

## ¿QUE NOS DA EL DEPORTE?: ADICTOS A LA DOPAMINA

*Artículo publicado en Pedalier nº 17*

Hace unos días tuve una conversación muy interesante con un cicloturista que había hecho dos París-Brest-París, una maratón ciclista que se disputa cada 4 años y en la que los cicloturistas recorren 1200 km. en 90 horas. Aproximadamente, cada 70 km. tienen un lugar (polideportivo, por lo general) llamado “control” donde tienen que sellar un carné de ruta y donde también tienen un bar y un autoservicio para comer y beber, unas duchas y unas colchonetas para echar un sueñecito. Esta persona me contaba que lo que más le enganchaba de esta prueba eran las fuertes emociones que en ella le afloraban. Cuando, en uno de esos controles, alguien te acercaba una bandeja, se convertía en la mejor persona del mundo, si otro, en cambio, se colaba y te quitaba la colchoneta, se transformaba en el ser más mezquino y despreciable.

La emoción que nos produce conseguir nuestra meta, la satisfacción por el trabajo bien hecho, el reconocimiento por parte de los demás, qué duda cabe que son grandes motores para animarnos a practicar deporte. El impulso de superación está presente en nuestros genes, es la base de la evolución humana, pero ese impulso es difícil de mantener si no conlleva una recompensa. Y una de las cosas que los seres humanos buscamos con más ahínco es la emoción. Hasta tal punto, que un niño prefiere ser “malo” para que sus padres le regañen a que éstos le muestren total indiferencia. Necesitamos atención, y necesitamos sentir, aunque sean emociones desagradables. Somos como una pila: si no entra corriente por el polo positivo, que entre al menos por el negativo. ¿Quién no ha disfrutado de la melancolía, o incluso de la tristeza?

### **DROGAS NATURALES**

Según uno de los paradigmas más importantes de la psicología, el condicionamiento operante (Skinner), una conducta tiende a repetirse cuánto más refuerzo (recompensa) obtiene. En el caso del deporte, se dan recompensas no sólo a nivel social y personal, sino también biológico. Practicar deporte con regularidad aumenta la secreción de dos neurotransmisores cerebrales: **dopamina** (conocida como la “molécula del placer”) y **serotonina**, que producen estados de bienestar y euforia.

Por otro lado, tenemos las **endorfinas**, que son nada más y nada menos que opiáceos (o sea, como la morfina). Este otro neurotransmisor se pone en marcha cuando realizamos un esfuerzo grande, para elevar el umbral del dolor y así retrasar la aparición del cansancio y la fatiga. O sea, es como un analgésico, también natural.

Nuestro cerebro no sólo es una máquina precisa, sino también flexible: si le acostumbramos al ejercicio físico su fisiología cambia. Así, nos convertimos en una especie de deporteadictos, nuestro sistema nervioso central se acostumbra a segregarse sustancias y cuando pasamos una temporadita “parados” nuestras células las reclaman, pudiendo su falta producir cambios de humor. Es perfectamente normal: es como al niño que le quitas la piruleta y coge una rabieta. Pero el llanto no dura siempre: las células con el tiempo también dejan de llorar y se acostumbran a no recibir la dosis extra de “droga”. Así que si por algún motivo os tenéis que pasar una temporada “en blanco”, no preocuparos si os encontráis deprimidos, malhumorados o tristes, pasará. Buscad emociones (positivas, por favor) en otro lado, por ejemplo... ¡lo que se os ocurra! Pensad en lo que más os gusta después del deporte.

## **MECANISMOS DE COMPENSACIÓN**

A una emoción positiva le suele seguir una negativa, y viceversa. Los deportistas profesionales, por ejemplo, después de haber viajado lejos y vivido un ambiente totalmente distinto en un campeonato, sienten tristeza al regresar a su entrenamiento de todos los días. Es como cuando estás esperando a irte a un viaje con el que siempre has soñado y al regreso piensas “qué pena, tantas ganas de ir y ya he regreado”.

También ocurre al revés: pongamos un corredor de maratón que está un mínimo de dos horas sufriendo, la recompensa consiste en pasar por fin la meta y descansar. Además de la satisfacción por la “misión cumplida”, llegan los momentos agradables de comentar la jugada con compañeros y seguidores, sentarte en una silla y beber y comer sin preocuparte por el peso. A mayor la hazaña, más anécdotas que contar y más tiempo te dura el buen sabor de boca.

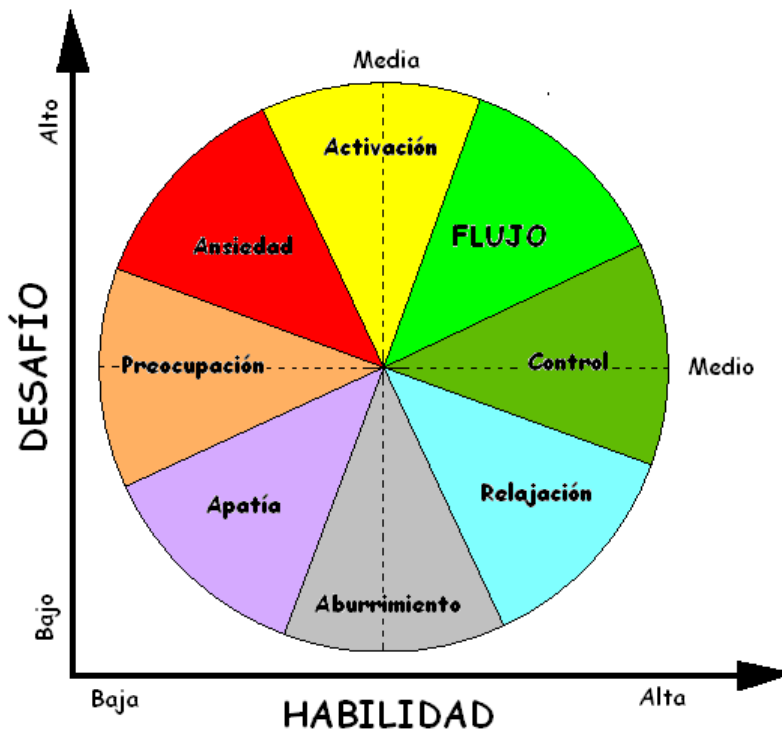
## **¿QUÉ HAY DETRÁS DE LAS EMOCIONES?**

No es la situación en sí la que produce un sentimiento, una emoción, sino el pensamiento que tenemos sobre dicha situación. Controlar totalmente las emociones, además de insano, es imposible, porque cuánto más las reprimes más fuertes se hacen y pueden desembocar en trastornos psicósomáticos (y hasta en enfermedades gravísimas como el cáncer). Por el contrario, las emociones tienen un valor adaptativo (como cuando el miedo nos alerta para escapar de una situación peligrosa) y son la fuente de la creatividad (el amor incita a escribir cartas y poemas).

Quien convive con nosotros (padres, cónyuge) sabe muy bien cuándo pueden hablarnos de algo importante, hacer una petición o gastar una broma; y cuándo es mejor callar y estarse quietos, según nuestro estado de ánimo. Parece que nos conocieran mejor que nosotros mismos, y es que es muy difícil razonar cuando una emoción nos invade. Sirva lo que expongo a continuación, para hacernos una idea de cuál es la emoción según las circunstancias.

## **DESAFÍO VERSUS HABILIDAD: LA TEORÍA DEL FLUJO**

Cuanto mayor es el esfuerzo, mayor nos puede parecer la recompensa. Y digo nos *puede parecer* porque, como le ocurría al cicloturista al que he hecho referencia al principio del artículo, el estado físico de nuestro cerebro, a tope de “drogas” naturales, intensifica las emociones (como con cualquier droga artificial, léase el alcohol: exaltación de la amistad, pensar que te diviertes más, etc.). No obstante, la relación entre habilidad y desafío es lo que determina la emoción que nos produce una actividad, como definió Mihaly Csikszentmihalyi en su teoría del flujo. El esquema es el siguiente:



Como se puede ver en el gráfico, hay diferentes emociones en función de la habilidad de la persona y el desafío que le supone la tarea. Tomemos el punto bajo del desafío en una situación puntual: un ciclista que va por un terreno llano con repechitos. En función de lo fuerte que esté (habilidad) la emoción será distinta:

- Fuertes: Relajación (esto está chupado).
- Ni fuertes ni flojos: Aburrimiento (zzzzz).
- Flojos: Apatía (vaya rollo, esto no acaba nunca y encima lo paso mal).

Pongamos ahora un desafío medio, como sería subir un puerto de dificultad media:

- Muy fuertes: Control (puedo hacerlo).
- Muy flojos: Preocupación (¿tan mal estoy que no puedo con este puertecillo?)

Y un desafío alto, subiendo los Lagos de Covadonga:

- Flojos: Ansiedad (que mal voy, lo que voy a sufrir)
- Ni flojos ni fuertes: Activación (tengo que ponerme las pilas)
- Fuertes: Flujo (*es mi momento*).

El estado de **FLUJO** es el más interesante de todos. El desafío y la habilidad tienden al alza, es decir, que nos planteamos algo que podemos conseguir pero que no estamos seguros de ello (entonces sería control), con lo cual potenciamos nuestras capacidades al máximo, dando rienda suelta a la creatividad.

En el deporte, se conoce con el nombre de “la zona”, un estado de absorción, de concentración tal en el presente, en el aquí y ahora, que desaparecen espectadores y adversarios y sin el menor esfuerzo consigues dar lo mejor de ti mismo. No hay ansiedad, no hay preocupación, todo sale a pedir de boca. Contrariamente a la creencia popular de que la emoción nos “nubla la mente” e impide que funcionemos bien (por tanto hay que controlarse), en los momentos más inspirados de nuestra vida las emociones están ahí y no bajo control consciente, sino totalmente activas y dispuestas al servicio de la tarea que estamos realizando. Es la plenitud, los periodos de inspiración en que ven la luz las grandes gestas deportivas, obras de arte, composiciones, hallazgos científicos, todo lo más que puede dar un ser humano.

Animaros a buscar vuestro particular equilibrio entre desafío y habilidad y cuando entréis en el estado de flujo ¡contádmelo!