

¿QUÉ NOS HACE SOPORTAR EL SUFRIMIENTO?

Artículo publicado en Ciclismo en Ruta nº 34

Hace unas semanas, me encontraba subiendo un puerto a primera hora de la mañana, sin apenas coches, escuchando a los pajaritos y el roce de la rueda con el asfalto cuando a lo lejos distingo otro sonido: voces de más ciclistas. Mientras esperaba a que me sobrepasaran y contestar con un “hasta luego” al supuesto “hola”, o un “gracias” al “ánimo, muchacha, que ya queda poco”, podía entender perfectamente lo que decían, puesto que el tono era alto. Se trataba de una recta larga y con cierto desnivel, así que hasta que me alcanzaron me enteré de buena parte de la conversación. Eran dos pero sólo hablaba uno. *“Pues no sé que me pasa, pero cuanto más entreno peor me siento”. “Y además me quedo hecho un asco, el lunes llego fatal a trabajar, y me dura hasta el martes, el miércoles es cuando ya me empiezo a encontrar mejor, pero luego llega el fin de semana, vuelvo a montar en bici y me vuelvo a encontrar mal...”*

El resto de la ascensión lo pasé reflexionando sobre esta curiosa revelación. Hasta entonces concebía el deporte aficionado como una excelente forma de desconectar del trabajo, como si te pasaran un borrador por la cabeza, dejándola despejada y limpia para la siguiente jornada laboral. La opinión generalizada entre mis compañeros y amigos era la misma: ya sea en un gimnasio o al aire libre, el deporte se convertía en su “medicina” anti-estrés, el momento lúdico, la sensación de libertad, la válvula de escape a los problemas cotidianos.

La bicicleta como afición

Evidentemente, para quien se gana la vida dando pedales, trabajo y deporte es lo mismo. En cambio, para los que montamos por afición, la hipótesis de utilizar el deporte para “desconectar” de la vida laboral no está nada clara. Un cicloturista me comentó que una de las estrategias que utiliza para conseguir distraer la mente del esfuerzo cuando está subiendo un puerto difícil, es repasar su plan de trabajo de la semana siguiente. De nuevo me encuentro un caso de alguien que no sólo no deja de pensar en sus ocupaciones laborales mientras le da a la biela: al contrario, lo utiliza para andar mejor.

Está claro que si hemos elegido este deporte, es porque disfrutamos montando en bici, pero hay muchos cicloturistas que parece que sufren más de lo que disfrutan. Algún que otro compañero del club me ha confesado que hay muchas salidas, sobre todo en invierno, que en lugar de dar pedales lo que le apetece es quedarse en la cama. En cambio, abandona el cálido abrazo de las sábanas mientras el cónyuge duerme plácidamente, se blindo con varias camisetas, gruesos maillots, guantes de esquiador, pantalón largo y botines con tres pares de calcetines, sale a la calle y a dar pedales con la “fresca”. ¿Por qué? El motivo suele ser no perder la forma y aguantar el ritmo del club. ¿Y por qué tanto empeño en no perder comba?

El año pasado llevé el coche de apoyo en un ciclomaratón de mi club. Paré a echar gasolina en un pueblo pequeño y el encargado me dijo que habían pasado ya por allí algunos ciclistas que le habían pedido un sello para plasmarlo en un carné. El hombre, observando nuestro pintoresco coche y deduciendo que los acompañaba (más que nada porque lleva los mismos colores que los maillots), me preguntó qué hacían, si una carrera o qué. Le dije que no era una carrera, sino un “paseo” de 200 kilómetros. Sorprendido, dice: “¿Doscientos?”

¿Pero qué son, profesionales?”. “Que vá –contesté– son aficionados, y esto es sólo el principio, más adelante harán 300, 400, 600 y hasta 1200”. Totalmente escéptico, el buen señor me miró pensando que le tomaba el pelo...

He hablado con varios ciclistas profesionales que se sorprenden al saber que hay cicloturistas que cubren tan largas distancias en bici, más aún cuando se enteran que muchos tramos son de noche. Profesionales retirados que siguen montando en bici y se encuentran en las marchas a cicloturistas que andan más que ellos. Hay aficionados, incluso de cierta edad, que pueden llegar a hacer más kilómetros al año que un profesional. ¿De dónde salen tantas ganas de dar pedales?

Investigando varias teorías psicológicas, he encontrado algunas que pueden explicar algo sobre cuáles pueden ser nuestros motivos para sufrir entrenando fuerte y salir aún sin ganas. Son sólo hipótesis, con las que unos se identificarán y otros no, pero que considero interesantes para pensar y reflexionar. Estas teorías no son específicas de la psicología del deporte, sino de la psicología en general, aplicables a muchos otros aspectos de nuestra vida.

Motivación logro

Un amigo mío me decía, tras una jornada ciclista, que lo que más le gusta es volver a casa con la sensación de tener “los deberes hechos”. La primera vez que subí un puerto recuerdo que mi mayor impulso fue contemplar lo que llevaba subido y, viendo ya cerca la cima, darme cuenta que iba a **lograrlo**. Cuando nos marcamos un objetivo, aunque sólo sea salir a dar una vuelta, la satisfacción de cumplirlo supone una recompensa, que está muy presente para la siguiente salida o el siguiente objetivo (marcha, ciclomaratón, puerto de dificultad especial...). Mucha gente consigue quitarse la pereza de encima y salir a hacerse su kilometrada porque sabe que al regresar se va a sentir bien. En cambio, si se queda en casa, tirado en el sofá, le invaden los remordimientos: “debería entrenar, estoy perdiendo el tiempo aquí, haciendo el vago”.

La teoría de la motivación de logro fue formulada por Atkinson, y, según la misma, la conducta de logro depende de dos fuerzas: la esperanza de éxito y el miedo al fracaso. Es decir, que si, por ejemplo, estamos encarando un puerto que nos supone un desafío, nos empujamos a nosotros mismos de dos formas:

- Pensando en la “muesca” que vamos a poner en nuestra bici por el puerto superado.
- Tratando de llegar arriba para evitar la frustración de quedarse en el intento.

Los cicloturistas solemos relacionar éxito con esfuerzo. Quien intenta superarse (motivación de logro alta) acostumbra a marcarse metas de dificultad intermedia, que supongan un reto pero alcanzables en base a entrenamiento, constancia y capacidad de sufrimiento. En cambio, quienes tienen poca motivación de logro y además buscan justificarse acostumbran a atribuir el éxito a factores más estables, como pensar que no tienen capacidades: “yo no valgo para este deporte”. Eligen metas de dificultad muy baja, porque es lo único que se creen capaces de conseguir, o muy alta, para, al no conseguirlas, demostrarse a sí mismos (y ante los demás) que “no valen”.

¿Por qué satisface tanto lograr un objetivo? Porque quien tiene motivación de logro, dentro de su particular esquema de sí mismo (autoconcepto), le da mucho valor a la superación personal, con lo cual el logro aumenta su autoestima. Asimismo, en la parcela social, también encontramos la doble vertiente:

- Esperanza de éxito: la consecución de una meta conlleva un reconocimiento por parte de los demás.
- Miedo al fracaso: evitar el cargo de conciencia que supondría sacrificar un tiempo con la familia o los amigos por acudir a una marcha que luego no eres capaz de acabar, o no coronar el puerto, abandonar en el cicloturaje, etc.

La teoría de la disonancia cognitiva

En un experimento, a dos grupos de estudiantes voluntarios les encargaron realizar una actividad aburrida durante una hora y luego contársela a otra persona intentando que pareciera divertida. Un grupo de estudiantes recibió dinero por esta tarea y el otro no. Luego se preguntó a ambos grupos su opinión sobre el trabajo realizado. Curiosamente aquellos a los que pagaron tenían peor opinión de la actividad realizada. A los que trabajaron gratis no les pareció tan aburrida la tarea.

En base a experimentos como éste, Festinger desarrolló una teoría que postula que la incoherencia entre dos estados de conciencia (pensamientos, cogniciones, ideas) hace que las personas se sientan incómodas. En consecuencia, cambian o bien sus pensamientos o bien sus acciones con tal de ser coherentes. Es decir, si estás haciendo algo que piensas que es “malo” (en contra de tus ideas) pero no puedes evitar hacerlo, al final acabas pensando que “no es tan malo” (fumar o beber alcohol son unos buenos ejemplos), con lo cual matizas o incluso cambias esa creencia. La teoría sostiene que los seres humanos tenemos tendencia a valorar mejor lo que hemos elegido, y a minusvalorar aquello que desechamos. Incluso tendemos a rechazar informaciones nuevas que contradigan nuestras ideas.

En el experimento, los estudiantes que recibieron dinero por su trabajo no presentaron disonancia (incoherencia) puesto que les habían pagado por realizar la tarea aburrida. En cambio los otros (los que trabajaron gratis) cambiaron su pensamiento para evitar la incomodidad de sentirse mal por hacer un trabajo pesado sin recompensa alguna, valorando más positivamente la actividad realizada.

La aplicación de la teoría en el ciclismo profesional versus el aficionado es similar al experimento: un profesional de la bicicleta sufre mucho pero le pagan por sufrir. Un aficionado, en cambio, al no encontrar recompensa material a su sufrimiento, piensa que no ha sido tanto padecer (sobre todo cuando ha pasado un tiempo desde que terminó), y que si entrena más sufrirá menos. Así es como podemos encontrarnos aficionados con una dedicación y una motivación superior a la de un profesional retirado que sigue cogiendo la bicicleta (o incluso a alguno en activo).