



# Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

[www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org](http://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org)



## Análisis de Película

### “42 segundos” (2022): ¿Dónde están los límites del esfuerzo?

**Isabel Bermejo Gómez**

Psicóloga General Sanitaria, Miembro del Grupo de Trabajo Psicología y Artes Audiovisuales y Escénicas “Psicoartaes”, Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, España



#### FICHA TÉCNICA

Título original: 42 segundos

Año: 2022

Duración: 90 min.

País: España y Andorra

Dirección: Alex Murrull y Dani de la Orden

Guion: Carlos Franco

Música: Óscar Araujo

Fotografía: Pau Castejón

Reparto: Jaime Lorente, Álvaro Cervantes, Tarik Filipovic, Óscar Muñoz, Julia Lara, entre otros.

“42 segundos” (2022) es una película inspirada en un hecho real: la participación del equipo nacional masculino de waterpolo en los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992. Aunque se trata de una obra de ficción, la película arranca con imágenes documentales y fragmentos de la retransmisión original de los Juegos que sitúan al espectador en un escenario histórico, reconocible y destacado dentro de la memoria deportiva de nuestro país. Desde ahí, la historia de esta película nos acerca al intenso trabajo colectivo que llevó a este equipo a luchar por la gloria, pero también centra la mirada en dos de sus figuras más emblemáticas: Pedro García Aguado (Jaime Lorente) y Manel Estiarte (Álvaro Cervantes). De este modo, la película se convierte no solo en un relato deportivo, sino también en una historia profundamente humana, donde el éxito se entrelaza con la vulnerabilidad, la presión, el miedo y esas emociones a las que tanto cuesta mirar a la cara.



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

La película está codirigida por Álex Murrull y Dani de la Orden. Para Álex Murrull, "42 segundos" supone su primer largometraje, después de haber dirigido cortometrajes como "Traces" (2019) o "El meu amic Amaruk" (2007), donde ya mostraba interés por lo emocional y los vínculos humanos. Dani de la Orden, por su parte, cuenta con una trayectoria consolidada en cine y televisión, y está habituado a explorar aspectos psicológicos y humanos. Dentro de su filmografía destacan títulos como "Litus" (2019) o "Loco por ella" (2021), que abordan aspectos como el duelo, el suicidio, o algunas problemáticas psicológicas como el trastorno bipolar; así como también su participación en series como "Élite" (2018-2022) le ha hecho profundizar en cuestiones como la búsqueda de la identidad, la soledad o los mecanismos de defensa emocional. Tanto es así, que con "42 segundos" ambos directores siguen profundizando en temáticas psicológicas, pero trasladándolas ahora al mundo del deporte de élite: un medio donde el alto rendimiento, la exigencia y la presión por alcanzar el triunfo conviven a la vez con el miedo, la soledad y la evitación de ciertas heridas personales.

A continuación, profundizaremos en estos aspectos a través del análisis psicológico de los elementos clave que esta película pone sobre la mesa.

En primer lugar, ya desde el inicio de la película, y como también se ha comentado anteriormente, se emplean imágenes y fragmentos reales de la retransmisión de los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992 para situar al espectador en un contexto concreto: el del éxito, la gloria y la celebración deportiva. Se muestran escenas donde la superación personal, el esfuerzo extremo, y, sobre todo, la victoria, aparecen como los grandes protagonistas del deporte de élite. Este planteamiento inicial se construye a partir de una narrativa quizá "demasiado

positiva", como si conseguir ese éxito fuera sencillo, o incluso lo único que verdaderamente importa. Pero... "¿qué sucede cuando ese camino no es tan fácil?". Esta es, precisamente, la pregunta sobre la que se construye la película. Porque, uno de los temas principales sobre los que nos invita a reflexionar es "esforzarse, ¿hasta qué punto?, ¿hasta qué límites?, ¿qué precio se paga por sostener esa exigencia, pase lo que pase, hasta conseguir el triunfo?". Este dilema se hace especialmente visible a través de la figura del entrenador, alguien que parece no reconocer los límites del esfuerzo y está dispuesto a llevar al equipo hasta el extremo con pruebas físicas desmedidas, como si un buen deportista o, en este caso, un buen jugador de waterpolo, solo pudiera serlo desde esa exigencia y el sacrificio constante. Algunas frases como: "Imaginaos a vuestra familia cuando os vea ganar una medalla" o "Ir a los Juegos para hacer el ridículo es peor que no ir" revelan cómo el valor personal del deportista queda supeditado al resultado, a una medalla, a un premio, o a un reconocimiento externo, pero, "¿qué pasa con todo el trabajo que hay detrás?". Así, parece que lo más y único importante es ganar, invisibilizándose una realidad fundamental, que la película no se olvida de ella y nos recuerda: antes que deportistas, somos personas, somos humanos. Y como humanos tenemos derecho a parar, a no poder más, y a pedir ayuda. Esta reflexión no solo atraviesa al deporte de élite, como se observa en la película, sino que también puede extrapolarse a otros ámbitos cotidianos donde parece que tampoco vemos esos límites: el trabajo, los cuidados familiares o las responsabilidades diarias. Nos cuesta mucho darnos el permiso para frenar, porque hemos aprendido a ver eso como un fracaso. Justamente ahí, la película nos invita a replantear esa mirada y a recordar la importancia de tratarnos con respeto, cuidado y autocompasión.



Por tanto, este enfoque se refuerza también a través de la figura del director deportivo, quien despliega en la película otro de los pilares del deporte de élite: la visibilidad mediática y el prestigio. Frases como: "Esto no son los Juegos Olímpicos, es una prueba de fuego para todos" o "Ganad para que nos vean, para que os conozcan" muestran cómo el valor del triunfo depende también de la repercusión externa. Así, con esta combinación entre el esfuerzo sin límites y la representación pública, se produce una doble presión que lleva al deportista a olvidarse de quienes le rodean, de su vida privada, e incluso de sí mismo. En la película, esta realidad se muestra con claridad: "Los próximos meses solo viviréis para el waterpolo. Iréis de vuestras habitaciones al entrenamiento y del entrenamiento a vuestras habitaciones. Si vuestro padre muere, posponéis el funeral hasta que terminen los Juegos". Este mandato revela que, para el equipo y los dos protagonistas de la historia, Pedro y Manel, quien es además el capitán del equipo, el deporte se convierte en identidad y dedicación exclusiva, dejando de lado sus propias historias personales, que a pesar de que tratan de esconderlas, al final salen a la luz. Esto es de lo que vamos a hablar a continuación para poder adentrarnos en el análisis psicológico de estos protagonistas.

No se puede olvidar que detrás de cada logro deportivo hay también un mundo interno lleno de emociones difíciles y heridas no resueltas. En esta película, el deporte y el rendimiento se convierten en la "cara visible", en esa apariencia que los personajes ofrecen al mundo que les rodea para protegerse: una imagen de fortaleza y de éxito. Sin embargo, bajo esa superficie, tanto Pedro como Manel esconden esos conflictos no resueltos. Ambos representan dos polos opuestos, aunque hay algo que les une: la vulnerabilidad. Por un lado, Pedro es impulsivo, rebelde y explosivo. Utiliza el deporte como una manera de hacerse ver y que los demás le puedan valorar, sobre todo, su familia, quien nunca lo ha hecho. Por ello, su manera de afrontar ese dolor es la evasión a través del consumo de alcohol y sustancias como la cocaína, algo que además le lleva a tener muchos problemas en su profesión deportiva, donde este consumo está completamente prohibido. Por otro lado, Manel encarna el extremo contrario: la contención. Capitán del equipo, disciplinado y exigente, se aferra a su papel como líder para no mostrar su lado más humano. Su control es su defensa, su manera de mantener apartado un pasado que todavía le persigue: el suicidio de su hermana. Este hecho, que la película va revelando poco a poco y simbólicamente, a través de las cintas que ella misma grababa o las noches de insomnio de Manel, marca profundamente su manera de estar en el mundo, de sobrevivir. Su perfeccionismo y su sentido del deber en el equipo es lo que le protege: "Soy el capitán y se hace lo

que yo diga". Una necesidad de mantener todo bajo control que cada vez se va haciendo más grande y más imposible de mantener.

De este modo, llega un momento en la historia de esta película en que todo ese equilibrio aparente se rompe. A medida que la presión aumenta, y que el día de competir en los Juegos se acerca, tanto Pedro como Manel comienzan a perder el control de aquello que tanto habían intentado sostener. Un momento en el que ya no pueden esconderse más detrás de esa fachada de éxito y seguridad. Es entonces cuando ambos pronuncian la misma frase: "Me ahogo".

Y es que esa sensación de ahogo no se refiere únicamente al esfuerzo físico o a la presión competitiva, sino a todas estas heridas que cuanto más intentan evitar, más acaban sintiendo. Por lo que ese ahogo se acaba convirtiendo en una metáfora de todo ese sufrimiento emocional escondido. Otro elemento que termina siendo metafórico dentro de la película es el propio deporte del waterpolo y, en concreto, el agua, que se acaba convirtiendo en un refugio: "Es fuera del agua donde aparecen los problemas. Dentro desaparece la familia, desaparece la ansiedad". Por tanto, finalmente, el deporte deja de ser solo una disciplina o una meta de superación: también se convierte en una manera de escapar, en un modo de evitar entrar en contacto con el dolor.

Así, con esta reflexión, también se aprecia una realidad psicológica de nuestros días: tendemos a refugiarnos en la productividad, en el trabajo o en la exigencia, para no sentir, no pensar, y no conectar con lo que nos duele. Pero, al igual que les ocurre a Pedro y Manel, ese intento de huida solo aumenta la sensación de ahogo. Porque, como muestra la película, solo cuando nos permitimos mirar al dolor de frente es cuando podemos empezar a reparar.

Esta última idea va mucho más allá del deporte. Al principio de la película, y también de esta reseña, se hablaba del éxito y del logro como una meta a la que llegar: ganar. Pero, a medida que la historia va avanzando, se revela otra realidad: si el deporte o, en definitiva, cualquier actividad, se vive solo como una vía de evasión o como una carrera hacia ese triunfo, se acaba vaciando de sentido. La diversión, entendida como disfrute, como estar presente y como conectar con lo que hacemos, se convierte en un pilar fundamental de la salud mental. Dentro del campo de la Psicología del Deporte también se puede hablar de esta realidad. La motivación y el bienestar en el deporte no pueden surgir únicamente de esa pretensión por ganar o tener éxito, sino de ese significado que se puede dar a la experiencia. Y esto, no solo interpela a esta película y al deporte, sino a la vida cotidiana: encontrar sentido a cualquier cosa que hagamos es lo que ayuda a mantenernos conectados con nosotros mismos y con el medio que nos rodea.



Por último, en el final de la película, dos frases resumen muy bien el cierre emocional de la historia: "Quizá mañana es un buen día para perdonarse. Para dedicarle el partido y hacerle homenaje", refiriéndose al día de los Juegos, dice Pedro, en referencia a la hermana de Manel. Así es como en este gesto aparece, por fin, el perdón, no solo hacia los demás, sino hacia uno mismo. Una última reflexión es: "Vamos a ganar, pero vamos a ser conscientes de la suerte que tenemos de estar aquí, y, sobre todo, vamos a divertirnos". En esta frase se deja ver en los personajes una cierta

reconciliación con el dolor y el pasado de cada uno. Porque solo cuando integramos el sufrimiento y le damos un lugar, puede aparecer el sentido y la reparación.

En definitiva, "42 segundos" no solo es una película sobre el deporte, sino también una historia sobre la vida y la condición humana. Desde la Psicología del Deporte, la película nos recuerda que el éxito y el logro, ese "ganar", aunque importante, no puede sostenerse sin un verdadero sentido que lo陪伴e. El deporte aparece aquí no solo como un medio para alcanzar metas, sino también como un refugio, una coraza ante el dolor y, finalmente, como un espacio de transformación y reparación. A través de Pedro y Manel, esta historia habla de la importancia de reconocer la vulnerabilidad, de aceptar el sufrimiento y de aprender a perdonarnos. Solo cuando dejamos de luchar contra lo que nos duele y le damos un espacio, podemos llegar a disfrutar de lo que hacemos y encontrarle un sentido. En el fondo, esa es la esencia del deporte y de la vida, aprender a convivir con nuestro dolor, a crecer desde él y reconocer que ganar no siempre significa conseguir una medalla, sino que debemos poder mirarnos tal y como somos, y estar bien con nosotros mismos.