

JUGUETES ROTOS

Artículo publicado en PdlPro nº 20

Jorgito era un niño guapo, simpático, cariñoso y educado. Cuando Jorgito tenía sólo cuatro años, los Reyes le trajeron una bici. Como para muchos niños, fue su juguete favorito: disfrutaba bajando y subiendo la acera de su calle, y pronto pidió que le quitaran los ruedines: estaba claro que al renacuajo se le daba bien esto de dar pedales. Jorgito fue creciendo y paralelamente crecieron sus bicis. Siempre tenía la mejor del mercado: sus padres no nadaban en la abundancia, pero tenían un pequeño negocio y le podían permitir al niño sus caprichos. Después de todo, bastante tuvieron ellos que sufrir para salir adelante, así que querían darle a su hijo lo que ellos no disfrutaron. Le apuntaron a una escuela de ciclismo y resultó ser el más habilidoso. Gracias a que además de su dominio de la bici, seguía siendo simpático y extravertido, todos sus compañeros le admiraban, qué bueno eres, tú vas a ser otro Indurain. De las escuelas pasó a cadetes, y con ello las competiciones. Y ya en el primer año de cada categoría (cadetes, juveniles) consiguió triunfos, a pesar de competir con chicos mayores que él. Sus padres se sentían tan orgullosos que dejaron de preocuparse por si sus estudios no iban todo lo bien que deberían, casi era mejor que entrenara que el chico valía y quizá fuera verdad que podía llegar a profesional.

Iba bien en todos los terrenos, tan pronto se destacaba del pelotón cuesta arriba como vencía en el sprint, y la crono tampoco se le daba mal. En el pequeño pueblo que vivía el alcalde le pidió que hiciera el pregón de las fiestas, todas las chicas querían salir con él, escogió a la que quiso, y ella también se convirtió en su fan, siguiéndole a todas las carreras. Siguió acumulando victorias en juveniles y en amateurs y con veinte años consiguió su sueño: ser profesional. Ya dejó de ser Jorgito: se convirtió en Jorge, que para eso ganaba un sueldo. Empezó en esta categoría con grandes ilusiones, le había fichado un buen equipo, y a pesar de que le costó acoplarse (qué deprisa iban todos, qué máquinas) no desistió. Buscó sus oportunidades y las encontró, no había duda de que era un auténtico portento.

Durante dos años obtuvo varias victorias en pruebas de un día y etapas de pequeñas vueltas. Al año siguiente debutó en la Vuelta, donde se llevó una etapa de montaña y quedó entre los 10 primeros. Todos los medios de comunicación le reclamaban: prensa, radio, televisión... encima Jorge seguía siendo simpático y amable, los aficionados le adoraban, y de niño guapo había pasado a hombre atractivo. Se convirtió en "la gran promesa" del ciclismo. Favorito para la siguiente edición de la Vuelta. Popular y famoso. Lo tenía todo.

Y ahora estáis esperando que se estrelle ¿verdad? Pues sí, no os voy a decepcionar. No soy tan mala como para hacerle caer por un barranco, lo que ocurrió con Jorge es que tuvo una lesión y le tuvieron que operar. Para él fue un mazazo, en plena progresión, pero no se dio por vencido y se dijo a si mismo que se recuperaría pronto y volvería a estar arriba. Sus ganas de regresar a la competición eran más fuertes que sus dolores, por lo que en la rehabilitación forzó y la lesión se recrudeció. Los médicos le dijeron que no iba a poder correr en toda la temporada. Una temporada entera perdida. Aquel año fue horrible. Sin la perspectiva del regreso a la competición a corto plazo, los dolores eran mucho peores que cuando tenían un fin: recuperarse rápido y volver a ganar. Esa temporada en blanco no significaba sólo la pérdida de ese año, sino de al menos dos: el de recuperación de la lesión y el de recuperación de su nivel de antes de la misma. Dos años era mucho tiempo. Sin la perspectiva a corto plazo de volver a ser el que era, los dolores se le hicieron

mucho más insoportables. Así que empezó a abusar de los analgésicos, y se hizo menos resistente al dolor.

Por otro lado, estaba el olvido. Al principio de lesionarse, todos los medios le habían entrevistado, preocupados, interesados en su pronto restablecimiento, en el pueblo le preguntaban, le daban ánimos... pero aquello duró poco más de un mes. Después, nada. Ostracismo total. Le quedaban sus padres, sus amigos de toda la vida y su novia. Con ellos podía hablar, llorar su desgracia, confesarles su miedo a no poder regresar o no ser el mismo a su regreso, compartir su dolor, tanto físico como psicológico. Volvió a ser Jorgito, pero ahora no era un niño encantador y simpático, sino dolido e impaciente. Día tras día volvía de la rehabilitación quejándose, despotricando contra el mundo, contra la vida, contra la injusticia de verse así. Echaba de menos salir con la bici, correr, despejarse, sentir las endorfinas, levantar los brazos. Se aburría con su nueva rutina: levantarse, rehabilitación, comer, aburrimiento, cenar, dormir, levantarse... ¿dónde están los viajes, los compañeros, los aficionados gritando tras las vallas, el director dándote instrucciones por el pinganillo, los rivales pegando hachazos, la prensa esperándote a la salida del control antidopaje para entrevistarte? ¿Dónde fue todo?

Sus amigos acabaron cansándose de que cada vez que hablaban con él hablaba sólo de “su tema” y siempre estaba de mal humor. Dejaron de llamarle. Su novia igualmente se hartó de que la utilizara constantemente como pañuelo y después de muchas discusiones decidió acabar con la relación. Sus padres ya no sabían que hacer con él, y Jorgito empezó a pensar que era una piltrafa, un estorbo, que molestaba a todo el mundo. A pesar de todo, consiguió recuperarse de la lesión y quiso volver a competir. El contrato con su equipo había acabado y tuvo que buscar otro de menos presupuesto y por tanto menos salario. Regresó dispuesto a ser el que era pero ya en la primera carrera las sensaciones no fueron buenas. Abandonó. Eso no le había pasado ni cuando dio el salto a profesionales. Había perdido la capacidad de sufrimiento de tanto tomar calmantes, las piernas le dolían diez veces más que antes, o eso le parecía. Consiguió terminar la siguiente carrera pero no le veía sentido a tanto sufrimiento: ¿para qué? ¿Para llegar con el “autobús”? ¿A quién le importa que sea capaz de llegar a meta? Sólo me quieren cuando gano. No soy persona. Sólo soy un ciclista, un ciclista que ya no tiene facultades, que ya no vale. No valgo como persona ya. Nadie me quiere.

Poco tiempo después le ingresaron en la unidad de psicología de un hospital porque había intentado suicidarse. ¿Qué ha pasado? ¿Qué ocurre cuando pasas de tenerlo todo a no tenerlo nada?

La escasa (baja) tolerancia a la frustración (ETF o BTF)

En algún artículo ya he mencionado este término que fue utilizado por primera vez por el psicólogo Albert Ellis en los 60. Según el propio autor, *“las personas tienen una tendencia innata y adquirida a una escasa tolerancia de frustración (ETF); a hacer cosas que parecen más fáciles a corto plazo incluso aunque a veces ofrezcan pocos resultados para el futuro; a buscar una gratificación inmediata y estimulante que ofrece recompensas muy engañosas; y a olvidar y eludir comportamientos y acciones que le supondrán recompensas más interesantes”* (Ellis, 1986). ¿Os suena? ¿A qué parece la tónica general de la sociedad actual?

Si bien hay personas que se crecen ante las adversidades, hemos visto que otras, en cambio, se hunden. Como dice Ellis la ETF (también aparece con las siglas BTF) es innata y adquirida, de ahí esas diferencias. Un deporte tan sacrificado y duro como el ciclismo suele “curtir” a las personas, como ya expliqué en otros artículos, es por ello que quizá no haya tantos “juguetes rotos” como en otros deportes, pero también los hay. Probablemente Pantani fuera uno de ellos, y quizá el Chava.

Las personas con BTF se exigen a sí mismos conseguir todo enseguida para de esta forma obtener una rápida gratificación y evitar problemas. Cuando no lo consiguen, se menosprecian a sí mismos porque creen que deberían haberlo hecho mejor, o a las personas que tienen alrededor, si consideran que éstas debían haberles ayudado o si lo han hecho no ha sido como ellos esperaban. Es por lo que pueden llegar a mostrarse hostiles con sus allegados y familia, o incomprendidos, como le ocurría a “nuestro” Jorgito.

Para medir la BTF en los niños se les hace una prueba muy sencilla: les das un caramelo y les dices que si esperan diez minutos a comérselo tendrán otro, pero que si se lo comen antes no habrá segundo caramelo. Por lo general, a más temprana edad, más tendencia a no esperar y devorar el primer caramelo, por tanto, la tolerancia a la frustración se va desarrollando con la edad, si la educación lo favorece. En el caso de nuestro ciclista hipotético, Jorge, sus padres le dieron todo aquello que quería, no tuvo que esforzarse en tener amigos ni en escoger novia, y aunque el triunfo le costara esfuerzo y sufrimiento, la perspectiva de ganar hacía que se percibiera como “no tan duro”. En cambio, cuando después de la lesión sabe que tendrá que sufrir sin la recompensa de la victoria, se viene abajo. No está acostumbrado a posponer sus objetivos. Toda la vida ha tenido la vista en el presente y en el futuro a corto plazo.

La depresión es uno de los trastornos a los que puede llevar una BTF (como le pudiera haber ocurrido al Chava), pero también están las adicciones (la cocaína que mató al “Pirata”), por supuesto, la ansiedad (cuando no consiguen su objetivo a largo plazo se dispara) y, en el caso del deporte, tomar el “camino corto”, es decir, recurrir al dopaje (el caso Riccò es uno de los más pintorescos al respecto).

Aprender a tolerar la frustración y hacerle frente

La frustración es inherente a la vida, por muy rico, muy guapo o muy inteligente que seas siempre habrá algo que no podrás conseguir. ¿Os imagináis un mundo donde no existieran las dificultades, los problemas, las decepciones, la tristeza y todo aquello que nos provoca sentimientos negativos? Sí, ya sé que alguno de vosotros contestará que sería el paraíso, pero no es así. Si no aprendes a luchar no progresas, si no progresas todo te parece igual y te acabas aburriendo, y si no hay dificultades no aprendes a luchar. La humanidad ha evolucionado a base de superar problemas. La clave para soportar una frustración es ver su utilidad: la próxima vez ya sé lo que tengo que hacer para que no se repita, o, como sé que de esto también voy a salir, no voy a tener miedo de volver a frustrarme.

Hay personas que prefieren no admitir que no han conseguido lo que se proponían, como la fábula de la zorra y las uvas (“están verdes”), pero eso no es la solución: aunque la evites, la frustración está ahí. Tampoco es bueno tener una alta tolerancia a la frustración, porque nuestra calidad de vida sería horrible: viviríamos permanentemente frustrados. Un ciclista que intentó una vez ganar y al ser adelantado en el último metro decidió que nunca más volvería a intentarlo, para no sentirse de nuevo mal, se quedará con la idea de que si una vez pudo casi conseguirlo, podría volver a hacerlo, como si se dejara una asignatura pendiente. En cambio, si lo vuelve a intentar, aunque no lo consiga, al menos le quedará la lucha, el poner todo de su parte. Como se suele decir “más vale llorar por haber vivido que por no haber vivido”.

Por otro lado, cuando hay algo que no puedes evitar, como en el caso de un ciclista que se ve obligado a la retirada por culpa de una lesión, si tienes BTF tenderás a quedarte en casa deprimido y quejándote como Jorge, y a no hacer nada al respecto, no luchar por cambiar de oficio, sea en el

mundo del ciclismo o fuera. Empezar a abrir tu abanico de posibilidades, explorar todo aquello que puedes hacer, y ponerte manos a la obra para conseguirlo, es la mejor forma de salir adelante. Hasta puede que encuentres algo que te satisface más que la bici ¿por qué no?