

## ¿SOLIDARIDAD CICLISTA?

*Artículo publicado en Ciclismo en Ruta nº 36*

Hace unos meses, en una salida del club, al intentar cambiar, la cadena de mi bici escapó del plato y cometí el error de intentar engancharla sobre la marcha. Resultado: eslabón torcido. Uno de mis compañeros llevaba un tronchacadenas e intentó resolver el desaguisado. Consecuencia: tronchacadenas roto (no era de muy buena calidad). Rodábamos por un carril bici en una zona sin acceso a los vehículos de motor, así que tuve que acercarme a pie, bici en mano, hasta la gasolinera más cercana mientras el coche del club buscaba un lugar donde dar la vuelta y poder recogerme. Durante ese trayecto (más de un kilómetro), todos, absolutamente todos, los ciclistas que pasaron por mi lado, se ofrecieron a ayudarme.

Era un domingo cualquiera, por el carril bici circulaba mucha gente, unos solos, otros acompañados, pero se trataba de una salida normal, sin prisas. Voy a contar otra anécdota, vivida por otra persona, ocurrida en la QH de este año: antes de llegar al ascenso del Somport, en ese tramo donde el enorme pelotón puede ponerse sin despeinarse a más de 50 km/h, una cacharra rodó por el asfalto. A continuación, y como la profecía “pelota, niño”, ocurrió que tras “bidón, ciclista” y un inconsciente se había bajado de su bici e iba a recogerlo. Imaginaros la escena: “¡¡¡¡cuidado, cuidado!!!!” CATACROK. Como era de esperar, al lado de quien me contó esto, otro ciclista se tragó al que andaba tras su preciada agua. Pero lo triste no fue el golpazo. Lo peor fue que este testigo del percance hizo un amago de pararse y automáticamente le gritaron: “venga, venga, sigue, sigue” sin darle opción a prestar ayuda.

Si ese mismo accidente hubiera ocurrido en el carril bici donde torcí la cadena, ese domingo cualquiera, habría una cohorte de ciclodomingueros llamando a los servicios de urgencia e intentando practicarle primeros auxilios al accidentado. Pero no era una salida tranquila. Era la QH. No había un minuto que perder. Ni siquiera para socorrer.

¿Qué ocurre? ¿Por qué ese espíritu solidario, por el que se nos suele distinguir no sólo a los ciclistas, sino a la mayoría de los deportistas, desaparece en cuanto hay un trofeo, un diploma, una clasificación, o un tiempo, en juego? ¿Cómo es posible que se pase de atento y servicial a cruel y desconsiderado? ¿Qué es lo que cambia en la mente del que da pedales? Expongo algunas cosas que pueden dar qué pensar.

### **El impulso de superación y la tendencia al dominio**

Existen dos predisposiciones innatas en el ser humano muy relacionadas con el deporte. Tenemos, por un lado, el ***impulso de superación***. Por regla general, y ya desde la prehistoria, los seres humanos tendemos a superarnos. El resto de las especies, al no gozar de la misma evolución, fueron dominadas por el homo sapiens. Consecuencia de ello, surge otra característica ancestral: la ***tendencia al dominio***. Ambos aspectos, actualmente, se encuentran regulados socialmente, pero están grabados en nuestros genes.

El impulso de superación se observa claramente en los niños: aprenden a ponerse en pie y luego a caminar, más tarde a hablar, de ahí a leer, escribir, etc... y convertirse en adultos capaces de sobrevivir por sí mismos. La tendencia al dominio también destaca en ellos: quieren ser el centro de atención de sus padres, abuelos, tíos... y suelen sufrir, en la mayoría de los casos, de celos ante la llegada de un hermano menor.

Estas actitudes están más marcadas en unas personas que en otras. Y en aquellas en que son muy fuertes, se pueden disparar en función de la situación hasta el punto de “nublar el juicio”. Veamos cómo.

### **La persona y sus circunstancias**

En la era primitiva el cerebro humano era tres veces más pequeño que el actual. Las operaciones básicas estaban relacionadas con la supervivencia, como la de huir o afrontar el ataque de un depredador. La respuesta ante una amenaza debía ser rápida: la información se recibía a través de los sentidos y la corteza cerebral movilizaba los recursos del organismo para producir una respuesta *automática* de huida o de afrontamiento. Con la evolución y la aparición de la sociedad, nuestro cerebro fue aumentando de tamaño y procesando y elaborando respuestas más complejas. No obstante, la vía principal (la biológica) sigue abierta: ese instinto de supervivencia, aunque no tan activo como en nuestros ancestros, continúa inscrito en nuestras neuronas.

En la civilización moderna es muy raro que se den situaciones donde corra peligro nuestra vida y por tanto es más difícil que se desencadene una respuesta biológicamente automática. Pero aunque no sea habitual, sí que hay ocasiones en que se actúa “sin pensar”. Ese domingo cualquiera resultaba muy fácil razonar, puesto que las circunstancias alrededor lo propiciaban: la única tensión era la que comportaba el accidente en sí. En cambio, en la QH, cientos de bicicletas a una velocidad desenfrenada conllevan un enorme nerviosismo, hasta el punto de no ser capaces de sacrificar una marca, una simple reseña en un papel, para socorrer a una persona que ha sufrido un accidente muy grave, en la que esa ayuda podría resultar vital.

Y esto ocurre porque es el momento en que “despierta” (se activa) con mucha fuerza el *impulso de superación*, intentando aguantar el “tren” que te marcan los que ruedan a tu lado, y la *tendencia al dominio*, llegando a considerar que “los demás” se están constituyendo en obstáculos para conseguir tu meta (como el que se ha caído). Es tan fuerte esta activación que algún que otro puede llegar a creerse en el “derecho” de pasar por encima de todo y de todos. Pero si nuestro cerebro está evolucionado, si no nos ataca un depredador ¿por qué esa respuesta se produce de forma tan automática?

### **Un cambio de filosofía**

Hace unas semanas, un amigo me contó otra interesante historia. A principios de este año “ficharon” en su club a un aficionado que venía del ciclismo de alforjas. Le gustaba empezar a pedalear con la salida del sol y parar al atardecer “donde cayera”. Llegando la primavera, y a pesar de no haber realizado grandes distancias, se apuntó a los ciclomaratones. Era un compañero excelente: esperaba siempre al último y ayudaba al que pinchaba o sufría cualquier avería. Era su filosofía de “alforjero”: iba siempre tranquilito charlando con los últimos del grupillo.

Pero poco a poco las piernas le empezaron a pedir guerra y subió su ritmo. De las últimas posiciones pasó las primeras y acabó entre los “gallitos” del club. Estos le motivaron para acudir a marchas y como le gustaba mucho andar en bici accedió. En la primera hizo plata aún parando tranquilamente a comer y esperando a la gente. En la siguiente se avitualló en menos tiempo, quedando a las puertas del oro. Y, por fin, en su tercera marcha, la más dura de todas, se alimentó de barritas sobre la bici, resistió un fuerte ritmo en un grupo cabecero y olvidó a sus compañeros, consiguiendo el ansiado diploma “dorado”. Los descensos de los puertos antes le daban respeto, pero desde que

comprobó que bajando fuerte ganaba tiempo pasó del miedo a la osadía. Sus principios cambiaron por completo ¿por qué?

### **Cómo se mantiene el afán de superación**

Cuando nos proponemos algo y lo conseguimos, nos sentimos satisfechos. Es lo que en psicología se considera un refuerzo. El paradigma del condicionamiento operante de B.F. Skinner postula que la conducta tendrá más probabilidades de repetirse cuanto más reforzada esté, es decir, cuanta más recompensa obtenga. Un niño que contempla como determinado gesto (sonrisa, mueca, frase) provoca las risas de los adultos tenderá a repetir ese gesto. En el caso del ciclismo, además de sentirnos satisfechos por nuestra “prueba superada” obtendremos el reconocimiento de los demás: el refuerzo es doble, por tanto, la motivación crece para conseguir superarnos de nuevo.

### **De la superación a la obsesión**

Querer superarse es saludable, pero si se torna en obsesión pasa a constituirse en un problema. En el caso del cicloturismo, podría ocurrir que bajar nuestra marca en una marcha se convirtiera en nuestro primer (e incluso único) objetivo en la vida, dejando de lado cuestiones muy importantes como la familia, el trabajo, y el necesario descanso de uno mismo. Dos factores influyen en esta transformación:

*La relación coste/beneficio =>* hay quien tiene facultades innatas para el ciclismo y quien no. El ciclista del que hablaba antes, delgado y fibroso, de poco peso, daba el tipo. No tenía que realizar grandes esfuerzos para estar delante, lo que equivale a decir que con poco coste recibía mucho beneficio, mucha recompensa, mucho *refuerzo*. A mejor relación coste/beneficio, más probabilidad de repetir la conducta. Y aunque progresivamente el coste vaya subiendo y el beneficio bajando, se produce de una forma progresiva y adaptativa: sin darte cuenta quieres más y más y no reparas en el sacrificio que estás haciendo.

*Ausencia de otras recompensas =>* hay personas, que, al andar muy bien en la bici, comparan ese rendimiento con otras parcelas de su vida y eso hace que éstas se empequeñezcan. Por ejemplo, si en el trabajo eres un empleado competente pero “normal” (que no destaca sobre los demás) y en cambio los domingos eres la “estrella” del club, te parecerá que todo logro laboral no es nada comparado con dejar tirados en una rampa a tus compañeros ciclistas. Lo mismo ocurrirá en el terreno personal (familia, amistades...), a menos que seas otra “figura” ante tus seres queridos (que te idolatren). Por tanto, no serás capaz de apreciar recompensa alguna fuera del ambiente ciclista.

Llegados a este punto –bajo coste inicial con mucho beneficio y ausencia de otras recompensas- el ciclista con este perfil de personalidad buscará una y otra vez la recompensa sobre la bici. Ésta se convierte en el instrumento para aumentar su autoestima, con lo cual se empeñará en mantener un buen nivel y superarlo. Así se fragua una obsesión.

### **Los peligros de obsesionarse con la bici**

Nuestra mente puede procesar información en serie o en paralelo. El procesamiento en paralelo es muy útil, porque permite realizar dos cosas a la vez, puesto que una de las tareas se realiza “sin pensar” (por ejemplo, cuando embragas y cambias de velocidad mientras conduces). Para llegar a procesar algo de forma automática, es necesario

repetirlo muchas veces. Y eso es lo que ocurre cuando una cosa nos obsesiona: se está repitiendo constantemente en nuestra cabeza y se vuelve automático e inconsciente.

Quién está obsesionado con mejorar un tiempo en una marcha, no razona. Simplemente piensa que *tiene que conseguirlo*. Esto provoca un enfoque atencional muy estrecho: el ciclista sólo ve aquello que es necesario para conseguir su objetivo. Por ello no distingue al que acaba de caerse, al que ha cerrado adelantando y lo que es peor, el peligro de un descenso con tráfico abierto. Literalmente, el ciclista obsesionado por conseguir una marca NO VE. Y se acabó la solidaridad, el compañerismo, el disfrute de la bicicleta... y es cuando más probabilidades existen de producirse un accidente. ¡Cuidado!