

“ESFORZARSE, NO ES FORZARSE”

¿Tenemos la tendencia a "forzar o forzarnos" en nuestra práctica y vida cotidiana? En este artículo el autor trata de establecer la diferencia entre forzarse y esforzarse, apoyando sus reflexiones en sus conocimientos anatómicos y experiencia docente. Para desarrollar su estudio ha escogido como ejemplo la práctica de los estiramientos, describiendo lo que ocurre a nivel estructural cuando nos sobrepasamos en un esfuerzo, y buscando las raíces psicológicas y sociales de esta actitud.

Creo que esforzarnos en hacer bien las cosas, aprender y profundizar en nuestro camino es saludable y necesario para avanzar. Sin embargo, creo que no lo es tanto el hecho de forzar nuestras acciones. Me gustaría comenzar a explicar esto desde un punto de vista anatómico y estructural, y para eso utilizaré un sencillo ejemplo que muestra cómo muchos de nosotros abordamos la práctica. Cuando estamos en clase y el profesor propone unos ejercicios de estiramiento muscular, queremos hacerlos bien... y ¡a tope! Si nos observamos, veremos que estamos forzando diferentes zonas corporales para llegar a nuestro objetivo que podría ser, por ejemplo, tocarnos la punta de los pies. No escuchamos lo que nos está diciendo el cuerpo en esos momentos (me duele, estoy incómodo...) sino que, por el contrario, le exigimos aún más esfuerzo para conseguir lo que deseamos. Es posible que, compensando en otras zonas corporales, lleguemos a conseguirlo y nos quedemos satisfechos, pues ese era “nuestro objetivo”. Lo malo es que actuando así en lugar de hacernos más flexibles, podemos dañarnos o incluso lesionarnos.

Nivel anatómico y local

Por un lado tenemos el músculo y, normalmente, en sus dos extremos están los tendones. A su vez los tendones suelen unirse a uno o más huesos. Tanto los músculos como los tendones están conectados al sistema nervioso, que controla el equilibrio entre tensión y relajación.

El principal neuro-receptor que poseemos para asegurar este equilibrio es el huso muscular, que se encuentra localizado en el cuerpo del músculo y se encarga de controlar el tono muscular mediante el “reflejo miotático”: cuando un músculo se estira este reflejo hace que se produzca simultáneamente una contracción opuesta al estiramiento. Por otro lado están los corpúsculos tendinosos de Golgi, localizados en el tendón.. Su función es antagónica a la de los husos musculares, es decir, inhiben la contracción muscular. Cuando un músculo se contrae produce un estiramiento sobre sus tendones, lo que activa estos receptores. Una vez activados, provocan la relajación del músculo que está contraído: es el reflejo miotático inverso.

Una diferencia significativa entre estos dos reflejos es que mientras el primero se pone en funcionamiento en el mismo momento en que el músculo se estira y produce la contracción de defensa, el reflejo inverso necesita que esta contracción se mantenga un tiempo comprendido entre seis y ocho segundos para llegar a activarse. Por lo tanto, si hacemos estiramientos bruscos o realizamos los típicos “rebotes”, se estimularán los husos musculares en cada rebote, pero no dará tiempo a que se activen los corpúsculos tendinosos. Lo que conseguiremos en realidad será una contracción corta y repetida del

músculo o grupo muscular que queremos estirar, mientras que por otro lado lo estamos forzando y estirando al máximo. De esta forma más que estirarse pueden llegar a desgarrarse las fibras musculares..

Para que un músculo o grupo muscular esté en disposición de estirarse, previamente debe estar relajado, por lo que el ejercicio se tendría que realizar de forma suave y lenta. En caso contrario, podríamos desencadenar, como hemos visto, la contracción del mismo músculo que queremos estirar. Si hemos llegado con lentitud hasta la posición y mantenemos ahí el estiramiento unos segundos, se anulan las respuestas del *reflejo miotático* y se activan las respuestas reflejas del aparato de Golgi, que conducen a la relajación muscular. Esto permite mejoras en la flexibilidad, ya que al conseguir mayor relajación muscular podemos aumentar la amplitud de movimiento en el estiramiento. Es importante detectar el momento en el que empieza la tensión producida por el ejercicio. Debe ser una tensión suave, en la que todavía podemos mantener la relajación postural y respiratoria. En ese momento es aconsejable parar, soltar, permanecer en la postura, y después de un corto espacio de tiempo la musculatura cederá. De esta manera y aplicándolo gradualmente, obtendremos un estiramiento más efectivo y duradero.

Nivel estructural y global

El complejo músculo-tendinoso se organiza en diferentes cadenas musculares que van recorriendo la totalidad de nuestra superficie. Por otro lado, los músculos, los tendones y prácticamente todas las estructuras que forman parte de nuestro organismo se encuentran rodeados por una especie de vaina o envoltorio llamado fascia. Estas fascias están unidas entre sí constituyendo un entramado o red que hace que todo el cuerpo esté interconectado. Es como si formaran una malla alrededor y en el interior de nuestro cuerpo. Si al hacer un ejercicio no tenemos en cuenta la colocación del resto de nuestra estructura, la tensión que pretendemos liberar puede “viajar” a través de estas cadenas y entramados a otras regiones anatómicas.

Por ejemplo, si queremos estirar los músculos isquio-tibiales, situados en la parte posterior del muslo, debemos poner atención para que nuestra espalda permanezca recta. Si forzamos el estiramiento es muy posible que doblemos las rodillas, hundamos el plexo solar o levantemos y hagamos avanzar la barbilla, tensando así nuestra musculatura cervical.

Si realizamos un ejercicio compensándolo en otras zonas de nuestro cuerpo, la tensión no se llega a eliminar, sino que se traslada a estas regiones corporales y reaparece en su lugar de origen al abandonar el ejercicio o al poco tiempo. Las fibras musculares que se han estirado tenderán enseguida a volver a su posición inicial de acortamiento. Un problema añadido es que, dependiendo de la frecuencia e intensidad con que realicemos el ejercicio, pueden aparecer lesiones en las zonas de compensación. Sin embargo, si tenemos en cuenta la colocación de los diferentes segmentos de nuestro cuerpo, el estiramiento será más efectivo y duradero. Debido a que se realiza en toda una cadena muscular, la tensión se elimina y por lo tanto las fibras musculares no volverán a su posición inicial al dejar de realizar el ejercicio

En resumen, cuando forzamos los ejercicios de estiramiento estamos creando un estrés excesivo al músculo y esto activa la respuesta neuronal de protección o husos musculares. También atravesamos el umbral del dolor y eso hace que el ejercicio se convierta en algo desagradable. Debido al dolor y al hecho de forzar perdemos la colocación correcta del resto del cuerpo, y entonces aparecen tensiones en otras zonas. Es posible que el resultado final sea que busquemos cualquier excusa para no realizar los ejercicios y que los abandonemos. Por lo tanto, parece claro que no es hábil actuar de esta manera en los estiramientos. Por supuesto, todos queremos ser muy flexibles pero hay que aceptar que, en general, no lo somos, y que la manera de conseguirlo no puede ser forzando los ejercicios. Además, detrás del hecho de forzar existe una actitud rígida, y sería incoherente pretender buscar la flexibilidad con este tipo de comportamiento. Es más sensato escuchar nuestro cuerpo e ir atravesando y deshaciendo esa misma rigidez. Digamos que es mejor “esforzarse” en hacer correctamente los estiramientos, que “forzarse” para conseguir más elongación muscular en un intento, en mi opinión, equivocado. No es el “cuánto” sino el “cómo” lo que más nos debería importar. Mejor que obsesionarse o tener prisa en conseguir el objetivo de ser muy flexibles, es estar atentos al camino que debemos recorrer para lograrlo sin prisas.

Es interesante entonces aprender a realizar los ejercicios relajadamente, de forma que por un lado no nos dañen y, por otro, se conviertan en algo agradable. Puede que así comencemos a disfrutar de esta parte del entrenamiento que normalmente evitamos debido al dolor y a la incomodidad que conlleva. A base de actuar así en los ejercicios, desarrollaremos una nueva conciencia sensitiva que nos llevará poco a poco hacia el “no forzar”. De esta manera cada vez que empecemos a exigirnos demasiado, podremos reconocerlo y volver a la relajación. El problema para la mayoría de nosotros es que no somos conscientes de que esta actitud de forzar es algo automático. Nos damos cuenta cuando nos cansamos o nos duele una parte del cuerpo, pero no somos conscientes de cuándo hemos comenzado a forzar. Si conseguimos estar presentes y atentos al momento en el que empezamos a forzar, podemos dominar y suavizar el impulso y mantenernos en un estado de relajación.

En el caso de ser profesores, podemos ayudar a nuestros alumnos recordándoles constantemente que no fuercen las posturas y corregirles no sólo con nuestra voz, sino también mediante el contacto. Invitarles a mantener la atención en el ejercicio y señalar cuándo están forzándolo. El hecho de tocar una zona del cuerpo de nuestros alumnos, les facilita ser más conscientes de esa zona y de la tensión que en ella habita. También es importante indicarles cómo colocar el resto del cuerpo, ya que así pueden evitar las compensaciones y tener la posibilidad de desarrollar una buena conciencia postural global.

Deberíamos cuidar también nuestra actitud, lo que estamos transmitiendo más allá de los ejercicios. Es posible que nosotros mismos estemos incitando a nuestros alumnos a forzarse. Por ejemplo, si somos mucho más flexibles que ellos, es mejor estar atentos para no provocarles el deseo de llegar a ser igual que nosotros. Aunque repitamos que los ejercicios deben hacerse más suavemente, cualquier alumno desea e intenta llegar a ejecutarlos como su profesor y eso le llevará a sobrepasarse en su esfuerzo. Quizás puede ser más hábil exteriorizar menos nuestra flexibilidad y presentar objetivos mucho

más cercanos y accesibles para ellos. Disfrutarán más de los ejercicios y conseguirán mejores resultados.

Las raíces de la actitud de forzar

La actitud que conduce al sobre-esfuerzo no sólo se da al hacer estiramientos. Para muchos de nosotros suele ser una constante en nuestra conducta. Y una vez llegados aquí ¿qué es lo que nos hace buscar constantemente el hecho de forzar, que en muchos casos va acompañado de sufrimiento? Podemos encontrar diferentes causas, todas ellas enraizadas de manera muy profunda en nuestro inconsciente:

-Por un lado está la educación recibida de nuestros padres y también en la escuela. Se nos presionaba para luchar y convertirnos en el mejor de nuestra clase o promoción, para conseguir el mejor puesto de trabajo, etc., a costa de lo que fuera. Desde muy pequeños integramos la competitividad no sólo con los demás, sino también con nosotros mismos. Se nos enseñó que *la letra con sangre entra* y que *hay que sufrir* para lograr algo en esta vida.

-Los valores de la sociedad no invitan tampoco a detenerse para poder reflexionar y decidir lo que más nos conviene. Una sociedad arcaica, masculina e individualista como la que tenemos, nos lleva a vivir deprisa y al límite, a acumular, a tener una casa más grande, o un coche más caro. Si tenemos dos trabajos es mejor que uno, aunque cansemos y castigemos más a nuestro cuerpo, ni tengamos tiempo para nosotros, nuestra pareja, nuestros hijos. De alguna manera nos estamos forzando y sufriendo por ello.

- Por último, tenemos una iglesia que siempre ha comprendido el sufrimiento y además lo ha aceptado, valorado e incluso premiado.

Si trasladamos esta visión, digamos masoquista, a una disciplina o un trabajo de crecimiento personal podemos llegar a pensar que para poder progresar y crecer como personas, lo único que nos puede hacer avanzar es el sufrimiento. Castigarnos a nivel físico, emocional o mental con una práctica demasiado rígida puede llevarnos a vivir en una crisis constante. Soy de la opinión de que las diferentes crisis que vamos atravesando a lo largo de nuestra vida, si las gestionamos correctamente, nos ayudan a evolucionar. Pero no por ello deberíamos buscarlas de manera constante (forzar las crisis) en un intento, de nuevo equivocado, de crecer más y más deprisa.

Por otro lado, y seguramente porque la sociedad va cambiando hacia el otro extremo, está la nueva cultura del “no” esforzarse. Por ejemplo, “aprenda inglés sin esfuerzo”, “hágase rico de manera fácil y rápida” o, siguiendo el hilo de este artículo, “cómprese una máquina que hará los estiramientos por usted de manera pasiva, sin ningún tipo de esfuerzo”. Muchos de nosotros no hemos aprendido a esforzarnos para conseguir las cosas, se nos ha ido dando todo hecho. Y esto es posible que sea así debido al rechazo de la rigidez, en ocasiones extrema, que había en la educación de nuestros padres, tíos o abuelos. Si lo que debo hacer no me gusta, me hace estar molesto, requiere un esfuerzo, duele, sabe mal o no me da ningún tipo de placer, lo rechazo. Cuando sentimos dolor, buscamos el camino fácil. Por ejemplo, si nos duele la espalda preferimos tomar una

pastilla antes que hacer unos ejercicios o visitar a un masajista. Queremos quitarnos el dolor ¡ya!, y no nos preocupa qué nos está indicando. No queremos sentirlo más, no queremos sufrir.. No sabemos ni podemos encarar un dolor, y mucho menos hacernos responsables de él. En esta huida, buscamos el placer, la satisfacción y la comodidad.

Si trasladamos ahora esta otra visión, digamos hedonista, a las mismas situaciones que antes, buscaremos siempre el disfrute, el entretenimiento y cualquier situación que nos dé satisfacción. El peligro que veo en este caso es que cuando llegan los momentos duros de la práctica, y éstos llegan, podemos entrar en una inercia que nos hará evitarlos, perdiendo así la posibilidad de profundizar en ella. Quizás nos parezca suficiente donde hemos llegado en la práctica, nos conformemos y no deseemos avanzar más. Pero esta actitud también podría responder a un miedo a encarar y atravesar esos momentos.

Aunque creo que cualquiera de las dos visiones son respetables, soy más bien partidario de una combinación de ambas, pero nunca de sus extremos. Desde mi punto de vista es necesario poder compartir una práctica, disfrutar de ella y del grupo o *shanga* para tener un ancla de referencia. Necesitamos de nuestros amigos de camino. Pero si nos falta la disciplina, el compromiso y el objetivo por el que practicamos, podríamos generar una nebulosa de la que nos será difícil salir. Nos podemos quedar “enganchados” al mundo de los placeres y satisfacciones, y girar constantemente alrededor de las relaciones y las emociones. Habrá entonces una tendencia hacia la dispersión, con el riesgo de perder claridad y dirección. Del mismo modo, si lo que falta es esta parte más placentera, el resultado será demasiado duro y rígido. Puede darse una predisposición a aislarse, haciendo que las relaciones sean difíciles o incluso conflictivas. En un extremo las personas se vuelven muy duras y exigentes consigo mismas y con los demás, poco flexibles, obsesivas y herméticas. La tendencia, en este caso, se dirige hacia la tensión.

Quizás la línea media esté en no buscar el sufrir ni el no sufrir, sino en permanecer abierto a las experiencias que van viniendo. Por ejemplo, imaginemos que vamos a comprar cebollas. Si nos gusta llorar constantemente compraremos sólo de las que provocan lágrimas, si no queremos llorar cogeremos únicamente las que no las provoquen, y si estamos abiertos a ambas posibilidades simplemente compraremos cebollas. Es probable que las que nos hagan llorar no sean tan agradables como las que no, pero estaremos dispuestos a vivir la experiencia que nos ofrecen tanto unas como otras.

Teniendo en cuenta que todos tenemos un poco de todo, creo que el primer caso está muy relacionado con los valores que se nos han inculcado. Es una actitud autodestructiva. Si sólo buscamos las crisis entraremos en una rueda de sufrimiento constante que no nos permitirá crecer. Al igual que el hecho de forzar los estiramientos, nos hace sufrir y no nos deja, precisamente, estirar los músculos. No habrá espacio para relajarnos, descansar o respirar, sólo existirá una búsqueda de la dificultad, el conflicto y el sufrimiento. Después de una crisis necesitamos espacios de distensión para poder entender lo ocurrido y reflexionar sobre qué debemos hacer para evitar que ese mismo conflicto vuelva a aparecer.

En el segundo caso, encontramos una actitud infantil relacionada con el miedo y la pereza. En cuanto algo nos duele, aunque sólo sea una simple molestia, tomamos algo para no estar incómodos. En realidad nos da miedo el dolor, el sufrimiento. No

queremos esforzarnos en estar mejor, simplemente no queremos estar mal. Evitando las crisis, nos escapamos de forma constante de nosotros mismos. Si no encaramos nunca los conflictos que van apareciendo perdemos la oportunidad de avanzar en nuestro camino. Necesitamos de esos obstáculos para desarrollarnos y superarnos como personas.

Por último, el tercer caso, me parece el más acertado. Más inteligente que volver la espalda a las crisis es permanecer abiertos cuando vienen y estar dispuestos a atravesarlas y sacarles provecho. Pero resulta igualmente eficaz saber disfrutar de los tiempos sin crisis. Las “no crisis” permiten reposo y acumulación, consolidación y gestación. Es el momento de integrar, reflexionar y comprender lo ocurrido. Además, este periodo nos prepara para el siguiente desequilibrio. Es la dinámica del yin y el yang. Muchas veces, cuando volvemos a practicar después de haber parado durante un tiempo no demasiado largo, descubrimos que hemos avanzado. Parece como si algo que se estaba cocinando en nuestro interior necesitase una pausa para reposar y poder sacarle mejor gusto y provecho.

He empezado el artículo hablando de la tendencia que nos lleva a forzar los ejercicios de estiramiento muscular y después lo he relacionado con nuestra manera de actuar en la vida. Podríamos decir que la misma causa que nos lleva a forzar un ejercicio, nos conduce a hacer lo mismo en situaciones determinadas de nuestro trabajo, las distintas relaciones que tenemos y ante la vida en general. El patrón de forzar está muy arraigado en nosotros y por mucha práctica que hagamos, por mucho trabajo de crecimiento personal que estemos realizando, si no le prestamos la debida atención, nos acompañará durante todo nuestro “viaje”. Creo que merece la pena entrenarse para ir “desaprendiendo” esta forma de actuar, quizás empezando por cosas sencillas, como pueden ser los ejercicios de estiramiento.

Juanolo Gutiérrez