

LOS MALOS MOMENTOS

Artículo publicado en PdlPro nº 8

El ser humano es un animal altricial, significa que no somos capaces de sobrevivir por nosotros mismos, necesitamos un padre, una madre, un progenitor, que nos alimente, nos dé calor y vele nuestros sueños. No obstante, desde que nacemos, aprendemos a luchar: un recién nacido no espera a que le demos de comer para solicitar ayuda, el primer llanto ya es una llamada de atención, una petición de auxilio. Socorro, acabo de llegar, no sé que es lo que hay aquí fuera, he tenido que salir porque ya no cabía en esa cálida cueva donde he estado guarecido durante varios meses ¡ayudadme!

LA LUCHA

Dicen que el primer trauma que sufres en la vida es precisamente el nacimiento. No se puede saber con certeza puesto que nadie recuerda cómo se sintió cuando asomó su cabeza al mundo. Hay quien dice que ese recuerdo es tan doloroso que precisamente por eso se olvida. Puede que también ocurra que las neuronas no están lo suficientemente desarrolladas para almacenar ese primer episodio de nuestra vida en el cerebro. Sea como fuere, salimos adelante. Empezamos a luchar. Seguimos peleando cuando nos duele el estómago y lloramos para que nos den de comer o nos ayuden a echar los gases. Y así toda la vida: andar, hablar, el colegio, el instituto, el primer trabajo, formar tu propia familia... estamos acostumbrados a luchar. Y si somos deportistas, más. Combatimos contra una marca, contra un puerto de montaña, contra el dolor muscular, contra el cansancio tras muchas horas sobre una bici. Un profesional lucha más: necesitas ganar muchas carreras siendo juvenil y amateur para conseguir pasar de categoría y que te acabe fichando un equipo. Y sacrificar noches de juerga siendo adolescente, compaginar estudios con entrenamiento, que tus padres recorran kilómetros y kilómetros para llevarte a las competiciones...

A menos que tengamos unos padres hiperprotectores, son muchos los malos momentos que acontecen durante nuestra existencia y con o sin ayuda aprendemos a sobreponernos y seguir adelante. Estamos entrenados. Pero hay ocasiones en que parece que toda nuestra fortaleza física y mental se viene abajo. Es un mazazo que te zumba en la cabeza sin avisar. Aparece sin que te lo esperes y con una contundencia tal que no eres capaz de asimilar lo que significa. Entrás en un túnel oscuro y obsesivo preguntándote por qué, qué es lo que ha pasado, ¿por qué a mí? y dejas de creer en ti mismo: no podré superar esto. No podré vivir con este pesar. El dolor se hace insoportable. ¿Qué hago? ¿Dónde venden aspirinas para el sufrimiento psicológico?

LO INESPERADO

Puedes ser el favorito en una carrera y sufrir una decepción porque no consigues meterte en el grupo de cabeza. Puedes ser el mejor de tu comunidad y mosquearte porque el seleccionador ha decidido no convocarte. Puedes estar enamorado y que tu chica te deje por otro más alto, más guapo o mejor ciclista. Puedes tener una lesión y comerte las uñas esperando recuperarte para volver a entrenar. Puedes tener una discusión con tus padres y pensar en marcharte de casa. En multitud de situaciones

en tu vida lo pasas mal y crees que el mundo se acaba (sobre todo cuando eres adolescente, con las hormonas haciendo de las suyas) y al final sales adelante mucho antes de lo que crees, porque has aprendido a luchar. Pero hay otros “palos” tan duros que te dejan sin aliento, sin esperanza, sin ilusión. Son aquellos que sobrevienen de repente, sin que te lo esperes. Los que ves en otras personas y piensas “no me va a pasar a mí” o “si me pasa eso me muero” y entonces te pasa. Y no te mueres.

En la vida deportiva de un competidor de alto nivel, sucesos como la retirada antes de tiempo o una larga temporada en blanco a causa de una lesión u otras circunstancias (p.ej. un positivo, no encontrar equipo...), cuando eres una promesa o estás en pleno auge de tu carrera deportiva, puede desembocar en algo parecido a lo que en psicología clínica denominamos **duelo**, que se refiere al periodo que sigue a una pérdida muy importante e inesperada en tu vida, como pueda ser el fallecimiento de un ser querido, un divorcio o una enfermedad grave. Cada persona sufre el duelo a “su manera”, hay tantas formas de vivirlo como personas, y cada persona asimismo lo vive de distinta forma según las circunstancias.

LA PERSONA Y SUS CIRCUNSTANCIAS

Pensemos en una gimnasta, que entrena ocho horas diarias, que tiene que llevar una rígida dieta para no coger ni un gramo, que repite una y otra vez un mismo ejercicio intentando lograr la perfección, y cuyo sueño es ir a los juegos olímpicos. De esa participación puede pender toda su carrera deportiva, puesto que conlleva subvenciones y ayudas para poder seguir practicando su deporte y competir allende nuestras fronteras. Esta muchacha sufre una lesión pocas semanas antes de ir a la cita olímpica, y pierde la oportunidad de ir. Hasta las próximas olimpiadas quedan otros cuatro años. Y ya será demasiado mayor. No podrá ser olímpica. Ha estado desde niña llevando una vida monacal con una disciplina que ni el ejército en tiempos de guerra. Años y años de esfuerzo tirados a la basura. Qué palo ¿verdad?

Pensemos ahora en Óscar Pereiro. Tenía posibilidades de ir a Pekín cuando tuvo su espeluznante accidente en el Tour de Francia. El palo lo sufrió en ese mismo momento, cuando se dio cuenta de que podría haberse matado o acabar en una silla de ruedas. No ir a los juegos olímpicos era la consecuencia menos grave: tenía que dar gracias por seguir vivo y poder continuar su carrera una vez recuperado de su brazo roto. Para el ciclismo profesional las olimpiadas no son tan determinantes como para un gimnasta, por tanto, el mazazo para Pereiro no sería el mismo que para nuestra gimnasta imaginaria.

Por otro lado, la personalidad de cada uno también influye. El ciclista gallego, ante todo, es una persona positiva, alegre, optimista. Otros, en cambio, se obsesionan tanto con una meta que verse privado de la misma puede llevarles a una depresión grave. De ello hablan las fases del duelo, que voy a comentar a continuación.

LA SECUENCIA DEL TRAUMA

Los primeros momentos, incluso días, que siguen al suceso negativo impactante suelen ser de incredulidad. Es lo que se llama la **negación**: no te crees lo que te está pasando. Es normal, dado que el factor sorpresa y la contundencia del golpe es lo que deja a nuestro cerebro, aunque esté

acostumbrado a luchar, totalmente noqueado. No le da tiempo a reaccionar, sobrevienen un montón de emociones y síntomas físicos (mareos, náuseas, palpitaciones, sensación de ahogo, llanto desconsolado) que no sabe como administrar. La mente pone en marcha un mecanismo de defensa: no está pasando. No puede estar pasando. No puedo con esto. No está ocurriendo. Es un mal sueño. Me despertaré y todo será igual que antes. No puede ser verdad. Otros síntomas pueden ser la falta de apetito o los trastornos del sueño. El cerebro detecta que algo va mal pero no se ve capaz de interpretarlo y el cuerpo no sabe qué hacer cuando la mente no le dice qué es lo que ocurre.

Pasados esos primeros días de estupefacción, el palo empieza a asimilarse. Se comienza a **tener conciencia** de lo que ha pasado y lo que significa. Significa que a partir de ahora nada volverá a ser como antes. Una parte de tu inocencia, de tu ilusión, ha desaparecido. Tu vida ha cambiado. Y ahora no sabes cómo vas a hacer. Ya no lo tienes todo controlado. Puedes sentir rabia, impotencia, indefensión. Y preguntarte ¿por qué a mí? ¿Qué he hecho yo? ¡No es justo! Si en el suceso traumático han tomado parte otras personas, puedes sentir rabia hacia ellas, considerarlas culpables. Incluso si no han tomado parte, es como intentar echar “balones fuera”, porque sientes como si te hubieran cargado a la espalda una mochila con un montón de kilos de peso. Un lastre que vas a tener que llevar no sabes durante cuánto tiempo.

Después entramos en la fase peligrosa: el **bajón**. La mochila pesa. Te hunde la espalda y la moral. Le das vueltas y más vueltas a lo que te ha pasado. ¿Cómo no pude evitarlo? Tenía que haber hecho esto o lo otro. Puede que te echas la culpa de todo, y tu autoestima se resiente: soy idiota, cómo no me di cuenta, cómo he podido ser tan tonto. Aparecen los “hubiera”: si *no hubiera*... si *me hubiera* fijado en... *no hubiera* ocurrido y ahora no me encontraría así, si las cosas *hubieran* discurrido de otra manera... con el pensamiento obsesivo lo único que se consigue es hundirse cada vez más en el fango, y más difícil resulta salir. No puedes dar dos vueltas en sentido contrario a la tierra y echar el tiempo hacia atrás como Superman. No se puede borrar el pasado. Está ahí. No te queda más remedio que aprender a vivir con esa nueva realidad en tu vida.

EL AISLAMIENTO Y LA OBSESIÓN

Muchas personas, llegado este punto, tienden a aislarse en su dolor. No tienen apetito, no quieren hablar con nadie, viven su tristeza para sí mismos y no quieren que ninguno de sus allegados les vea llorar. Sienten vergüenza por confesar sus sentimientos, temen parecer débiles, flojos. Suele ocurrir con personas “hechas a sí mismas” que se tienen por “supervivientes” que creen no necesitar ayuda de nadie. Puede que nieguen su pena incluso ante sí mismos, pero esta actitud no hace que el dolor desaparezca. Al contrario. Cuánto más intentas bloquear un sentimiento, más fuerte se hace. Las emociones se pueden aplazar y modular pero **nunca** las puedes anular. El dolor acabará saliendo con mucha más virulencia, volviendo a dejar el cerebro bloqueado.

Otras personas no se aíslan pero no dejan de pensar en lo que han perdido y no en lo bueno que vivieron. Creen que como no volverán a ser los mismos no podrán volver a sentirse bien. Puede que sientan hasta remordimientos si un día ríen: como puedo reírme con lo que me ha pasado. Me han destrozado, estoy muerto, no me recuperaré jamás, han aniquilado mis sueños y mi ilusión y mi vida ahora va a ser muy triste. Ya no soy la misma persona.

Si te encierras en ti mismo, o si aunque hables con los demás estás siempre dándole vueltas a lo que te ha pasado y te empeñas en no mirar adelante, corres peligro de caer en una depresión muy grave para la que vas a necesitar terapia con un profesional de la psicología clínica. Es como si te metes en un túnel oscuro y en lugar de pensar que estás atravesando una montaña y al otro lado volverás a ver la luz del día, te empeñas en entrar en una mina cada vez más profunda, y cuánto más ahondas más difícil te resultará salir de ahí.

SOBREVIVIR

La luz empieza a salir en la siguiente fase. Dice el refrán que no hay mal que cien años dure (ni cuerpo que lo aguante), así pues, poco a poco te vas recuperando. El dolor remite. Entonces **negocias** con él. Vale. Te he sufrido. Me has estado invadiendo durante todo este tiempo. Reconozco que te he necesitado. Sí, te he necesitado. No sentirte significaría que soy un autómatas, y si no soy capaz de sentir dolor tampoco soy capaz de sentir alegría. Pero es hora de darte unas vacaciones. Voy a descansar de ti, dolor. Voy a continuar con mi vida, sé que no podré olvidarte, pero seguiré caminando. Sé que de vez en cuando volverás, la herida que me hiciste está cicatrizando y con los cambios de tiempo volveré a notarla, pero sé que está curada. Su rastro ahí queda, ahí está, forma parte de mí mismo, al igual que esos músculos fuertes que me dio el deporte, esa capacidad de lucha por conseguir lo que quiero, esos momentos bonitos que he vivido a lo largo de mi vida y que siguen reflejándose en mis ojos cuando los recuerdo y los comparto con la gente a la que quiero. Esos otros que están por venir, porque todavía queda mucho por vivir y tengo derecho a disfrutar, a pesar de mi desgracia.

APOYO SOCIAL

Por último, vuelvo al principio: si desde que nacemos necesitamos la ayuda de los demás, ¿por qué no volver a reclamarla al sentirnos de nuevo desvalidos, desesperados y sin saber qué hacer? El apoyo social es fundamental a la hora de superar un trauma. No te encierres. Habla con tus compañeros, familia, pareja, amigos, cuéntales lo que te pasa, permíteles escucharte, compartir tus inquietudes, tus miedos. Cuando el dolor sale fuera de uno mismo pierde intensidad, se diluye en el ambiente, ya no está encerrado dentro de tu cuerpo y mente. No se trata de estar hablando todos los días de lo mismo y de trasladar tu obsesión particular (darle vueltas y más vueltas al tema) a una obsesión colectiva (no tener otro tema de conversación que tu desgracia), pero sí de contarlo, de reconocer que estás mal. El primer paso para solucionar un problema es admitir que lo tienes. Y a partir de ahí, desarrollar las estrategias necesarias para acabar con él o... integrarlo como una circunstancia más de tu historia personal.