

MIEDO AL DESCENSO

Publicado en Pedalier nos. 23 y 24

Hay personas que, a pesar de lo duro que es subir un puerto, lo prefiere mil veces antes que bajarlo. Cuando pasa la señal que indica su altitud, las piernas les tiemblan y no es por el esfuerzo de la subida. Cada curva les parece una amenaza a su seguridad y en cuanto cogen velocidad frenan por miedo a estrellarse contra el primer árbol que aparezca en la cuneta. Le tienen pánico a descender.

Yo misma recuerdo un episodio en que sufrí una sobredosis de miedo bajando Los Lagos de Covadonga. Había subido para ver el final de etapa de los pro en la Vuelta y al bajar nos sorprendió una ligera lluvia (l'orbayu, que dirían los asturianos). El suelo estaba como un espejo, las gotas me empañaban las gafas, me las quité y seguía sin buena visibilidad porque el agua me obligaba a parpadear más de la cuenta. En estas condiciones, me encontré en plena rampa (15%) del mirador de la Reina adelantándome los coches, furgonetas y motos que conforman la caravana de la Vuelta. Mi pensamiento estaba en no derrapar porque corría peligro de ser arrollada. Tan mal lo pasé que tuve que parar antes de llegar a la Huesera porque tenía las manos tan doloridas de frenar que no me veía capaz de acometer el tramo más empinadamente largo del descenso. Una mujer alemana, dentro de su autocaravana, me miró con aprensión pensando que me iba a estrellar contra ella porque los dedos no me respondían y no conseguía detener la bicicleta del todo.

¿POR QUÉ TENGO MIEDO AL DESCENSO?

En mi caso, no era más que pura inexperiencia. Era la primera vez que subía a Los Lagos y que los descendía, y encima con lluvia, pues para qué más. La experiencia es fundamental a la hora de descender. Mientras que en los ascensos, la técnica se limita a saber qué desarrollo usar o si haces bailón o te sientas, al bajar tienes que aprender a administrar la velocidad y a trazar las curvas. Además, también aprendes con la experiencia a reconocer tus sensaciones, asimilarlas y controlarlas. Por ejemplo, la sensación de tumbar la bici y notar como se pierde la verticalidad provoca el pánico en muchos cicloturistas, que cogen las curvas "doblados". Si no se intenta vencer ese miedo, se va a mantener por lo que en psicología se denomina la conducta de evitación. Paso a explicarla.

LA CONDUCTA DE EVITACIÓN

Imaginemos que queremos pedir un aumento de sueldo al jefe. Llevas un buen rato pensando en qué le vas a decir cuando entras en su despacho con el corazón a 180 por hora. Le vemos con cara de pocos amigos y automáticamente pensamos: no me va a escuchar y encima me va a decir que no me lo merezco. Ahora ya no estamos a 200, sino a 220. Nuestro superior, con tono autoritario, nos impele: "Jiménez, ¿qué quiere?". En ese momento se produce una de estas dos cosas. :

- La visión de túnel: incapacidad para reconocer detalles, sólo ves en una dirección, con lo cual no eres capaz de ver que su enfado puede no tener que ver contigo y tu petición podría ser atendida de todas formas.
- El bloqueo: no aciertas con las frases que llevabas tanto tiempo ensayando en tu memoria para pedirle ese aumento que tienes merecido.

Consecuencia: le dices al jefe: “No, nada, que para cuándo quería esos informes”. “Para ayer”, te contesta. Sales del despacho, respiras aliviado, pasó la tensión, buf, si le llego a pedir el aumento de sueldo me come... buf que alivio...

La conducta se mantiene en función de lo que viene después. No pedir el aumento ha supuesto un alivio como lo supone para el que tiene el miedo al descenso coger la curva a dos kilómetros por hora y manteniendo la vertical como una farola. Por tanto, seguiré sin pedirle el sueldo al jefe y sin intentar bajar más deprisa. Entonces vienen las justificaciones. Qué más da, si con mi sueldo vamos saliendo, y para qué quiero bajar el puerto más deprisa, ya me esperarán los compañeros en el bar tomando cervezas.

Bueno, pues entonces ¿para qué intentarlo? Total, ya nos hemos quedado a gusto, hemos encontrado la solución para no pasar miedo. ¿Seguro? Cuando al cabo de unos días sientas de nuevo que tu trabajo no está bien pagado o que tus compañeros, hasta el último en llegar, te pasan a toda velocidad, se acabó el bienestar. La evitación funciona como una tiritita. La herida sigue estando debajo, y no se curará hasta que le de al aire y se pueda secar.

CUANDO SE COGE MIEDO A CAUSA DE UNA CAÍDA

Yendo en un coche de equipo en una etapa de la Vuelta con muchos puertos, asistí a una conversación entre el director y uno de sus pupilos. “¿Qué tal has bajado? Te he visto bien”, dijo el director. “Buah, sí –contestó el ciclista- pues he pasado un miedo de p. madre”. El director me contó después que había cogido temor porque se había caído en el Giro. Le dije que un psicólogo le puede ayudar a superar este problema. “¿Y que le dirías?” me preguntó. Bueno, eso es con lo que los psicólogos a diario nos encontramos. Con gente que piensa que con unas palabras mágicas se obra el milagro, como si fuéramos el mago Merlín haciendo un conjuro.

Pues eso se “cura” con entrenamiento, ni más ni menos. Entrenamiento mental, en este caso. Véase que aquí no hay conducta de evitación: al profesional no le quedó más remedio que bajar el puerto a toda velocidad porque no podía descolgarse. Imaginaros como bajó, con el desgaste nervioso que debió sufrir no sé como consiguió llegar a meta, porque lo que más calorías gasta de todo el cuerpo es el cerebro, y si estamos nerviosos, toda la energía se la está comiendo, con lo cual la resta de la fuerza y el fondo físicos.

Cuando se da una conducta de evitación, la forma de eliminarla es hacer justo lo contrario: exponerse. Ésta es una de las técnicas, hay más. Las veremos, pero antes hay que hacerse, primero, esta pregunta:

- ¿El miedo al descenso es desde siempre?

Respuesta si: pensad si hay otras circunstancias en la vida de cierto riesgo que os cuesta realizar, por ejemplo, lo que hablábamos de pedir el ascenso al jefe, subir en un avión, miedo a conducir... puede que el miedo al descenso sea entonces una fobia.

Respuesta no: otra pregunta: ¿fue a consecuencia de una caída? También podría haberse convertido entonces en fobia. ¿No lo fue? Piensa en las circunstancias en que estaba tu vida cuando de repente te surgió ese miedo al descenso. Es posible que estés canalizando tu miedo a otras cosas (a perder el empleo, a un divorcio, etc.) a través del miedo al descenso.

Voy a pasar a explicaros la técnica de la exposición que podéis aplicaros vosotros mismos. Si no os funciona, en el próximo número hablaré de otras técnicas más complejas que pueden necesitar ayuda de un psicólogo.

EXPOSICIÓN

Exponerse es hacer el descenso sí o sí e ir soltándose poco a poco. Si estás acostumbrado a coger la curva a 5 no puedes proponerte cogerla a 20 porque seguro que te vas a estrellar. Pero sí puedes intentar cogerla a 6. Sigue estos pasos:

1. Elije, dentro de tus recorridos habituales, una bajada donde pases miedo, y toma nota de a qué velocidad sueles bajar. Determina, asimismo, cuál sería la velocidad normal a la que se podría bajar sin jugarse el tipo (consúltalo si es necesario con algún compañero). Ésa será tu velocidad meta.
2. Sube y baja varias veces esa cuesta, hasta que notes que de tanto bajar y subir ya no te da miedo. Tu técnica irá mejorando poco a poco.
3. Prueba a bajar ahora 1 ó 2 km. por hora más. Bájalo tantas veces como seas necesario hasta que de nuevo se pase el pánico.
4. Repite el paso 3, hasta que consigas llegar a la velocidad meta.

Es **muy importante** que mientras estás descendiendo utilices alguna técnica que te impida pensar “me voy a caer”. Puede ser **la parada de pensamiento** (Pedalier nº 10) o las **autoinstrucciones** (Pedalier nº 16).

Es posible que en una sola jornada se te haya pasado el miedo a ese descenso, pero también puede ocurrir que sólo hayas conseguido aumentar tu velocidad en 2 km. por hora. No importa, no te preocupes, cada persona tiene su ritmo. Inténtalo la próxima vez, partiendo de la velocidad en que te sentías seguro, haz un par de descensos a esa velocidad para coger confianza en ti mismo, y repite los pasos.

Si consigues superar este primer entrenamiento en descenso en la zona que hayas escogido, tienes luego que escoger otra zona y ver si te ha servido lo que has aprendido. Si en otro sitio ves que sigues con miedo, repite el proceso. Se trata de conseguir que la sensación de seguridad se generalice a todas las situaciones, todos los descensos. Así pues, en cuántos más sitios lo ensayes, mejor, hasta que te sientas seguro la primera vez en un lugar nuevo.

FOBIAS Y TÉCNICAS PARA HACER FRENTE AL MIEDO AL DESCENSO

Cuando la ansiedad es tan alta que ver el terreno en pendiente ya produce la respuesta de pánico, no se va a conseguir controlar *in situ*. La alternativa, entonces, es ensayar el descenso visualizándolo mentalmente. Es asimismo una exposición, pero imaginando la situación vivida en lugar de tenerla presente. Voy a explicar como funciona, pero no se la puede aplicar uno a sí mismo, aquí es imprescindible la ayuda de un/a psicólogo/a. Antes os explico como se combaten las fobias.

Fobias

Una fobia, como muchos de vosotros sabréis, es un miedo a algún objeto (jeringuillas, p.ej.) o animal (arañas, serpientes, etc.) o a alguna situación (subir en avión, en un ascensor...) de tal magnitud que produce una tremenda angustia. La persona percibe que no tiene el control cuando

se encuentra ante ese objeto o animal o en esa situación (de ahora en adelante lo llamaré estímulo), y su nerviosismo se dispara, tanto que no lo puede resistir y huye (la conducta de evitación de la que hablé en el número anterior).

Las fobias se tratan con una técnica que se desarrolla necesariamente en la consulta de un psicólogo y se llama Desensibilización Sistemática (DS). Consiste, básicamente, en cambiar las sensaciones asociadas al estímulo temido. Cuando hay fobia, el estímulo se presenta y aparece la respuesta de ansiedad. Se trata entonces de conseguir que, en lugar de esa respuesta, se produzca otra totalmente incompatible, como es, en el caso de la DS, la relajación. Para crear una nueva asociación estímulo-relajación, hay que hacerlo... lo habéis adivinado, entrenando. Primero se realiza en imaginación y después en vivo. La práctica en imaginación es similar a la DS pero más versátil: se pueden utilizar otras respuestas (técnicas psicológicas) en lugar de sólo la relajación (parada de pensamiento y/o autoinstrucciones).

PRÁCTICA EN IMAGINACIÓN: CÓMO FUNCIONA Y PARA QUÉ SE USA

La práctica en imaginación permite realizar aquello que queremos conseguir en ausencia de estímulos externos que nos puedan distraer, favoreciendo la concentración y la atención interna, determinando de esta forma todos los elementos que componen la situación en sí, que se nos pasan por alto cuando lo que hay “fuera” de nosotros reclama nuestra atención. En el caso del miedo al descenso, en ausencia de coches, otros ciclistas, etc. podremos concentrarnos en todas las sensaciones que recorren nuestro cuerpo cuando estamos descendiendo, y asociar cada una de ellas con una respuesta incompatible con el miedo, como se hace en la DS.

Esta técnica se utiliza en deporte con distintos fines, el más conocido es el de perfeccionar la destreza deportiva, por ello popularmente se le llama también visualización. Pongamos el caso de un tenista que quiere mejorar su saque. Estando tranquilo y relajado va a imaginar todos los pasos para conseguir ese pase, desde el bote previo hasta el lanzamiento final. Es lo que se llama un condicionamiento encubierto (según la definición de Cautela). Mediante el mismo el tenista está aprendiendo a sacar estableciendo asociaciones positivas entre el estímulo (pelota, raqueta), la respuesta (conducta, en este caso, de lanzar) y las consecuencias (un buen saque). Realizar este entrenamiento en imaginación propicia aislarse de otros estímulos (el público, el contrincante, etc.) y centrarse única y exclusivamente en los detalles del movimiento de saque. Entrenar de esta forma favorece la concentración cuando ya sí están presentes los estímulos externos.

Otros usos de la práctica en imaginación son el aprendizaje táctico (toma de decisiones en una competición, p.ej., un centrocampista en fútbol), entrenar habilidades motrices (como “repaso” previo a una competición) y el puro entrenamiento de habilidades psicológicas (las mismas autoinstrucciones o la parada de pensamiento), que a su vez también se utilizan en la práctica en imaginación para el uso que nos ocupa: afrontamiento de situaciones estresantes.

Utilización de la práctica en imaginación para combatir el miedo al descenso

Consideraciones previas:

1. Es necesario que la persona sea capaz de imaginar. Hay quien no tiene esa capacidad, en ese caso, habría que buscar otra técnica.
2. Se necesita, asimismo, el dominio de alguna habilidad de control de la ansiedad, como las ya reseñadas relajación (en cualquiera de sus facetas: progresiva, control de la respiración...), parada de pensamiento o autoinstrucciones.

3. La situación debe reproducirse con todo lujo de detalles y puede resultar desagradable. Quien quiera aprender esta técnica debe tener en cuenta que es necesario plantarle cara a su miedo y que puede pasarlo un poco mal durante la sesión, si bien ya tiene las estrategias para afrontar ese miedo.

En todo momento el psicólogo debe estar presente, además de para facilitar la expresión de emociones y tomar nota de cada una de ellas y sus circunstancias (al tomar una curva, al tumbar...), para controlar la ansiedad del ciclista en caso de que éste no sea capaz y pueda llevarle a un ataque de pánico. Lo primero de todo, la persona con miedo al descenso debe sentarse cómodamente, cerrar los ojos, concentrarse e intentar revivir la situación estresante (bajar un puerto) hasta el punto de vivir las mismas sensaciones que sentiría si estuviera realmente sobre la bici. Ésta sería la primera fase, que tiene como objeto confeccionar una lista de ítems (elementos) con el grado de ansiedad que producen (intensidad). A partir de esta lista se planifican las siguientes sesiones.

La segunda fase consiste en utilizar las estrategias cuando el miedo se dispara. Se empieza por el ítem menos estresante y se acaba por el que produce la intensidad máxima de miedo. Nunca se pasará al siguiente más intenso si no se ha conseguido controlar la ansiedad del anterior. Describo un ejemplo: el momento de ponerse el periódico para bajar el puerto ya está disparando la ansiedad. Ese sería un ítem y pongámosle una intensidad de 5. Cuando la persona está imaginando que ha llegado a la cima del puerto y alguien le entrega un periódico, se le pregunta por su grado de ansiedad. Dice 5. Se le insta entonces a que utilice, por ejemplo, una autoinstrucción: *“el descenso es sencillo y lo voy a hacer bien”*. Se repite a sí mismo esta frase hasta que el grado de ansiedad baja a 0. Y entonces se pasa al siguiente ítem, que podría ser pasar la pancarta de final de puerto y empezar a descender.

Por último, llegamos a la fase que ya describí en el capítulo anterior, de la exposición en vivo, sólo que al haber ensayado en imaginación serán necesarios, a priori, muchos menos ensayos para conseguir vencer el miedo.

Como se puede ver, el procedimiento es repetitivo y exhaustivo, por ello se utiliza con gente que no ha conseguido superar su miedo de otra forma. Las sesiones suelen ser intensas y producen mucho desgaste psicológico, por ello no se deben realizar a diario. Si se trata de un competidor, nunca se entrena la práctica en imaginación si hay cerca una competición importante, porque se acumula el estrés del afrontamiento mediante la técnica con el implícito en la competición y puede resultar contraproducente.

TAMPOCO ME FUNCIONA: Y AHORA ¿QUÉ?

Si el miedo al descenso continúa a pesar de tratarlo con la técnica en imaginación, puede que la fobia al descenso, como comenté en el número anterior, esté canalizando el miedo a otras situaciones, (un divorcio o una separación recientes, problemas en el trabajo, con los hijos, etc.). En este caso, el tema se sale de la psicología deportiva y tiene que ser tratado por un psicólogo clínico (el que popularmente conocemos como “psicólogo” a secas, quien se encarga de los trastornos mentales). De cualquier forma, también tiene solución ¡como todo en esta vida menos la muerte!.