

Noticias hoy | Dólar blue hoy | Murió Huguito Flores | Encuestas | Agustín Rossi | Debate de vicepresidentes | Tabla del descens

En vivo | Elecciones 2023: el "kirchnerismo quemando las naves" y las propuestas de Milei, en e

Historias

★ Solo suscriptores

Lo peor ya pasó: Delfina Pignatiello sanó la heridas y saca la cabeza del agua

Atrás quedaron la natación de alta competencia, las medallas doradas, el dolor olímpico y los "haters" en las redes. A los 23 años sale a flote.



Pignatiello acaba de publicar el libro "Diarios de Delfín".



Escuchar este artículo ahora



1.0x

Powered by **Trinity Audio**

00:00

19:02

21/09/2023 05:00 / Actualizado al 21/09/2023 06:55

Cualquiera que haya prestado algo de atención al sumergirse bajo el agua podría confirmarlo: ahí todo se deforma. Cosas pesadas más livianas, cosas livianas más pesadas, voces lejanas que parecen gritos al oído y el cuerpo que se desdibuja. El agua a veces condiciona y otras libera, parece tener la propiedad de suspensión y una forma de contener extraña, uno flota en una red demasiado vasta de enlaces... Al agua hay que respetarla, pero perderle el miedo.

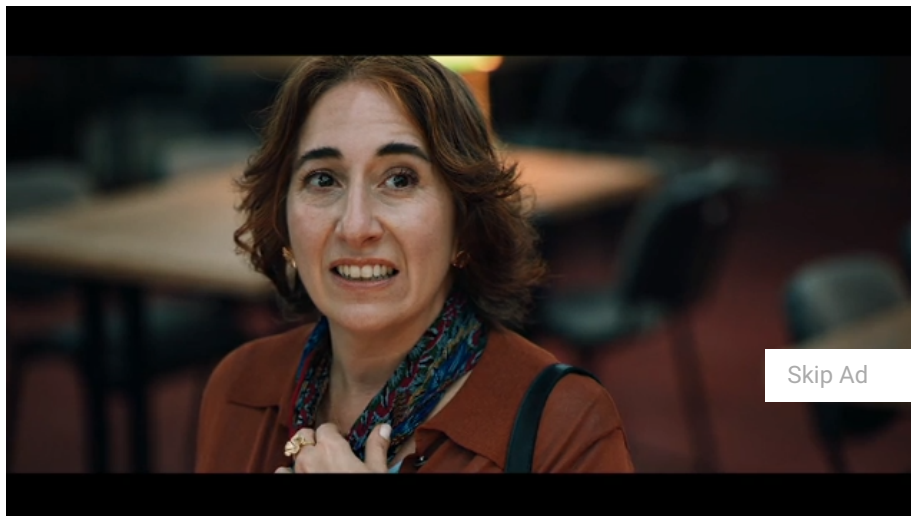
Delfina Pignatiello nunca lo tuvo. Nunca tuvo miedo a zambullirse ni a bracear ni a flotar. Desde chica que piensa y trata al agua como a un hogar, quizá por eso para ella envolverse en ese ambiente sea más bien lo contrario: una especie de plena conciencia de quién fue, es y quiere ser, frente a la deformidad que ofrece, en ocasiones, la realidad. **Pero del agua en algún momento se sale.**

Antes de que Delfina cumpliera un año (nació en el 2000 en Martínez, provincia de Buenos Aires), su madre – profesora de Educación Física e instructora de natación – la puso en contacto con el agua por primera vez, y ahí quedó. A los 13 comenzó a

ese ámbito se volvió el eje rector de su vida.

FEATURED VIDEOS

Powered by [primis]

NOW
PLAYING

A modo de sobrevuelo, un repaso por su recorrido profesional: en 2015, en el Mundial de la Juventud de Singapur, ganó su primera carrera en 800 metros libres; en 2016 fue sexta en el Campeonato Mundial en Piscina Corta; en 2017 pasaron muchas cosas: llevó la bandera argentina en los Juegos Sudamericanos de la Juventud de Santiago, en donde terminó como la máxima medallista de la delegación con ocho medallas en ocho pruebas (tres de oro, tres de plata y dos de bronce); decidió no participar en el Mundial de Budapest pero sí en el Campeonato Mundial Junior de Indianápolis, donde ganó en 800 y 1500 metros libres; y fue medalla de plata en 400 metros libres. Un año después, en los Juegos Olímpicos de la Juventud de Buenos Aires, ganó medalla de plata en 400 y 800 metros libres, premios que le dedicó a su abuela, que había fallecido poco tiempo antes y de quien, por estar entrenando, no pudo despedirse. En 2019 logró la mejor marca de su carrera en 400 metros y la mejor marca de la región en 1500, en el Mare Nostrum de Barcelona. Además, se consagró

ceremonia de cierre, y fue nombrada Socia Honoraria del club del que es hincha, Independiente.



Delfina Pignatiello en la foto que ilustra la tapa de su libro. Foto Instagram

No obstante, cuando se la menciona, el hito más fresco es su participación en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, que por la pandemia se realizaron en 2021. El de Pignatiello era un nombre que resonaba entre los deportistas jóvenes que representaban a nuestro país, pero **luego de esa performance algo hizo cortocircuito**. Antes del comienzo del torneo, a raíz de la cuarentena por COVID, los deportistas estuvieron cuatro meses

su rendimiento, sino que también alteraba los nervios de su órbita en torno a lo que se venía, los Juegos Olímpicos, la mayor aspiración de un deportista.

Pero horas antes de competir, Delfina compartió una frase de la patinadora británica Elise Christie sobre el presente de la gimnasta Simone Biles, quien en plena competencia puso un freno y contó los problemas que la excesiva presión traían a su salud mental, “los demonios en su cabeza”. En ese posteo se podía leer: “Estoy orgullosa de que puso su bienestar por encima de todo. Estoy con ella, como todos deberíamos. Es un modelo a seguir, una inspiración. Los Juegos Olímpicos no siempre se tratan de medallas. Se trata del espíritu”. Poco tiempo después, **Pignatiello terminaría última en su competición de 800 metros libres**, con un tiempo de 8 minutos y 44 segundos, a 19 segundos de la anteúltima nadadora. Ya había obtenido ese puesto en ese mismo torneo, en los 1500 metros, de donde había salido, o al menos así se percibía, principalmente enojada. Lo que vino después, con la otra carrera y todo lo que desencadenó en redes sociales, fue algo más parecido a la angustia. Delfina recibió una catarata de agresiones en Twitter, le dijeron que era una vergüenza para el país, que era una fracasada de mierda, que dejara de vender humo. De esa plataforma se alejó pronto, aunque para nada ilesa. Después del asedio virtual, no tardó mucho en comunicar que se alejaba, también, de la natación de alta competencia.

“La decisión de correrme del deporte de alto rendimiento fue por una acumulación de cosas, el poco cuidado que recibimos los atletas de selección durante y post pandemia, las ganas de probar

principio era un juego y un disfrute, y **el detonante fue el hostigamiento post Juegos Olímpicos**” dice hoy, habiendo procesado el episodio.

Pero ¿es posible que el disfrute no se vea pisoteado por la presión? ¿Para quién corre un futbolista, para quién pega un boxeador, para quién bracea un nadador que, al mismo tiempo, representa a un país a los ojos del mundo? En definitiva: ¿es posible que un juego, en esas circunstancias, se mantenga como tal? No menos importante es la edad: al momento de ser el blanco de cientos de tiros anónimos, **Delfina Pignatiello tenía 20 años y, probablemente, pocos encuentros con la frustración.**

Durante el confinamiento ella también comenzó a alimentar sus perfiles en Instagram y Twitter, aparecer en streams, en TikToks; vastedades que no ofrecían, por entonces, las mismas presiones que la natación. Como tantos otros de su edad, se metió con temas que para generaciones anteriores formaban parte de otros sistemas: la sexualidad, el feminismo, la salud mental. Sin embargo, lo que a veces sucede en estas plataformas es que la gran mayoría de los expuestos (y quienes no se exponen más que para reaccionar, también) se vuelven una especie de personajes de sí mismos, y empieza a operar una lógica muy parecida a la de ser competidor profesional: **uno nada para hacer felices a otros, uno twittea para agradar o para pertenecer**; se borronan las propias intenciones, se pierde el juego.



Con las tres medallas de oro ganadas en los Juegos Panamericanos de 2019

Como con el agua, realidad y abstracción se desdibujan, la conciencia de quién se quiere ser se tiñe y se entretiene con las expectativas de los demás, algunos pares, algunos más chicos, la mayoría adultos. En una entrevista de hace poco más de un año, **Oswaldo Arsenio** –nadador, entrenador y director de Alto Rendimiento Deportivo– dijo: *“Pignatiello es una nadadora extraordinariamente talentosa, dentro de las cinco mejores de la historia argentina”*. En su charla TED, sin embargo, Delfina dice que ella se lo creyó: que era una fracasada de mierda, le habían dicho, y ella se lo creyó.

Se escucha frecuentemente que no hay que tomarse personal lo que circula por las redes. **¿Por qué, si lo que se dice refiere a uno, se habla de uno, se agrade a uno específicamente, con nombre y**

Resulta difícil, por estos tiempos, separar lo que sucede allí de lo que sucede en el mundo físico. Cada acontecimiento público genera una balacera en defensa y ataque de una persona o grupo. En medio de ese fuego cruzado, los haters se vuelven una masa destructiva. Al deportista se lo deshumaniza. Quiero decir, no se le permite quizá lo más humano de todo: fallar. Entonces, cuando los números no dan, se prenden las antorchas. Luego, en dos o tres días el tema, cualquiera sea, merma y pierde interés, pero el daño está hecho. Y como casi siempre, cuanto más alto se llega (Pignatiello, posterior a los Juegos de Lima 2019, era favorita), más fuerte es la caída.

Las lesiones emocionales, como les llaman a veces a la ansiedad y la depresión, son cada vez más frecuentes en los deportistas de élite. En los últimos años aumentó considerablemente la cantidad de quienes declararon sufrir estrés excesivo, a tal nivel que les impide no sólo competir sino también atender el entorno. Habrá tantos otros que lo sufren en silencio. El caso de Biles es uno de los más conocidos, aunque también está la tenista japonesa Naomi Osaka, que el mismo año de los Juegos Olímpicos pidió no asistir a la conferencia de prensa del Roland Garros porque la ansiedad la desbordaba. Finalmente, no compitió tampoco en Wimbledon. Algunos años antes, previo al Mundial de Sudáfrica 2010, el futbolista Andrés Iniesta atravesó el duelo de la muerte de su amigo y colega Dani Jarque al mismo tiempo que debía rendir para esa máxima competencia. Al respecto, diría *"poco a poco vas sintiendo que no eres tú, que no disfrutas de las cosas. No tienes sentimientos, no tienes pasión"*. Y antes, el español Rafa Muñoz, en un momento similar al de

De pronto, a pesar de la victoria, se sintió en el ojo de un huracán, no supo qué hacer con todo aquello, la prensa, las fotos, la admiración, para qué serviría, cómo podría sostenerlo. Se deprimió e intentó suicidarse. Un poco más cerca del territorio nacional: a mediados de 2021, los títulos de los portales de deportes indicaban “*Nuevo suicidio en el fútbol uruguayo*”. Con el caso de Maximiliano Cabrera, de 46 años, para entonces sumaban 4 los futbolistas del país vecino que se habían quitado la vida (Santiago 'Morro' García, Williams Martínez y Emiliano Cabrera unos meses antes). Y este año, un foco de linchamiento fue la futbolista argentina Yamila Rodríguez, que declaró abiertamente su fanatismo por Cristiano Ronaldo y por eso fue tildada de “anti-Messi”, con carpetazos del año 2015 (época de la que otras tantas figuras públicas, respecto del rendimiento de nuestro capitán, no resistirían archivo). Rodríguez salió a pedir que por favor pararan, que no la estaba pasando bien. Los casos se suceden: al deportista profesional, parece, no se le permite el corrimiento. Debe estar en eje y ese eje debe ser indestructible. Nada lo puede afectar, comprometer, distraer de ser el mejor. Si pasa, entonces “fracasada de mierda”.



Feliz, luego de un triunfo con apenas 17 años.

Delfina cuenta que lo primero que pensó cuando tocó la pared de llegada en Tokio 2020 fue en qué le iban a decir en redes sociales. No pensó en los años de entrenamiento, ni en su equipo de trabajo, ni en el cumplimiento o no de sus objetivos, sino en las menciones. ¿Para quién nadó Delfina ese día? Le importaba más la mirada de una masa informe que desconocía por completo que la de, por ejemplo, su entrenador o su familia. ¿Para quién nadó Delfina ese día? Durante los meses anteriores, decenas de titulares auguraban su medalla. Le empezaron a llegar invitaciones a eventos, a fiestas; iba por la calle y la gente le pedía fotos. ¿Para quién nadó Delfina ese día? *“Había dejado de escuchar mis propios deseos”*, apunta en su TED y agrega que, **hasta ese momento, jamás se había sentado a cuestionar la vida que vivía, si era su elección o si venía dada.** Esa soledad hasta entonces tan desparramada encontró un molde en los Juegos Olímpicos, después de que tantos atletas hablaran de lo que

‘arrobos’, pero también sponsors).

Menciona, entre las piedras donde hizo pie durante su crisis, dos aspectos fundamentales: su familia y la terapia. Dio curso a un proceso íntimo que empezó mirando a sus pares y dándole finalmente forma a su soledad, y que siguió esquivando el ojo público. Quizá sea la única forma de no atar la autoestima a la aceptación social, **de no ahogarse en likes y amenazas: cerrar sesión**. Cuando pudo tamizar las redes de “la vida real”, cuando pudo ver detrás del circo, retomó su actividad virtual. Comenzó a mostrar sus fotos y algunos textos. “El proceso nunca es lineal, y nunca sabés cuándo se viene una curva más pronunciada. Por momentos, sentís que tocás el cielo. Otros estás en lo más bajo. Me encontré muy acompañada por mi terapeuta, mi familia (que también vivió cambios drásticos), y nuevas amistades que me abrían las puertas de un mundo nuevo. Surgieron y siguen surgiendo cuestionamientos constantemente, algunos se van respondiendo solos y en otros aprendo a caminar las preguntas”.



Abanderada de la delegación argentina en el desfile de clausura de los Panamericanos de Perú.

Pero muchas veces, incluso a pesar de sí mismo, de esas porciones de vida uno se lleva lecciones. Por supuesto que también hay quienes preferirían prescindir de esas lecciones y simplemente no atravesar el dolor, el estrés, no recibir los golpes; pero resulta valioso ver qué saldo positivo se encuentra, si lo hay. Para Delfina, de esa tormenta de agresiones de la que fue objetivo, queda esto: “Aprendí a hacer las cosas con amor, y pude resignificar el concepto de éxito (al menos para mí), **dejando de lado méritos y cosas materiales, tan tangibles y a su vez efímeras, como medallas y récords.** Aprendí a abrazar los procesos, ahí está el verdadero éxito, y poder compartirlo con la gente que quiero”. Dice, además, que no cambiaría nada, “porque todo lo bueno y malo me trajo a donde estoy hoy parada, me encuentro feliz y aprendiendo sobre una carrera nueva, la vida, sus cambios de rumbo y sorpresas constantes”.

exigencia desmedida y permanente, tanto de otros como de sí. Además, tuvo que desarmar una rutina perfecta, impecable, fabricada, de todos los días hacer lo mismo a los fines de rendir cada vez más y mejor. **Cuando se tienen ese tipo de rutinas prácticamente geométricas, cualquier alteración da la sensación no sólo de caos sino de pérdida de control.**

Pignatiello, sin perderle respeto a la rutina, debió abrazar una cuota de ese caos: “de pronto ahora tengo semanas muy distintas a otras, por el ritmo del trabajo freelance. Me tocó aprender a improvisar más, digamos”.

De la natación hay herramientas que se lleva, que traslada a esas otras artes que explora hoy: **le enseñó disciplina, responsabilidad y perseverancia.**



El conmovedor homenaje a su abuela en el podio de los Juegos Olímpicos de la Juventud en 2018.

misma amor por el agua. Eso, dice hoy, es lo más importante, no dejar de amar lo que uno hace, buscar momentos que conecten con esa actividad, y tener en cuenta que puede haber días malos, que eso no resulte en odiar”. Dar un paso al costado de las competencias de alto rendimiento le permitió recuperar no sólo cierto grado de paz mental sino también perspectiva: para ella el agua siempre había sido un refugio, hasta que resultó ser un campo de batalla. Hoy puede volver a sentirla su casa: “el agua es un mundo aparte donde sumerjo mente, cuerpo y alma. Es un lugar donde realmente puedo entrar en una fantasía, donde puedo pensar, dejar que las ideas fluyan, donde puedo hasta meditar; **ya sea en una pileta, en el mar, o en un lago, es realmente el único lugar en el mundo en el que yo me siento 100% yo misma**”. De hecho, entre nadar, escribir, y la fotografía encuentra similitudes que plasma en su reciente libro “**Diarios de Delfín**”, en cuya contratapa se lee: *“Esto es para los fracasados del éxito que no cumplieron con el esquema, que desperdiciaron todo su talento de lo único que sabían hacer bien y lo tiraron por la borda. Para quienes no triunfaron en el camino aclamado, forjado por expectativas ajenas de la sociedad. Para los insuficientes a los que siempre les falta uno para el peso y los que no saben conformarse nunca. Para los que cuando se fueron a dormir después de una victoria personal, el vacío los atacó y no los dejó conciliar el sueño. Y a los valientes que se animaron a dejar de escuchar a esa exigencia, para solo escucharse a sí mismos y ser fieles a sus corazones”*.

Otro paralelismo evidente es este: después de su su período de rehabilitación por consumo problemático en 2016, el nadador Michael Phelps, eje de varias discusiones y polémicas, dijo que lo primero que se le vino a la cabeza fue **“Dios mío, ¿pensarán todas estas personas que soy insoportable? ¿No querrán volver a estar cerca mío?”**, pero luego pensó “¿Qué me importa? ¿Si hablo demasiado, si me río demasiado fuerte o si soy hiperactivo a veces o soy un verdadero dolor de cabeza, qué es lo que verdaderamente importa? Entonces descubrí que no valía la pena tratar de ser alguien que no soy. Esto es lo que soy”. En esa misma línea, hoy la búsqueda de Delfina Pignatiello se ajusta nada más que a objetivos personales, aunque hace hincapié en lo importante que es, también, transitar procesos sin una meta específica. Forma parte de rodajes (dirigió y actuó en el videoclip de la música Malena Villa, por ejemplo), sigue escribiendo y

demás, que es parte fundamental de esa sensación de “genuino” que encuentra en el agua.

La presión a la que están sometidos los deportistas profesionales es un tema que reaparece con las malas noticias. Si bien puertas adentro **cada vez más competidores tienen acompañamiento y tratamiento psicológico**, y muchos lo exponen, afuera siguen los gritos. Al poco tiempo los temas salen de agenda y quienes ardían de bronca están atentos al próximo, en sus términos, fracaso. Cuando se teoriza resulta bastante patético. Pero hay pocas cosas más certeras en su peso específico que lo patético.



Su testimonio en una charla TED se hizo viral.

Si uno busca el nombre de Delfina en Twitter, al día de hoy se encuentran más defensas y admiración a su persona que otra cosa. Es admirable llegar a la cima, claro. Es mucho más admirable decidir, desde ahí, bajarse para caminar en otra

Lo que no quiere decir que la agresión, cuando concentrada, no envenene. Hace rato que es momento de trabajar sobre la prevención en lugar de aportar para el antídoto. Que un deportista esté más preocupado por la muchedumbre iracunda de Twitter que por su trayectoria **no sólo es parte de esa amalgama tóxica vida/redes sino que muy probablemente tenga efecto en su desempeño**. El deportista es tan extraordinario como errante. Porque –la distinción insiste en pronunciarse– una cosa son las competencias de alto rendimiento, hechas de personas, y otra las historias de superhéroes, hechas de personajes.

Sobre la firma

JULIETA HABIF

Mirá también



Los 90 años de La oral deportiva: delicias y desgracias del milagro radial que todavía respira



María Isabel Sánchez, la voz de Mitre: el vínculo con su hermana gemela locutora, su pasado como voz del estadio y el llanto inconsolable en Malvinas

Newsletter Clarín



Recibí en tu email todas las noticias, coberturas, historias y análisis de la mano de nuestros periodistas especializados

QUIERO RECIBIRLO

Tags relacionados

Delfina Pignatiello

Natación

Comentarios

Comentar las notas de Clarín es exclusivo para suscriptores.

Noticias destacadas



Los 90 años de La oral deportiva: delicias y desgracias del milagro radial que todavía respira



Ricky Martin subió un video desnudo tomando sol a sus redes



Dólar hoy y dólar blue hoy, EN VIVO: a cuánto cotizó y cuál fue el precio este 20 de septiembre, minuto a minuto



Elecciones 2023 EN VIVO: "Tiembla la casta", Javier Milei encendió su motosierra en plena caravana



Zaira Nara reemplazará a Pampita en el "Bailando 2023", pero puso una polémica condición



Día de los Jubilados: origen y por qué se celebra el 20 de septiembre

Te puede interesar



Murió el cantante Huguito Flores tras protagonizar un trágico choque en Santiago del Estero



Quién era Huguito Flores El Super, cantante y referente de la movida tropical



Agustín Rossi habló del padre militar de Victoria Villarruel y ella le respondió: "Vos metiste a tu hija en el Estado"



Debate de los vicepresidentes: el kirchnerismo y Javier Milei, en el centro de todos los cruces



Así quedó la tabla anual por el descenso: Vélez respira, Banfield coquetea con el precipicio y Colón se hunde

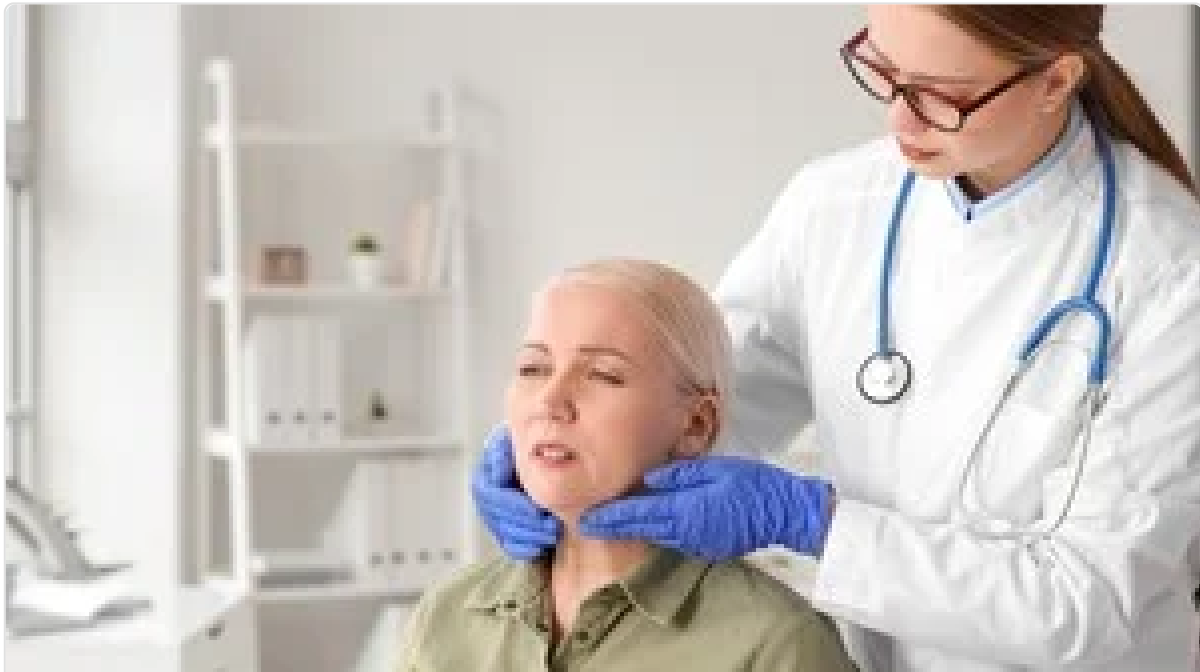


El momento en que Lionel Messi pidió el cambio en Inter Miami y la reacción de Martino: "Soy cauto y hay que evaluarlo"

Selección Clarín



Mega liquidación en 600 mueblerías: cuándo habrá rebajas de hasta 60% y cuotas sin interés



Linfomas Hodgkin y no Hodgkin: en qué se diferencian y la importancia de estar atento a síntomas



iPhone 15: cuándo llegaría a la Argentina y precio de los nuevos modelos

PUBLICIDAD

Clarín

Suscribite a Clarín
· Beneficios

Descarga la app de Clarín
· Google Play

Registro de Propiedad Intelectual: 4347221

Edición N°: 10031, 21 de Septiembre de 2023

Piedras 1743. C.A.B.A, Argentina

Propietario Arte Gráfico Editorial Argentino S.A. © 1996-2023 Clarín.com - Clarín Digital - Todos los derechos reservados.



Información fiscal

Secciones

- Últimas noticias
- Política
- Economía
- Sociedad
- Deportes
- Espectáculos
- Opinión
- Cultura
- Rural
- Mapa del sitio

Servicios

- Clima
- Horóscopo
- Loterías y Quinielas
- Divisas

Grupo Clarín

- Grupo Clarín
- Noticias Clarín
- TN
- El Trece TV
- Mitre
- La 100
- Ciudad
- Cienradios
- TyCSports
- La Voz del Interior

Juegos Clarín

- Claringrilla
- Sudoku
- Lexi Reto
- Los 8 Errores
- Test de Actualidad
- Más juegos

Newsletters

- 7 Minutos
- Humor político
- La columna de Jorge Lanata
- Más newsletters

Clarín Digital

- Diario Olé
- Gran Dt
- Argenprop
- Empleos
- Guía Clarín
- Clasificados
- Receptoría online
- Colecciones Clarín
- Elle

Publicidad

- Anúnciese con nosotros

- Atención al Cliente
- Ayuda
- Archivo



-
- Términos y Condiciones
 - Política de protección de datos personales
 - Normas de confidencialidad y privacidad
 - Defensa de las y los consumidores: para reclamos ingrese [aquí](#)