalana*. (1993). Barcelona: Enciclopèdia Catalana.
- Fabra, P.: *Diccionari General de la Llengua Catalana*. Barcelona: Edhasa, 1977.
- Gallwey: *The Inner Game of Tennis*. New York: Random House Inc., 1997.
- Longman Dictionary of Contemporary English*. London: Longman, 1978.
- Maimònides: *De la guia dels perplexos i d'altres assaigs*. Barcelona: Laia, 1986.
- Montaigne, M.: *Assaigs* (Llibre Tercer). Barcelona: Edicions 62, 1984.
- Roca, J. (1996), "La teoría en la psicología aplicada a la educación física y el deporte". *Apunts. Educación Física y Deportes*, 43 (1996), pp. 7-12.
- : "Ciencias del Movimiento", *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1997), pp. 89-102.
- : El ajuste temporal: criterio de ejecución distintivo de la inteligencia deportiva. *Apunts. Educación Física i Esports*, 53 (1998), pp. 10-17.
- : *Psicología: Una introducció teòrica*. Barcelona: Edimac, 1999 (www.edimac.com/liceupsi).
- Weimberg, R.S.; Gould, D.: *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel, 1995/1996.