

CAPITULO 10

EL PERSEGUIDOR DE SUEÑOS: ESTO NO ES PARA QUEDARSE

Si, como un pollo sin cabeza. Es una buena expresión para dibujar el comportamiento de los que nos dedicamos o nos hemos dedicado al mundo profesional del deporte. Ahora, con la perspectiva que te ofrece la distancia, me doy cuenta de que malgaste algunos años de mi vida porque entre entrenamiento y entrenamiento, entre competición nacional e internacional, me dedicaba poco más que a descansar. Que si, que es necesario el descanso. Pero le podía haber sacado mucho más jugo a mi situación privilegiada. Y no lo hice. Y nadie viene luego a regalarte un tiempo, que jamás volverá.

Para ver cómo funciona la cabeza de un deportista, nos acercamos al Centro de Alto Rendimiento que el Consejo Superior de Deportes tiene en Madrid. Allí Manuela Rodríguez Marote, psicóloga de la federación Española de Triatlón y responsable de psicología del Comité Paralímpico Español, ha trabajado con deportistas profesionales y deportistas de alto nivel desde hace muchos años. Conoce las exigencias, las grandezas y los lugares más ocultos del deporte. Ha visto de todo. Por eso a los más jóvenes, que acaban de ingresar en la residencia les advierte: “Estas viviendo un sueño, una aventura. Esto no es para quedarte. Un día te iras. No sabes ni cuando, ni donde ni de qué manera. Procura irte satisfecho y feliz. Porque irte, te iras. Esto es una aventura y no es tu vida. Es una aventura que forma parte de tu vida”.

Así de contundente se expresa Manuela. Es lógico. Ha sido testigo de casos en los que el deportista no se ha adaptado a la vida que le estaba esperando a la vuelta de la esquina. Por eso otro de los consejos fundamentales que les ofrece es: “Se independiente psicológicamente de esto, porque, más tarde o más temprano tendrás que hacer algo que no será tu deporte. Si, eres un afortunado. Eres un perseguidor de sueños y lo estas consiguiendo. Pero no será para siempre. Y tendrás que estar preparado para ello”.

1. El desafío constante

“Al deportista hay que tenerle ocupada la mente con algo. Yo, cuando trabajo con mis deportistas, les estoy constantemente haciendo retos mentales y físicos. Yo siempre les desafío mentalmente. Hay que tenerles en un desafío constante. Les reto. Porque la cabeza del deportista a veces funciona de forma muy simple: o tiene una idea negativa de algo o positiva. Siempre tiene una dependencia muy grande de cada cosa pequeña que hace: a qué hora descansa, que come, como se entrena.... Cada detalle minúsculo cuenta. Y cada cosa, por pequeña que sea, adquiere una importancia brutal a medida que va siendo más competitivo y la exigencia tiene que ver con la elite. Imagínate una vida normal: hoy no he comido correctamente; bueno ¿y qué? Hoy no he descansado diez horas; bueno, ¿y qué? Que más da. La gente te diría tu estás loco. El deportista vive con un sentido de la importancia de las cosas muy elevada, porque realmente es importante descansar, comer, entrenar, tener orden... Entonces, siempre tiene algo en la mente y cuando abandona su vida deportiva, al deportista hay que ponerle algo en su mente, hay que ofrecerle imágenes de el haciendo otras actividades...”.

2. Que sucede durante la retirada

La retirada es una fase crítica de desequilibrio enorme para el deportista. Manuela describe con precisión lo que sucede en estos casos: “Se entra en un lugar desconocido y, por tanto, la incertidumbre te atrapa. Se genera un desorden que te altera todo: Hay un desorden emocional, un desorden fisiológico, un desorden del sueño. Por un lado, esta aquel orden en el que te encontrabas muy cómodo (pero que ya no existe) y, por otro lado, esta el nuevo orden al que tienes que llegar lo antes posible. Hasta que no cambie un orden por el otro el deportista no llega al equilibrio. Porque pasas de ser el centro y te conviertes en la periferia. Y dejar de ser el centro es muy duro. Por el centro pasa todo. Por la periferia apenas llega nada. Desde bien pequeñito el deportista deja de ser una persona normal: en su colegio, en su barrio. ya destacaba. Destacaba del entorno. Y se fue convirtiendo en una figura reconocida, en una portada, en una marca, en un producto. Se menciona su nombre y todos saben de quien se trata. Se pronuncia el nombre de Kiko y todos sabemos de quien estamos hablando. De todos los Kikos que hay en España, y anda que no hay, nos quedamos con un solo Kiko. Y, de repente, el teléfono comienza a sonar menos y los focos se apagan y el anonimato es cada vez mayor y aquel niño, que nunca fue normal, se ha transformado en alguien como otro cualquiera. Y esto es complicado de asimilar. Tienes que aprender a vivir una nueva vida, a adaptarte a nuevos hábitos, nuevas normas, nuevas formas de relacionarte con los demás, nuevos límites”.

Las pautas que usan los psicólogos en estos casos son tantas como deportistas: según la personalidad y la manera en la que se ha producido la retirada. Pero podemos diferenciar tres tipos de retirada. La primera es aquella en la que apenas se ha sufrido, en la que el deportista no ha tenido mucha dificultad de pasar de un orden, como decíamos antes, al nuevo orden. Sería, por ejemplo, el caso de Kiko, que cambio el vestuario por la redacción y que disfruta con su nueva profesión. El segundo tipo es la retirada en la que al deportista le cuesta encajar en su nuevo entorno. Estamos hablando de los casos intermedios. Y el tercer tipo de retirada son los casos más graves. Aquellos que de manera abrupta se encuentran sin su forma de vida, como en el caso de Sergio, que paso de estar a punto de ir a un Mundial a tener que salvar su propia vida.

“En los tres tipos de retirada hay algo que es común: el sentimiento de pérdida: de pérdida de reconocimiento, de pérdida de consideración social, de pérdida de contactos, de pérdida de actividad, de perder lo que más te gusta hacer.... Naciste para ello. “Tu naciste para esto” ¿Cuántas veces lo habéis escuchado? Hay una sensación de pérdida: de hacer lo que más se ama y que ya no puedes seguir haciéndolo. Ahora bien, la manera de tratar cada situación es diferente. Por ejemplo, en los casos más favorables el trabajo con el deportista es mas del estilo de lo que hoy se llama coaching, es decir, identificar sus capacidades y preguntarle que le gustaria hacer y donde se ve de aquí a unos años y, a partir de aquí, ofrecerle opciones, facilitarle su adaptación al nuevo mundo.

“Ahora bien, si la retirada no es tan sencilla, estamos en los casos intermedios y aquí si hace falta el apoyo psicológico. Hay que estar muy cerca del deportista para que cubra todas las etapas del duelo y que además no las cierre en falso. La primera etapa de todas es la aceptación de la realidad. Esto es lo mas básico y por donde siempre hay que empezar. Lo primero para solucionar cualquier problema

es que el que lo sufre entienda y asimile que le está pasando y el motivo de ese problema. El psicólogo le ayuda a comprender que le está sucediendo. Explicárselo muy bien, en qué situación está, que acepte el problema y lo que siente, que lo vea como algo normal, que recupere su estado anímico. Porque así nunca ha estado. Ha vivido algo parecido, por ejemplo, cuando ha estado lesionado, pero nada que ver con la vivencia actual. A partir de ahí que valore todo lo que tiene y todo lo que quiere, que se quede con la parte de su pasado que salvaría y que usaría de ese pasado para su futuro, que tenga una visión más global de su vida”.

“Porque esta vida que llevaba no le iba a durar toda su vida. ¿No pensarías que esto iba a durar siempre? Esto es una cosa que no se piensa, pero que el deportista sabe que en el fondo esto no será para siempre. Cuando el atleta ve que vienen los jóvenes pisando fuerte, lo ves, pero no lo quieres asumir. Sabe que va a ocurrir, pero no crees que te vendrá en un momento determinado. Y aunque lo has pensado, al vivirlo es otra cosa muy diferente. Vivir el momento es una sorpresa. Cuentas con ello, pero no sabes cuándo se va a producir y, cuando se produce, no es el momento indicado para nadie. Hay que hacerle consciente de que ya lo sabía, que esto iba a llegar y hacerle vivir esta experiencia lo más positivamente posible, es decir, todo aquello negativo que está relacionado con la retirada hay que darle la vuelta a esos estados emocionales negativos. Y que se reinvente, que rescate todo lo positivo de su carrera y que aprenda a cómo gestionar esa nueva vida, esa negatividad que aparece, esa resistencia a lo nuevo, como todo puede darle la vuelta y crear algo mejor, crear una nueva vida y mostrarle la cantidad de posibilidades que se le presentan”.

“En el tercer tipo de retirada, aquella más dura por la forma en que se ha producido, como en el caso de Sergio o en algún otro deportista que ha conocido directamente y cuya situación era similar porque el informe médico concluía que su estado físico no era compatible con el deporte de alto nivel, se entra en una depresión en toda regla junto a un estrés galopante. La depresión es una pérdida del objeto querido. Y esto es lo que en realidad sucede. Se produce una sensación de fracaso vital. Y se requiere terapia clínica e incluso acompañada de tratamiento farmacológico: con antidepresivos y aquellos fármacos que facilitan el sueño, ya que se transforman en personas muy irritables, muy nerviosas, que refieren falta de interés por lo que les rodea, repletos de ideas negativas, que no duermen, que sueltan toda la rabia que llevan dentro en su hogar.... Y esto nos lleva a otro punto importante en todo esto: la persona cercana al deportista, ya sea su pareja, su padre o madre, su hermano o mejor amigo, sufre esta situación muchísimo. Su otro yo, su persona de confianza lo co-padece, hasta tal punto, que terminara presentando los mismos síntomas. Porque está tan próximo al que lo sufre que al final se contamina. Y termina también deprimido. Este proceso es más algo y duro que en los casos anteriores. Pero se sale de él: con el apoyo de la familia, con la ayuda de los amigos y con un buen proyecto de vida. Al deportista hay que hacerle sentir cosas, que experimente situaciones parecidas a las que le generaba la competición. Porque aquel enganche emocional era muy fuerte”.

Manuela es una persona que transmite optimismo y seguridad. El camino andado con tantos deportistas le hace ver la cantidad de aspectos positivos que acumula el deporte de máxima exigencia: “Un deportista que se retira con treinta y pocos años es una persona hecha de cabeza, con un físico envidiable y con unas experiencias únicas. Y no puede valorar su vida en el momento de la retirada, no puede reducir todo a ese momento concreto, tiene que darse un margen y ver las cosas dentro de cinco o diez años. Y pensar cómo va a encarar esa nueva y apasionante etapa. Si las empresas son capaces de reciclar todo el potencial que llevan dentro estos deportistas, habrán acertado de pleno. Los deportistas han

desarrollado unas cualidades poderosas para muchas tareas y trabajos, cualidades muy apetecibles para el mercado laboral. Además, hay un poco de deuda con ellos. Porque nos han representado a todo el país. Y si, lo han hecho porque ellos lo han querido, pero al mismo tiempo han renunciado a muchas cosas por conseguir algo de lo que, luego, nos acabamos beneficiando el resto de los ciudadanos que formamos la sociedad española.

Porque la pregunta devastadora: "¿Y tú cuando te retiras?", que persigue a los deportistas a partir de una determinada edad, hay que atajarla con medidas preventivas. Como dice Manuela: "El deporte en España tiene una determinada forma, que nos está dando muy buenos resultados y existen maneras de apoyar a nuestros deportistas en estos difíciles momentos, pero sí que hay que desarrollar más medidas aun si cabe para ayudar a proteger a nuestros deportistas".

Mientras eso sucede, Manuela sigue trabajando cada día con los mejores deportistas de España. En silencio, sin apenas hacer ruido, como muchos otros profesionales que hacen su labor casi de manera anónima, Manuela apoya psicológicamente a los que nos traen las alegrías en forma de medallas y títulos. Y nos preguntamos los motivos por los que el deporte español pega tan fuerte en todo el mundo y hacemos un tratado sobre las causas y los factores que propician esta situación tan afortunada que estamos disfrutando desde hace ya una década al menos. Y hablamos de lo divino y de lo humano, pero nos dejamos en el tintero personas que, como Manuela, son fundamentales en el éxito y especialmente en el fracaso (cuando hay que estar más cerca del protagonista) de nuestro deporte.