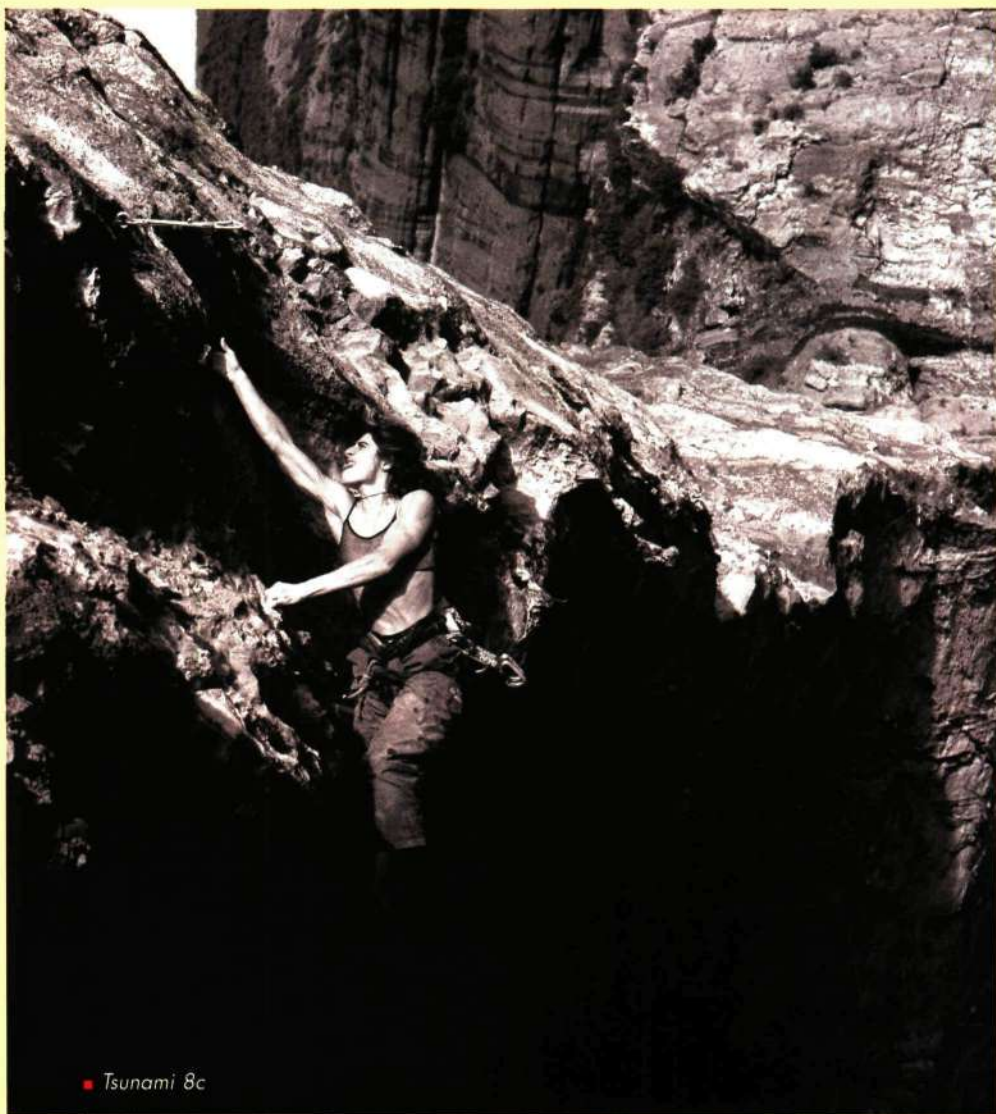


MOTIVACIÓN

PARA TODOS

Josune Bereziartu

ESTE artículo trata de los aspectos psicológicos de la escalada, en concreto, del fascinante mundo de la motivación, esa señora que va y viene tantas veces en la vida de cualquier aficionado a la escalada.



■ Tsunami 8c

■ LA VIDA Y EL MIEDO

Trabajo, familia, lesiones, épocas bajas, no tener gente para ir a escalar... En la vida siempre surgen circunstancias en las que se abandona la afición. Esto genera, cuando se quiere retomar la actividad, o progresar en ella, problemas básicamente mentales, que nos hacen pasar esos miedos, esas situaciones comprometidas, esos bloqueos mentales que todos hemos vivido en la montaña dependiendo del nivel de escalada de cada uno, de su edad, género, etc.

¿Quién no ha padecido ese temor a afrontar una pared que no conocemos? ¿Ese miedo a qué nos vamos a encontrar? ¿O ese gusanillo que invade nuestro interior antes de hacer una escalada que está muy cerca de nuestro nivel máximo? ¿Y esos nervios ante esa travesía que entraña ciertos riesgos?

Son éstas situaciones tremendamente comunes para un alpinista, para un escalador deportivo, un montañero y también para un estudiante ante un examen. Son situaciones que se producen en

todos los ámbitos de la vida, y aunque nos pueda parecer una obviedad, de todas ellas se sacan conclusiones positivas y sirven para afrontar los problemas de una manera más racional y cercana de lo que nos pensamos.

■ TENSION, NERVIOS, MIEDO, PELIGRO...SENSACIONES

Lo primero que se debe aclarar es que estamos hablando básicamente de sensaciones. Más o menos reales, pero son sensaciones. Cada persona percibe estas sensaciones de una manera bien diferente y, dependiendo de muchísimos factores, la reacción será distinta en las variadas situaciones que nos toque vivir. No estoy refiriéndome sólo a las diferencias entre hombres y mujeres, sino a las diferentes experiencias que cada uno ha tenido en la montaña con anterioridad.

Llevando estos sentimientos a un termino más deportivo -y aquí enlaceo con mi vena de deportista y escaladora- éstos provocan una serie de mecanismos:

JOSUNE BEREZIARTU

es una de los nombres clave de la historia de la escalada deportiva. En 2002 encadenó Baing de Sang, (9a), el primero de la historia de la escalada femenina. Josune sigue con sus actividades bajo el patrocinio de la Fundación Kirołgi y en 2004 ha inaugurado una exposición fotográfica que repasa su trayectoria: Hatz Puntak.



FOTOS RIKAR OTEGI

Para aquellos a quienes cuesta comenzar a escalar tras una parada obligada, para las madres que han tenido que estar alejadas de las escaladas, o a los que nunca acaban de empezar y siempre están condicionados por esta situación, van estos consejos.

■ CONFIANZA EN UNO MISMO Y MOTIVACION.

Es una verdad muy rotunda. La confianza en uno mismo allana las dificultades que nos encontramos. Intentar obtener esta confianza es un buen punto de partida. La forma de llegar ella es complicada, y encauzarla hacia aquello que queremos, todavía más.

Un buen consejo consiste en acercarse a lo que tanto nos disturba desde un punto de partida más sencillo, es decir, si nos pone muy nerviosos, nos da miedo el escalar de primero por miedo al vuelo etc... es aconsejable hacer una gran cantidad de vías o escaladas más sencillas que nos hagan sentir que podemos consolidarnos en un nivel inferior con verdadera autoridad y a la postre, nos hagan sentirnos más seguros en ellas.

No hay que ser impaciente en este punto, un trabajo de mayor durabilidad hará que nos consolidemos más en ese nivel. Poco a poco nuestro objetivo, proyecto, vía o ascensión lo iremos mirando desde otro punto de vista e iremos mirándolo de reojo con una mayor autoridad y dominio... ¿confianza? Sí.

Sé que es difícil vencer esos vicios que nos invaden una y otra vez en esas escaladas, pero sobre todo, ser positivo ayudarse de los amigos decirse a uno mismo *aupa* con la misma ilusión simpatía y ganas que lo hacemos cuando se lo decimos a un amigo. El ambiente positivo de alrededor hace que podamos "ir" un poquito más arriba, venciendo poco a poco esos *handicaps*.

■ VISUALIZAR ACEPTAR Y AFRONTAR

Hacer esto con los problemas en nuestra mente y ser conscientes de que los "queremos" resolver; que estamos poniendo los medios; y esforzarnos en "ser conscientes" de ello, nos irá bien.

Podemos acompañar este estado de trance mediante respiraciones acompañadas, comenzando desde el abdomen y acabando por los pulmones. De esta forma, se nos unirán cuerpo y mente y

nos proporcionará una armonía muy necesaria para la coordinación general de cuerpo-mente. Estas sencillas medidas pueden ser la llave pero creo que de entre todas ellas la "paciencia" juega un papel muy definitivo.

■ PACIENCIA

Hay que disfrutar del tiempo que dedicamos a estos ejercicios. "No tengo tiempo" o "llevo mucho tiempo sin obtener resultados" son dos excusas que debemos erradicar. Paciencia. Paciencia y paciencia, al final los resultados en mayor o menor medida pero siempre positivos afloran.

No existe motivos para no progresar, tenemos todo el tiempo a nuestro alcance para hacer las cosas bien y las vamos a hacer.

Nuestro cambio de confianza en nosotros mismos, irá acompañado seguramente, de una determinación y motivación más fuerte y de una armonía y bienestar mayor. Ello nos llevará hacia aquella actividad que tanto nos atrae -y a la vez perturba- con ilusión y optimismo. □

■ E la Nave Va 8c

- Hacen que, por un lado, reaccionemos de una manera racional ante los peligros objetivos que encontramos
- Provocan un aumento de la atención necesaria para evitarlos y, algo fundamental para un deportista
- Nos serviremos de ellos para poder progresar en nuestro nivel deportivo.

Sin una tensión, un cierto temor, es muy complicado seguir adelante en un deporte, o incluso para mantener la buena forma, es fundamental estar metido en esa dinámica, en esa tensión tan necesaria que nos sintamos alerta casi de continuo.

■ CÓMO RETOMAR LA ACTIVIDAD

Dejar de escalar durante una temporada puede convertir en un suplicio cualquier intento de retomar la actividad, aunque sean esos pequeños proyectos que en mayor o menor medida nos proponemos cuando decidimos volver a la carga.