

EMOCIONES INTENSAS Y ADICCIÓN A LA ADRENALINA

Si bien es importante trazar una línea que separe a la práctica intensiva de un deporte (yoga a 42°, natación con pesas, etcétera) de los deportes extremos, existen ciertos factores en común a ambos lados: la necesidad de experimentar nuevas sensaciones, el gusto por el peligro que plantea el riesgo físico, la generación de adrenalina, la autoexigencia (no sólo física, sino también mental) y la búsqueda constante de desafiar los propios límites.

Tanto quienes disfrutan de los deportes extremos como de la práctica intensiva de nuevas y modernas disciplinas son personas que, básicamente, aman los desafíos, que necesitan emociones intensas, pero que también poseen la capacidad para manejar sus propios miedos. De lo contrario, sería imposible siquiera plantear la posibilidad de "jugar" allí, en el límite.

De alguna forma, estamos frente a personas que, del mismo modo que el adolescente que se sube al skate, necesitan permanentemente nuevas emociones. Claro que aquí estamos ante personas adultas, en las que en muchos casos es posible desde la psicología sugerir que se trata de individuos que tienen algún vacío en su vida que intentan llenar a fuerza de adrenalina.

Quizás el día a día, tanto el de la rutina laboral, vida afectiva como el de la rutina deportiva, no les alcanza, y es por eso que necesitan poner el cuerpo en nuevos desafíos, que empujan siempre un poco más hacia adelante los límites.

En principio, si quienes deciden adoptar esa visión de la práctica deportiva lo hacen tomando los recaudos necesarios (control médico, deportológico, psicológico), no habría nada que objetar. De hecho, el lugar de la psicología del deporte es el de colaborar en la optimización del rendimiento mental del deportista, a sabiendas de que el 25% de ese rendimiento (tanto en el amateur como en el profesional) depende de su mente: está en la motivación, en la concentración, en el manejo de los miedos y las presiones, en la autoconfianza, la tolerancia a la frustración y en el manejo de la ansiedad.

En todo caso, lo que sí debe hacer sonar la alarma es si la persona no puede vivir sin la adrenalina que le genera estar jugando siempre al límite, si la búsqueda de confrontar los límites se convierte en una adicción. Entonces, por más que los controles médicos hayan dado bien, estamos jugando con fuego.

Si el apego por la práctica intensiva del deporte asume una forma patológica, siempre estará planteada la posibilidad de que llegue el momento en que uno no esté a la altura del desafío. Y de que entonces sobrevenga la percepción de fracaso, y de allí a la depresión no es muy largo el camino.