



El Juego Interior del Tenis

Tim Gallwey

Formación Profesional de Coaching

JUEGO INTERIOR DEL TENIS

Prefacio

Muchas de las dificultades en el tenis tienen un origen mental. Los tenistas tenemos tendencia a pensar demasiado antes y durante nuestros golpes; nos esforzamos mucho en intentar controlar nuestros movimientos; y nos preocupamos en exceso por los resultados de nuestras acciones y por cómo puedan afectar a la imagen que tenemos de nosotros mismos. En resumen, nos preocupamos demasiado y no nos concentramos lo suficiente. Para arrojar alguna luz sobre los problemas mentales en el tenis, se introducirán los conceptos del “yo” número 1 y del “yo” número 2. El “yo” número 1 es el nombre que le daremos a un ego mental consciente al que le gusta decirle continuamente al “yo” número 2 cómo tiene que ejecutar los golpes. *La clave para jugar un tenis espontáneo y de alto nivel radica en resolver la falta de armonía que suele existir entre estos dos “yo”.* Esto requiere el aprendizaje de varias habilidades interiores, principalmente el arte de abandonar los juicios sobre uno mismo, dejar que sea el “yo” número 2 el que ejecute los golpes, reconocer el proceso natural de aprendizaje y confiar en él, y, sobre todo, ganar algo de experiencia en el arte de la concentración relajada. Aquí es donde surge la noción del *Juego Interior*: se trata de habilidades interiores que no sólo afectarán extraordinariamente nuestros golpes – *Juego Exterior*-, sino que son valiosas en sí mismas y aplicables a muchos otros aspectos de la vida.

Introducción

Cada juego consta de dos partes: un *Juego Exterior* y un *Juego Interior*. El exterior se juega contra un adversario externo para superar obstáculos externos y alcanzar una meta externa. No se puede lograr el dominio de ningún juego sin prestar alguna atención a las habilidades del *Juego Interior*.

El *Juego Interior* tiene lugar en la mente del jugador, y se juega contra obstáculos tales como la falta de concentración, el nerviosismo, las dudas sobre sí mismo y la excesiva autocrítica. Se juega para superar todos los hábitos de la mente que inhiben la excelencia en el desempeño deportivo.

Las victorias en el *Juego Interior* no significan trofeos adicionales pero nos proporcionan algo más permanente, algo que pueda contribuir significativamente a nuestro éxito, tanto dentro como fuera de una cancha de tenis.

El practicante del *Juego Interior* llega a valorar el arte de la concentración relajada por encima de cualquier otra habilidad, descubre una verdadera base para la confianza en sí mismo y aprende que el secreto para ganar cualquier juego radica en no intentarlo con demasiada vehemencia.

Debemos “des-aprender” los hábitos que interfieren en su funcionamiento y, luego, “dejarlo” que opere por sí mismo. El propósito del *Juego Interior* es descubrir y explorar el potencial que encierra el cuerpo humano; pudiendo explorar este potencial por medio del tenis.

Reflexiones sobre el aspecto mental del tenis

La típica clase de tenis

La queja más común de los deportistas desde tiempos inmemoriales es: “**el problema no es que no sepa qué hacer, el problema es que no hago lo que sé!**”. El tema del *Juego Interior* es, justamente, cómo desarrollar estas habilidades interiores sin las cuales el alto rendimiento es imposible.

En cuanto a la enseñanza del tenis se refiere, frecuentemente, un exceso de instrucciones verbales suele disminuir las probabilidades de que se produzca el tipo de corrección deseada. De esta manera, debemos aprender lo que todos los buenos profesores y todos los alumnos del tenis tienen que aprender: las imágenes son mejores que las palabras, mostrar es mejor que contar, muchas indicaciones son peores que ninguna e intentar esforzarse muchas veces produce resultados negativos.

Jugar al tenis desde fuera de la mente

Jugar inconscientemente no quiere decir que se está jugando sin conciencia. Alguien puede estar plenamente consciente pero no está pensando, ni tampoco está intentando esforzarse demasiado. Sabe dónde quiere poner la pelota pero no se esfuerza en colocarla allí. *Este jugador parece inmerso en un flujo de energía que le proporciona más poder y precisión. La racha continua hasta que el jugador se pone a pensar sobre ella e intenta mantenerla. Apenas intenta ejercer el control, lo pierde.*

¿Cómo puede uno estar conscientemente inconsciente?. La mente del jugador que está “inconsciente” se encuentra tan concentrada que se halla en “calma”. Su mente constituye una unidad con la actividad del cuerpo y las funciones inconscientes o automáticas están operando sin la interferencia de pensamientos. Cuando un jugador se encuentra en este estado, no hay nada que interfiera con la plena expresión de su potencial para actuar, aprender y disfrutar.

Desarrollar la capacidad para acercarse a éste estado es el objetivo del Juego Interior. El dominio del arte de la “concentración sin esfuerzo” tiene un enorme valor para cualquier cosa que uno quiera lograr.

El descubrimiento de los dos “yo”

La mayor parte de los jugadores están siempre hablando consigo mismos. Obviamente, el “yo” y el “mi mismo” son entidades distintas o no podría haber ninguna conversación. Por ello, *dentro de cada jugador existen dos “yo”. Un “yo” parece dar ordenes; el otro, el “mi mismo”, parece ejecutar esa orden. Luego, el “yo” evalúa esa ejecución. Para mayor claridad, llamaré “yo” número 1 a aquél que habla y “yo” número 2 a aquél que actúa.* Dentro de cada jugador, el tipo de relación que existe entre el “yo” número 1 y el “yo” número 2 es el factor principal para determinar nuestra capacidad para convertir nuestro conocimiento de la técnica en acción efectiva.

La clave para mejorar en el tenis reside en mejorar la relación entre el “yo” que habla – número 1- y las capacidades naturales del “yo” que actúa –número 2-.

La típica relación entre el “yo” número 1 y el “yo” número 2

El “yo” número 1 no confía en el “yo” número 2, a pesar de que éste encarna todo el potencial que se ha desarrollado hasta ese momento y está mucho más capacitado para controlar el sistema muscular que el “yo” número 1. El problema capital que encarna el “yo” número 1 radica en que, al pensar demasiado y al esforzarse tanto, ha creado mucha tensión y mala coordinación muscular en el cuerpo.

“Intentar esforzarse mucho”: una dudosa virtud

La unión de estos dos “yo” en el tenis implica el aprendizaje de varias habilidades interiores:

- 1) aprender a crear la imagen más clara posible del resultado deseado;
- 2) aprender a confiar en que el “yo” número 2 rendirá al máximo y a sacar una enseñanza tanto de los éxitos como de los fracasos;
- 3) aprender a ver sin juzgar, es decir, a ver lo que está sucediendo sin juzgar si está bien o mal.

Sin embargo, todas ellas son secundarias con respecto a la habilidad principal: **el arte de la concentración relajada.**

Silenciar al “yo” número 1

El constante flujo de pensamientos del “yo” número 1 –la mente egoica- es el que interfiere en el funcionamiento natural del “yo” número 2. La raqueta conecta con la pelota mediante un proceso que no parece requerir la intervención del pensamiento. Hay conciencia de ver, oír y sentir la pelota, pero el jugador parece “saber” qué hacer sin tener que pensar.

D. T. Suzuki, famoso maestro zen, describe los efectos de la mente egoica sobre el tiro con arco: *“Apenas reflexionamos, deliberamos y conceptualizamos, se pierde la inconsciencia original y el pensamiento interfiere ... La flecha ha sido disparada pero no vuela directo hacia el blanco, tampoco el blanco se queda en su sitio. El cálculo, que es en verdad un cálculo equivocado, ha intervenido ... El hombre es un animal pensante pero sus grandes obras han sido realizadas cuando no estaba calculando ni pensando. Hay que recuperar una cierta inocencia infantil”.*

La poesía más bella nace en el silencio. Las grandes obras de arte surgen de las silenciosas profundidades del inconsciente, y, también, las verdaderas expresiones de amor surgen de una fuente que está más allá de las palabras y de los pensamientos. Sucede lo mismo con los grandes logros deportivos; surgen cuando la mente está tan silenciosa y tranquila como un lago de cristal. En este sentido, el psicólogo humanista Abraham Maslow ha denominado “experiencias cumbre” a esos momentos. Se trata de momentos enormemente placenteros, casi de éxtasis. Durante esas experiencias, la mente no actúa como una entidad separada que nos dice lo que tenemos que hacer o critica la forma en que lo hacemos. La mente está en silencio, nosotros y ella estamos “unidos”, y la acción fluye tan libremente como un río.

El máximo rendimiento requiere una “des-aceleración mental”: menos pensamiento, menos cálculo, menos juicio, menos preocupación, menos miedo, menos expectativa, menos intento por esforzarse, menos lamentación, menos control, menos nervios, menos distracción. *La mente está en calma y en silencio cuando está totalmente en el “aquí y ahora”, y en una perfecta unidad con la acción ejecutada y el ejecutor de esa acción.* El objetivo del *Juego Interior* es aumentar la frecuencia y la duración de esos momentos, acallar de forma progresiva la mente y alcanzar así una expansión continua de nuestra capacidad para aprender y actuar.

Conseguir acallar la mente es un proceso gradual que implica el aprendizaje de varias habilidades interiores. Estas habilidades son realmente un arte, el arte de *olvidar los hábitos mentales que hemos adquirido desde la infancia.*

La primera habilidad que tenemos que aprender es la de abandonar nuestra tendencia a juzgar nuestro desempeño como “bueno” o “malo”. Cuando “des-aprendamos”

nuestra tendencia a emitir juicios, podremos alcanzar un tipo de juego espontáneo y concentrado.

Dejar de juzgar

Ninguno de los dos juicios emitidos por los jugadores (“bueno” o “malo”) son atributos del “golpe en sí”; más bien son evaluaciones “agregadas” a ése evento según las reacciones individuales de cada uno. *El juicio es el acto por el cual se asigna un valor positivo o negativo a un evento. Por lo tanto, los juicios son las reacciones personales de nuestro ego a todo lo que experimentamos: objetos visuales, sonidos, pensamientos y sentimientos.* El problema estriba en que es el juicio el que da inicio al proceso del pensamiento. Una vez la mente hiper-crítica ha creado una identidad basada en sus juicios negativos, la interpretación seguirá escondiendo el verdadero potencial del “yo” número 2 hasta que el embrujo hipnótico se rompa. Es decir, *comenzamos a convertirnos en aquello en lo que pensamos.*

En la tradición de la medicina china, los pacientes van a ver al doctor cuando están bien y se espera que el doctor los mantenga así. De la misma forma, debería ser posible, y mucho menos frustrante, acudir al profesor con la técnica que fuere (drive, revés), sin agregar ningún juicio sobre si es “bueno” o “malo”. *Dejar de emitir juicios no quiere decir ignorar los errores. Quiere decir simplemente ser consciente de las cosas tal como son, sin agregar nada.* Si el juicio no fuese nada más que esa calificación, y no hubiese posteriores reacciones del ego, la interferencia sería mínima. Pero, desgraciadamente, el tipo de calificaciones más frecuentes suele llevar a reacciones emocionales y, luego, a tensión muscular, intentos por esforzarse mucho, autocríticas, etc. Este proceso de juicio puede reducirse usando palabras estrictamente descriptivas para hacer comentarios sobre lo visto. *El juicio produce tensión, y la tensión interfiere en la fluidez que requiere el movimiento preciso y rápido. La relajación produce golpes fluidos y es el resultado de aceptar los golpes tal como son –incluso, si resultan erráticos–.*

Los errores que cometemos pueden considerarse una parte importante del proceso de desarrollo. En este proceso, *nuestro juego progresa mucho gracias a los errores –incluso, los “bajones” son parte de ese proceso; no son “malos”, pero pueden extenderse por mucho tiempo mientras los consideremos algo “malo” y nos identifiquemos con ellos–.* Generalmente, lo primero que hace falta es lidiar con los conceptos negativos que inhiben el proceso innato de desarrollo. El primer paso es visualizar los golpes tal como son. Tienen que ser percibidos con claridad. Esto sólo puede hacerse cuando el juicio personal esta ausente. Apenas un golpe es visto con claridad y aceptado tal cual es, un rápido proceso de cambio inicia su marcha.

Cuando la mente se halla libre de todo juicio y pensamiento, esta en silencio y actúa como un espejo. Entonces, y sólo entonces, podemos ver las cosas tal como son.

Descubrimiento del aprendizaje natural: la conciencia de aquello que ES

En el tenis hay dos cosas importantes que es necesario saber: la primera es, ¿dónde esta la pelota?; y, la segunda es, ¿dónde se encuentra la cabeza de la raqueta?. Se llega a saber la posición de la pelota gracias a que uno la observa; de la misma forma, no hace falta pensar acerca de dónde “debería” estar la cabeza de la raqueta. Es preciso sentirla. Ese sentir informará dónde esta la cabeza de la raqueta. Saber dónde

“debería” estar no es lo mismo que sentir dónde esta. “Sentir” dónde esta es saber dónde esta.

Para ver las cosas tal como son, debemos quitarnos las gafas de juez. Hacer esto ayuda a liberar un proceso natural de desarrollo que es tan sorprendente como hermoso. La mente híper-crítica se siente incómoda sin tener una norma para lo que esta bien y para lo que esta mal, y crea una norma propia. Entre tanto, dejamos de prestar atención a “aquello que ES” para dedicarnos al intento de hacer bien las cosas. Sin embargo, existe un proceso natural de aprendizaje que opera en todo el mundo –si se le permite-. Este proceso esta a la espera de ser descubierto por todos los que ignoran su existencia. Para descubrir este proceso de aprendizaje natural, hace falta abandonar el antiguo hábito de “corregir” los defectos, es decir, es necesario abandonar el juicio y ver qué pasa.

¿Y qué hay del pensamiento positivo?

El “yo” número 1 siempre esta buscando aprobación e intentando evitar la desaprobación. Esta sutil mente egoica ve cada elogio como una crítica en potencia. Ha establecido una norma que dicta lo que esta bien y lo que esta mal, y la consecuencia inevitable será una concentración dividida e interferencias del ego.

Las evaluaciones positivas y las negativas van juntas. Es imposible juzgar un hecho como positivo sin juzgar otros hechos como no-positivos o negativos. Es imposible eliminar únicamente el lado negativo de todo juicio. Al eliminar el juicio, no se esta evitando ver “aquello que ES”. Eliminar el juicio quiere decir que no se le agrega ni se le quita nada a los hechos que uno presencia. Las cosas aparecen tal como son –sin distorsiones-. De esta forma, la mente logra una mayor calma. El “yo” número 1, la mente egoica, quiere ser el responsable de “mejorar” las cosas. Quiere desempeñar un papel protagonista en cómo se desarrollan las cosas. Y él es el que se preocupa y sufre cuando las cosas no salen como él quiere.

Ciertamente, existe un proceso alternativo en el que las acciones fluyen espontánea y sensatamente sin la presencia de una mente egoica que este siempre persiguiendo lo que es positivo e intentando reformar aquello que es negativo.

La primera habilidad que hay que desarrollar en el *Juego Interior* es la de la “conciencia libre de juicio”. Cuando conseguimos “des-aprender” nuestra tendencia a juzgar, descubrimos, generalmente con cierta sorpresa, que no necesitamos la motivación de un reformador para cambiar nuestros “malos” hábitos. Existe un proceso más natural para aprender y actuar que se encuentra a la espera de ser descubierto. Esta listo para mostrarnos lo que puede hacer cuando se le deja operar sin la interferencia de los esfuerzos conscientes del “yo” que todo lo juzga.

Asimismo, *no todos los comentarios son juicios.* El reconocimiento de los puntos fuertes, de los logros y esfuerzos, puede facilitar el aprendizaje natural, a diferencia de los juicios, que sí representan una interferencia. El reconocimiento y el respeto por las propias capacidades ayudan a aumentar la confianza en el “yo” número 2. Los juicios del “yo” número 1, por el contrario, pretenden manipular y menoscabar esa confianza.

La confianza en el “yo” número 2

¿Quién o qué es el “yo” número 2?

El primer paso para crear una mayor armonía entre la mente egoica y el cuerpo –es decir, entre el “yo” número 1 y el “yo” número 2- consiste en dejar de juzgarse a sí mismo. Cuando se da este primer paso, aparece la confianza, y finalmente puede

surgir ese básico pero elusivo ingrediente de todo máximo rendimiento –la seguridad en sí mismo-.

El “yo” número 2 –es decir, el cuerpo físico, incluyendo el cerebro, la memoria (consciente e inconsciente) y el sistema nervioso- agrupa toda una increíble serie de potencialidades. Posee una inteligencia interior realmente asombrosa. Lo que esta inteligencia no sabe, lo aprende con pasmosa facilidad. Usa miles de millones de células y de conexiones neuronales en cada acto. Estos datos no tienen más que un propósito: alentar al lector a respetar al “yo” número 2. Pues, en la inteligencia silenciosa inherente a todas las acciones del “yo” número 2, se disolverán las innecesarias ordenes, críticas y tendencias controladoras a las que suele dedicarse la mente que carece de concentración.

Confía en ti mismo

La desconfianza del “yo” número 1 en el “yo” número 2 es lo que causa tanto la interferencia del “intentar esforzarse demasiado” como la de dar demasiadas ordenes. En el tenis, confiar en el cuerpo quiere decir dejar que sea el cuerpo el que golpee la pelota. La palabra clave es “dejar”. Confiar en la capacidad del cuerpo y dejar que maneje la raqueta. El “yo” número 1 se mantiene al margen. “Dejar” que ocurra no es lo mismo que “hacer” que ocurra. No es “intentar” esforzarse. No es controlar los golpes. Todas estas son acciones del “yo” número 1, que toma el timón porque desconfía del “yo” número 2. Esta intervención del “yo” número 1 es la que produce tensión muscular, golpes rígidos, torpeza en los movimientos, dientes apretados y músculos faciales contraídos. Frecuentemente, durante el peloteo inicial, confiamos en nuestro cuerpo y lo dejamos actuar porque la mente egoica se dice a sí misma que el peloteo no cuenta. Pero, una vez que comienza el partido, el “yo” número 1 asume el control; en los puntos cruciales comienza a dudar de la capacidad del “yo” número 2 para hacerlo bien. Cuanto más importante sea el punto, más intentara el “yo” número 1 controlar el golpe, y es justamente entonces cuando se produce el “agarrotamiento”. Los resultados son casi siempre decepcionantes.

Proceso de agarrotamiento: un músculo es un mecanismo que posee solo dos estados – contracción o relajación-. La diferencia existente entre apretar fuerte la raqueta y sostenerla con soltura reside en el número de músculos que han sido contraídos. Cuando se usan más músculos de los necesarios, no sólo se produce una pérdida de energía, sino que ciertos músculos contraídos interfieren en la necesidad de relajación que tienen otros músculos. De esta manera, el “yo” número 1 interfiere con la sabiduría del cuerpo.

Uno no es el juego. Uno no es el cuerpo. Hay que confiar en la capacidad del cuerpo para aprender y para jugar, y en poco tiempo va a rendir mucho mas allá de las expectativas previas. Hay que “dejar” que la flor crezca. Para ello, es muy importante sentir la diferencia existente entre “obligarse” a uno mismo a hacer algo y “dejar” que ocurra.

Deja que ocurra

Las acciones del “yo” número 2 están basadas en la información que ha almacenado en su memoria sobre acciones propias que ha realizado en el pasado o sobre acciones que ha observado en otras personas. Cada vez que se ejecuta un golpe, sea correcta o incorrectamente, la memoria del “yo” número 2 esta recabando valiosas informaciones y almacenándolas para futuros usos. A medida que se practica, el “yo”

número 2 refina y aumenta esa información almacenada. Todo el tiempo esta aprendiendo cosas nuevas. Recordará cada acción ejecutada y sus consecuencias de acuerdo al nivel de atención y de alerta demostrados por uno mismo. Simplemente, absorbe “visualmente” la imagen que tiene frente a él. Para el “yo” número 2, una imagen vale mil palabras. El “yo” número 2 aprende observando lo que hacen los otros, así como haciendo las cosas él mismo.

La comunicación con el “yo” número 2

Es necesario establecer una nueva relación con el “yo” número 2. La nueva relación tiene que basarse en el respeto y en la confianza. El cambio puede comenzar con un cambio de “actitud”. La alternativa sería “apreciar” al “yo” número 2. Esta sería una actitud de respeto basada en el reconocimiento de la inteligencia natural y de las capacidades del “yo” número 2. A medida que uno vaya aumentando el respeto por el “yo” número 2, los pensamientos y los sentimientos derivados de una actitud crítica y controladora tenderán a desvanecerse y la sinceridad del “yo” número 2 podrá emerger.

Existen tres métodos básicos para comunicarse con el “yo” número 2, pues, para una buena comunicación, resulta esencial que utilicemos el lenguaje más adecuado. La lengua materna del “yo” número 2 son las imágenes: las imágenes sensoriales. Los movimientos se aprenden mediante imágenes visuales y sensoriales. Los tres métodos de comunicación se refieren al envío de mensajes mediante imágenes visuales y sensoriales. Estos mensajes tendrán por objeto producir ciertos resultados que serán considerados deseables.

Pedir resultados

Crear una imagen lo más clara posible del resultado deseado es un método extremadamente útil para comunicarse con el “yo” número 2, especialmente cuando se juega un partido. Es posible mantener en la mente la imagen de adónde quiere uno que vaya la pelota para luego dejar que el cuerpo haga lo necesario para mandarla hasta allí. Para ello, es esencial confiar en el “yo” número 2. El “yo” número 1 debe estar relajado, debe abstenerse de dar órdenes sobre cómo hacer las cosas y evitar cualquier esfuerzo por controlar el golpe.

A medida que el “yo” número 1 aprenda a dejarse ir, emergerá una creciente confianza en la capacidad del “yo” número 2.

Pedir una correcta ejecución

Es vital darle al “yo” número 2 una imagen que pueda imitar. El único papel del “yo” número 1 es el de quedarse tranquilo y observar los resultados con desapego.

Dos experimentos

No sólo es importante comprender intelectualmente la diferencia que existe entre “dejar” que ocurra y “hacer” que ocurra sino también “experimentar” esa diferencia. *Experimentar la diferencia es conocer la diferencia.* Para ello, dos experimentos:

1) Se trata de *acertar a un blanco inmóvil con una pelota de tenis*. Hay que colocar un tubo de pelotas de tenis en la esquina del cuadro de servicio correspondiente a una devolución de revés. Luego, hay que buscar la forma de ejecutar el servicio que permita acertar al tubo con la pelota. Para lograrlo, será preciso no “pensar” en acertar al tubo, no “intentar” acertar al tubo. Habrá que “pedirle” al cuerpo, el “yo” número 2, que haga lo que tenga que hacer para acertar al tubo. Luego, “dejar” que lo haga. No debemos intentar controlar nada ni corregir ningún supuesto mal hábito.

Sólo confiar en que el cuerpo lo logrará. Tenemos que liberarnos de cualquier reacción emocional con respecto al éxito o al fracaso. Simplemente, ser conscientes de cuál es el objetivo y observar imparcialmente los resultados. Si uno realmente no “intenta” acertar al tubo, y no “intenta” corregir los errores sino que enfoca toda su confianza en el cuerpo y en su ordenador, será factible que el servicio logrará corregirse a sí mismo. Comprobaremos que realmente existe un ‘yo’ número 2 que esta actuando y aprendiendo, sin que haga falta decirle lo que tiene que hacer. Naturalmente, el “yo” número 1 es un entrometido y es muy difícil evitar que interfiera aunque sea sólo un poco, pero, si logramos acallarlo un poco, podremos ver al ‘yo’ número 2 en funcionamiento, y nos asombraremos de sus habilidades innatas.

2) Se trata de la *elección de algún cambio que se quiera producir en un golpe*. Para ello, será preciso no “intentar” cambiar el golpe; simplemente, hay que observarlo. No hay que analizarlo, sólo observarlo con cuidado; sentir dónde esta la raqueta en cada momento. Se pueden producir cambios mientras observamos imparcialmente el movimiento, pero, si resulta necesaria alguna corrección adicional, entonces hay que “crear una imagen mental de la forma deseada”. Imaginar exactamente aquello que queremos que el “yo” número 2 haga. Proporcionarle una clara imagen visual, y observarla detenidamente. Al repetir el proceso, “sentiremos” el verdadero significado de mover la raqueta de diferente manera. En consecuencia, nos concentraremos en las costuras de la pelota y “dejaremos que el golpe ocurra por sí mismo”. Luego, “observemos” lo ocurrido. Será fundamental no analizar, sólo observar lo cerca que haya estado el ‘yo’ número 2 de conseguir lo que uno quería. Continuemos en este proceso, dejando que el “yo” número 1 se relaje cada vez más con cada golpe. Descubriremos que se puede confiar en el “yo” número 2. *Hábitos enraizados pueden alterarse en unos minutos.*

Pedir cualidades

La mayoría de los jugadores se hipnotizan a sí mismos de forma tal que interpretan el papel de un jugador mucho peor del que en realidad son. Se pueden obtener resultados interesantes realizando una interpretación diferente. La mayoría de la gente se encasilla en un cierto tipo de juego del cual no suele salir. Algunos adoptan un estilo “defensivo” –esperan a que su oponente cometa un error y lo van desgastando poco a poco con una paciencia infinita-. El estilo opuesto es el “ofensivo” –en su forma extrema, intenta ganar el punto con cada golpe-. Una tercera categoría de juego es la del jugador “estético” –prefieren exhibir formas perfectas más allá de enfocarse en ganar el partido-. En contraste, hay un estilo de juego “híper- competitivo” en el que el jugador hará cualquier cosa con tal de ganar –buscará explotar cada debilidad del oponente, sea mental o física-.

A modo de experimento, sería muy fructífero adoptar el estilo más opuesto al personal. Entonces, el jugador defensivo aprenderá que es capaz de ejecutar un golpe ganador; el jugador agresivo descubre que también puede jugar con estilo. *Cuando los jugadores rompen con su estereotipo, pueden extender en gran medida los límites de su estilo y explorar aspectos reprimidos de su personalidad.* A medida que van accediendo a las variadas cualidades del “yo” número 2, se comienza a descubrir que uno puede hacer uso de cualquiera de ellas y escoger la que sea más adecuada para cada situación, dentro o fuera de la cancha de tenis.

Dejar de juzgar, “dejar que ocurra” y la creación de imágenes son tres de las habilidades básicas del Juego Interior.

El descubrimiento de la técnica

¿Cómo dominar cualquier técnica sin recurrir al tipo de pensamiento crítico y al control excesivo que tanto perjudica a las capacidades naturales del “yo” número 2?. ¿Qué relación existe entre la instrucción técnica y el proceso de aprendizaje del “yo” número 2?. Tiene sentido construir cualquier sistema de “instrucción” sobre la mejor comprensión posible del “aprendizaje natural” –proceso de aprendizaje con el que todos nacemos-. Cuanto menos interfiera la instrucción con el proceso de aprendizaje implícito en el ADN humano, más rápidos serán los progresos. Cuanto más libre de miedo y de dudas se vea el proceso de instrucción, más fácil va a resultar seguir el camino del aprendizaje natural –una forma para aprender a entender y a confiar en el aprendizaje natural consiste en observar cómo los niños aprenden antes de que se les enseñe, o en contemplar a los animales cuando están enseñando algo a sus crías-.

El proceso de aprendizaje natural esta codificado en la estructura genética, y haríamos bien en reconocerlo y respetarlo. El profesor y el alumno estarán más cerca de su propia naturaleza y serán más efectivos en la medida en que estén en armonía con este proceso.

¿Cuál es el origen de las instrucciones técnicas?

Para comprender cómo usar el conocimiento técnico o la teoría, es muy importante reconocer que, básicamente, la experiencia antecede al conocimiento técnico. Alguien golpeo la pelota de cierta manera, accidental o intencionalmente, se sintió bien al hacerlo y la cosa funciona. Mediante la experimentación se fueron haciendo pequeñas correcciones hasta llegar a un golpe definitivo que valía la pena repetir. Quizás, con la intención de poder repetir esa forma de golpear la pelota, o para enseñársela a otra persona, el jugador intento describir ese golpe mediante el “lenguaje”. Pero, *las palabras solo pueden “representar” acciones, ideas y experiencias.* El lenguaje “no” es esa acción, sólo puede indicar vagamente la sutilidad y la complejidad de un golpe. *Recordar la instrucción no es lo mismo que recordar “el golpe en sí”.*

Al darnos a nosotros mismos una instrucción verbal adecuada queremos confiar en la forma conceptual de aprender una técnica que usa el “yo” número 1 en lugar de confiar en la forma experimental en que lo hace el “yo” número 2. Al pensar que un buen golpe se debe al correcto acatamiento de una indicación verbal estamos preparando el terreno para una futura decepción. El error radica en no confiar lo suficiente en el “yo” número 2 y haber dependido demasiado del “yo” número 1. Es como si prefiriésemos considerarnos a nosotros mismos más como ordenadores que como seres humanos. Como consecuencia de ello, tendemos a perder la conexión directa con la memoria muscular, que almacena un conocimiento mucho más completo de la acción deseada. *En una sociedad que se ha orientado tanto hacia el lenguaje como una forma de representar la verdad, es muy posible llegar a perder el contacto con la capacidad de sentir y de “recordar” los golpes.* Este “recordar” es una muestra fundamental de la confianza en el “yo” número 2. Sin él, no se puede mantener la excelencia en ninguna disciplina.

Cuando se le da una instrucción verbal a alguien que no tiene en su almacén de experiencias la acción que le están describiendo, esa acción se acumulará en la mente

como algo totalmente desconectado de la experiencia; se produce una escisión entre la memoria teórica y la memoria muscular. A medida que comenzamos a usar una indicación verbal para juzgar nuestros golpes en lugar de prestarle atención a las lecciones de la experiencia, la grieta entre la experiencia y la instrucción teórica se amplía cada vez más. La instrucción, usada como una serie de “deberías” y “no deberías”, interpone una *sombra de miedo* entre la sabiduría instintiva del “yo” número 2 y la acción. Si perdemos el contacto con nuestra capacidad para sentir nuestras acciones, al depender demasiado de instrucciones verbales, podemos menoscabar nuestro proceso de aprendizaje natural y nuestro potencial para actuar. Por el contrario, si golpeamos la pelota confiando plenamente en los instintos del “yo” número 2, reforzaremos la conexión neurológica que conduce al mejor golpe posible. *Demasiadas instrucciones verbales, provenientes del exterior o del interior de la persona, interfieren en la capacidad de ejecución de los golpes.* Esforzarse demasiado en seguir una indicación que no ha sido bien comprendida puede producir una ejecución del golpe rígida y mal coordinada que inhiba el logro de la excelencia. No hay nada que pueda sustituir al aprendizaje mediante la experiencia. Sin embargo, *es posible que necesitemos aprender de nuevo a sentir, y también aprender de nuevo a aprender.* El dicho de un viejo maestro viene al caso: “No hay mejor maestro que la propia experiencia”.

¿Cómo hacer el mejor uso posible de las instrucciones técnicas?

Una instrucción válida derivada de la experiencia puede ayudarnos “si nos conduce” a un descubrimiento experimental propio de las posibilidades de un golpe cualquiera. *El mejor uso del conocimiento técnico reside en dar sólo una pista que lleve al destino deseado.* Esa pista puede proporcionarse verbalmente o demostrarse con una acción, pero es mejor considerarla una aproximación a un “objetivo” deseable. Este objetivo debe descubrirse prestándole atención a cada golpe y usando los sentidos para ver lo que funciona mejor en cada individuo particularmente. El aprendiz experimenta la relación entre los distintos grados y la cantidad de efecto conseguida, y puede así explorar toda una gama de posibilidades para descubrir lo que funciona mejor en su caso y el estilo con el que se siente más a gusto, sin verse constreñido por la idea de que hay que seguir una determinada norma.

Comprender el movimiento que hay que realizar para ejecutar un golpe, y recordar la sensación que produce, es como recordar una sola imagen. La mente es muy capaz de hacerlo, y puede darse cuenta cuando un elemento de una imagen es ligeramente distinto del de otra imagen. No se evocan los aspectos híper-críticos y controladores del “yo” número 1, el cual quiere confiar en formulas antes que en sensaciones.

Las instrucciones técnicas basadas en el aprendizaje natural resultan un medio eficaz para lograr descubrir el mejor repertorio de golpes “personal”.

¿Cuáles son los requisitos externos del tenis?. El jugador sólo tiene que cumplir dos requisitos para alcanzar el éxito: mandar cada pelota por encima de la red y dentro de la cancha del adversario. El único objetivo de la técnica de golpeo reside en cumplir estos dos requisitos consistentemente y con la suficiente velocidad y precisión para crearle las máximas dificultades al adversario. ¿Cuáles son las fuerzas que intervienen al cumplir estos dos requisitos?. Las técnicas oficialmente aprobadas para ejecutar estos golpes han cambiado considerablemente a lo largo de los años. Aquello que era dogma ya no lo es tanto.

1) Empuñadura: ¿Por qué empuñamos la raqueta de una forma cuando ejecutamos el drive y de otra distinta cuando ejecutamos el revés?. A pesar de lo que hayamos aprendido, si tenemos una limitada comprensión “experimental” de los distintos tipos de empuñaduras y de porqué uno las cambia, será improbable descubrir la empuñadura más adecuada para nuestro juego. Una razón por la cual se cambia la empuñadura es para proporcionar la unión más fuerte posible entre la raqueta y la mano para el golpe; pero como cada mano es ligeramente distinta, la posición exacta de nuestra empuñadura tiene que ajustarse a lo que sea cómodo para nuestra mano, a la vez que proporcione la firmeza y el ángulo de la raqueta deseados. Lo mismo vale para la fuerza con la que se debe empuñar la raqueta. La única forma de saber el grado exacto de presión con el que empuñar la raqueta es experimentándolo en acción y descubriendo aquello que funciona y con lo que uno se siente a gusto.

2) Juego de pies: ¿Cómo está distribuido el peso durante la preparación y durante el impacto?; ¿qué le ha pasado a nuestro equilibrio durante el golpe?; ¿cuántos pasos hemos dado hasta alcanzar la pelota?; ¿de qué tamaño eran los pasos?; ¿qué tipo de ruidos hacen nuestros pasos cuando nos desplazamos por la cancha?; cuando se acerca la pelota, ¿retrocedemos, avanzamos o nos mantenemos en el mismo sitio?; ¿qué solidez tiene la base a partir de la cual ejecutamos nuestros golpes?. El también llamado “*footwork*” –del inglés “trabajo de los pies”-, proporciona la base que sustenta los movimientos del cuerpo al golpear la pelota. Para lograr desplazarnos coordinadamente, el primer paso es observar de cerca los propios movimientos de pies, especialmente en lo que se refiere a uno de los elementos de la instrucción –por ejemplo, la transferencia del peso (simplemente observemos cómo esa transferencia se está produciendo en la actualidad)-. A medida que continuamos la observación, es probable que comiencen a producirse cambios automáticamente en la forma en que transferimos el peso, en el caso de que algún cambio sea necesario. *Podemos dejar que el “yo” número 2 haga unas pruebas hasta que encuentre aquello que nos resulte más cómodo y funcione mejor en nuestro caso.* Asimismo, para descubrir el ángulo apropiado, podemos dejar que el “yo” número 2 se aproxime al ángulo deseado en la medida en que se sienta cómodo. Uno le está pidiendo, él está ejecutando: el “yo” número 2 puede descubrir que lo que le funciona mejor no se ajusta a la regla.

Actualmente, se enseñan dos tipos alternativos de juego de pies: uno de ellos, llamado el “*drive de posición abierta*”, fue descubierto y difundido por los jugadores de polvo de ladrillo que comenzaron a golpear la pelota con el peso del cuerpo en el pie derecho, o pie de atrás, en lugar de transferir el peso al pie delantero. En lugar de efectuar la salida hacia la pelota con el pie izquierdo, lo hacían de forma horizontal, paralelos a la línea de fondo, con los pies formando un ángulo de casi 180 grados. Para golpear la pelota efectuaban un rápido giro de hombros y una rotación de caderas. Finalmente, fue adoptado también por muchos profesionales que jugaban en canchas de cemento o de hierba. *Tiene la ventaja de facilitar el golpe liftado y el regreso al centro de la cancha con más rapidez.* Aprender el juego de pies de este tipo de drive no sería tan difícil si pudiésemos observar a alguien que ejecute bien el golpe, y nos demos tiempo para “juguetear” un poco con el drive antes de prestar atención a los detalles de la ejecución. Durante este experimento sería bueno encontrarse en un estado mental libre de todo juicio y sin preocuparse por los resultados, hasta lograr desarrollar una buena sensibilidad con respecto a la totalidad del golpe. Sólo entonces

comenzaremos a prestar atención a los detalles para ir refinándolos. Gradualmente, observaremos cada uno de los elementos constitutivos al golpe sin intentar ajustar nada a ninguna regla, y permitiéndonos descubrir la “sensación” que nos es cómoda y que produce los mejores resultados. La otra técnica aceptada para el drive, llamada “*posición semi-abierta*”, se ejecuta formando un ángulo de 90 a 100 grados entre los dos pies y la línea de fondo. Se trata de una posición a medio camino entre la posición abierta y la tradicional, y comparte algunas de las ventajas de cada una de ellas. Se pueden dominar los tres tipos de drive y usar el más adecuado para cada ocasión. *Lo importante es que la elección dependa de uno mismo y que, en lugar de ajustarnos a un modelo pre-concebido, ajustemos el modelo a nuestro juego y lo usemos únicamente para ayudarnos a descubrir y a desarrollar las habilidades que deseamos.*

Al comprender cómo usar la simple atención para aprender cualquier aspecto técnico del juego, teniendo o no la ayuda de una instrucción técnica como guía, será fácil descubrir cuáles son los aspectos más importantes en los que debemos centrar la atención. Luego, podremos usar este proceso para aprender mediante la experiencia.

3) Drive/Revés: ¿Dónde se encuentra exactamente la cabeza de la raqueta en la parte inicial del golpe? ; ¿dónde se encuentra la pelota cuando iniciamos el golpe? ; ¿qué pasa con la cara de la raqueta durante el movimiento hacia delante de la raqueta?.

4) Impacto: ¿Podemos sentir en qué parte de la raqueta hace contacto la pelota? ; ¿cómo está distribuido nuestro peso? ; ¿cuál es el ángulo de la cara de la raqueta en el momento del impacto? ; ¿en qué medida podemos sentir el tipo y la cantidad de efecto que le hemos dado a la pelota? ; ¿cuán sólido sentimos el golpe o cuánta vibración le ha sido transmitida al brazo en el momento del impacto? ; ¿a qué distancia se encuentra de nuestro cuerpo la pelota al momento del impacto?.

5) Acompañamiento: ¿En qué posición termina la raqueta? ; ¿qué le ha pasado a la cara de la raqueta desde el momento del impacto? ; ¿hemos sentido alguna vacilación o resistencia durante el acompañamiento?.

6) Servicio: Comparado con cualquier otro golpe en el tenis, el servicio es el más complicado. Los movimientos son demasiado complicados para que el “yo” número 1 los pueda dominar mediante instrucciones verbales para cada uno de los elementos del golpe. *La dificultad se reduce enormemente si se permite que el “yo” número 2 los aprenda centrando su atención en los distintos elementos del golpe así como en la totalidad del movimiento.* El objetivo principal siempre será, fundamentalmente, el mismo: sobre la red y dentro del cuadro de servicio, pero con regularidad, precisión y potencia.

a) *Lanzamiento* (¿a qué altura?; ¿cuánto hay que dejar caer la pelota antes de golpearla con la raqueta?; ¿cuánto hacia delante o hacia atrás con respecto a la posición del dedo gordo del pie adelantado?; ¿cuánto hacia la izquierda o cuánto hacia la derecha?); b) *Equilibrio* (¿hay algún momento, durante el servicio, en el que sentimos perder el equilibrio?; ¿en qué dirección nos lleva la inercia durante el acompañamiento?; ¿cómo se distribuye nuestro peso durante el servicio?);

c) *Ritmo* (*Prestemos rigurosa atención al ritmo de nuestro servicio; marquemos la cadencia de nuestro ritmo determinando el momento de su inicio, el momento en el que levantamos la raqueta y el momento del impacto; intentemos sentir y escuchar ese ritmo hasta encontrar aquel que mejor funcione para nosotros y con el que logremos sentirnos más a gusto*); d) *Posición de la raqueta / firmeza de muñeca* (¿dónde está la raqueta justo antes de avanzar hacia la pelota?; ¿la raqueta viene del lado derecho de

la pelota o del izquierdo?; ¿la estamos golpeando plano o de izquierda a derecha?; ¿en qué medida?; ¿hasta qué punto cede la muñeca en el momento del impacto?; ¿en qué parte del golpe comenzamos a soltar la muñeca?);

e) *Potencia* (Como se busca tanto la potencia en el servicio, los jugadores se esfuerzan demasiado en generarla, y en ese intento es común que tensen de forma excesiva los músculos de la muñeca y del brazo. Irónicamente, el exceso de tensión en estos músculos reduce la potencia. Por ello, lo importante es observar la tensión de nuestros músculos de forma que podamos encontrar experimentalmente el grado de tensión que nos brinde los mejores resultados. Sintéticamente, no existe una forma excluyente de ejecución del servicio que resulte útil para todos los individuos. El *enfoque ortodoxo para aprender el servicio* indica que ambos brazos se muevan con el ritmo y en la dirección apropiados – “arriba juntos, abajo juntos, golpe”-, es decir, el brazo que lanza la pelota y el brazo que habría de golpearla bajan al mismo tiempo; luego, a medida que se levanta el brazo lanzador, se levanta también el brazo ejecutor y se lo lleva hacia atrás, listo para el golpe. Finalmente, dependiendo de lo alto que fuera lanzada la pelota, el brazo ejecutor se proyecta hacia delante para golpear la pelota con la raqueta de forma que quede totalmente extendido al momento del impacto, para, luego, acompañar hasta más allá de los pies. El *enfoque moderno para aprender* sugiere alternar los brazos para ejecutar el servicio, es decir, cuando el brazo lanzador este totalmente extendido tras soltar la pelota, el brazo ejecutor debería seguir apuntando hacia abajo. La antigua técnica de “brazos juntos hacia arriba”, que quizás parezca más rítmica, puede impedir a algunos jugadores generar el máximo de potencia porque obliga al brazo ejecutor hacer una pausa en la parte alta de su movimiento, causando una pérdida de impulso.

Y lo más importante es observar la manera en que los profesionales tienen su brazo ejecutor en la posición de “palmas hacia abajo”, es decir, la palma de la mano que sostiene la raqueta esta apuntando hacia el suelo en el momento en que se suelta la pelota. Esto es necesario para lograr el “efecto lazo” de un buen servicio, en el que la raqueta es levantada rápidamente y se le hace dar una vuelta por atrás antes de proyectarla hacia delante para golpear la pelota).

Los evangelios cambian y son cambiados por personas que tienen la audacia de experimentar más allá de los límites de la doctrina existente y que confían en su propio proceso de aprendizaje. Asimismo, la forma que se recomienda para realizar un cambio también necesita cambiarse. Ante todo, quizás, debería considerarse realmente si vale la pena intentar cambiar nuestro servicio. Por otro lado, puede considerarse que si existe una manera que nos permita aumentar la potencia de nuestro servicio, valdría la pena intentarlo. En este sentido, *saber cuales son exactamente los resultados que queremos es muy importante para que el control del proceso de aprendizaje lo tenga quien lo debe tener: uno mismo*. Simplemente, dejemos que el “yo” número 2 observe aquello que le parezca interesante e ignore los comentarios del “yo” número 1, que va a querer crear pequeñas formulas para que uno las siga. Dejemos que el “yo” número 2 se centre en aquellos elementos con los que este listo para experimentar.

¿Cómo observar a los tenistas profesionales?

Tenemos que aprender a observar. La mejor forma de hacerlo es observar sin suponer que la forma en que el profesional golpea la pelota es la forma en que uno debería

hacerlo. Más bien centrar la atención en aquello que más nos haya interesado de los movimientos de ése profesional que observamos.

El “yo” número 2 va a captar automáticamente los elementos del golpe que le sean útiles y va a descartar aquello que le sea inútil. Dejemos que el proceso natural de aprendizaje nos guíe hasta nuestro mejor golpe. No nos esforcemos en hacer ningún cambio. El “yo” número 2 tiene un gran instinto para saber cuando ha llegado el momento de trabajar sobre cualquier elemento de nuestro golpe.

La autoridad final reside en nuestro interior durante la alternancia entre la observación externa –o el recuerdo de una instrucción externa- y una concentración total de la atención en nuestros propios movimientos. No hace falta emitir ningún juicio durante este proceso. Vemos diferencias entre lo que hacemos y el modelo externo, pero nos limitamos a percibirlos y continuamos observando, sintiendo nuestros movimientos y comprobando los resultados. *El estado mental predominante es el de libertad, libertad para buscar aquello que funciona en nuestro caso.*

El conocimiento de una técnica aprendida por una persona puede darle a otra una ventaja para descubrir qué técnica funciona mejor. Pero es peligroso dejar que la descripción de la técnica de esa persona se convierta en nuestro criterio de lo que esta bien y de lo que esta mal. Podemos usar modelos externos en nuestro aprendizaje, pero no debemos dejar que sean las normas las que nos usen a nosotros. El aprendizaje natural es y siempre será un aprendizaje que surge del interior. “Uno” es el que esta aprendiendo y es nuestro proceso de aprendizaje, estrictamente individual e interno, el que, a fin de cuentas, dirige el aprendizaje. *Usemos los modelos externos como una ayuda adicional para avanzar en nuestra evolución natural hacia “nuestros” mejores golpes.*

Forma parte de la naturaleza del “yo” número 2 el evolucionar continuamente. A medida que descubramos la capacidad para aprender del “yo” número 2, no sólo van a mejorar nuestros golpes sino que habremos aumentado nuestra capacidad para aprender cualquier cosa. *Permitamos al profesor que nos enseñe, pero dejemos que sea el “yo” número 2 el que tenga el control, porque él es realmente nuestro mayor recurso.*

Cambiar los hábitos

Es muy fácil dar consejos, y los hay buenos y malos. Pero lo que suele ser más difícil de encontrar es una forma práctica de aplicar esos consejos para cambiar cierta pauta de comportamiento por otra nueva. Este proceso de cambiar los hábitos es el que produce las mayores dificultades.

La forma más antigua y natural de aprender requiere, simplemente, un método para olvidar las formas anti-naturales de aprender que hemos acumulado hasta la fecha. La forma de aprender del *Juego Interior* es un retorno a esa forma infantil.

Con la palabra “aprendizaje” no nos referimos a la superficial acumulación de información, sino al descubrimiento de algo que cambie nuestro comportamiento. Todos desarrollamos pautas de comportamiento características y cada una de ellas existe porque desempeña una función. El momento del cambio se produce cuando nos damos cuenta de que la misma función podría realizarse de una manera mejor. No obstante, es mucho más difícil romper un hábito cuando no hay un sustituto adecuado para él.

Sirve de poco condenar nuestras pautas de comportamiento actuales; es mucho más útil ver qué función están desempeñando estos hábitos. Nunca repetimos ningún comportamiento que no este desempeñando alguna función o cumpliendo algún propósito. Cuando abandonemos los intentos por eliminar o corregir los denominados “malos hábitos”, podremos ver la función que desempeñan, y entonces podrá emerger espontáneamente una pauta alternativa de comportamiento que cumpla mejor esa misma función.

Teoría del surco: cada vez que ejecutamos un golpe de una cierta forma aumentan las probabilidades de que lo volvamos a hacer de esa misma forma la próxima vez. De esta manera, se desarrollan pautas, llamadas “surcos”, que tienen tendencia a repetirse. Como estas pautas están desempeñando una función, el comportamiento se ve reforzado o recompensado y tiende a continuar. Cuanto más profundo sea el surco en el sistema nervioso, más difícil va a ser romper el hábito. De hecho, suele ocurrir que cuanto más intentamos romper un hábito, más difícil nos resulta lograrlo.

Es un proceso bastante penoso conseguir salir de surcos mentales que ya son profundos. Es como salir de una zanja. Sin embargo, existe una forma más natural de hacerlo. Si pensamos que un mal hábito nos controla, creemos que debemos intentar romperlo. *Los hábitos son afirmaciones sobre el pasado, y el pasado ya no existe.* Luchar contra los viejos hábitos es lo que produce tensión muscular innecesaria. No hace falta luchar contra los viejos hábitos; lo que tenemos que hacer es crear hábitos nuevos, pues nuestra resistencia a los viejos hábitos es lo que nos conduce de vuelta a la zanja.

La manera normal de aprender

El “método clásico o tradicional de aprendizaje” considera las siguientes etapas:

Primer paso: *criticar o juzgar comportamientos pasados*

Generalmente, utilizamos un tono ofensivo y lleno de desprecio para señalar el tipo de ejecución realizada.

Segundo paso: *instarse a uno mismo al cambio, repitiéndose continuamente ordenes verbales*

Sucesión ininterrumpida de ordenes verbales tendientes a producir cambios de manera rápida y perfecta.

Tercer paso: *obligarse ha hacerlo bien, esforzándose mucho* El “yo” número 1 intenta controlar la acción después de haberle dicho al “yo” número 2

lo que tiene que hacer. No se confía en el “yo” número 2. Cuarto paso: *juzgar críticamente los resultados*

Es difícil no sentirse frustrado por los fracasos ni ansioso por los éxitos. Ambas emociones hacen perder la concentración e impiden experimentar plenamente aquello que esta ocurriendo. Un juicio negativo de los resultados obtenidos hace que “intentemos” esforzarnos aun más; una evaluación positiva hace que “intentemos” obligarnos a seguir por ese mismo camino en el siguiente golpe. *Tanto el pensamiento positivo como el negativo inhiben la espontaneidad.*

La forma de aprender del *Juego Interior*

El método que nos propone el *Juego Interior* nos permite descubrir un camino práctico para producir cualquier cambio que deseemos en nuestro juego. No siempre, la parte de nuestro juego que necesita más atención, resulta ser aquel golpe que esta más listo

para el cambio. Dejemos que el golpe nos diga si quiere cambiar, pues *cuando queremos cambiar algo que esta listo para cambiar, el proceso fluye con facilidad.*

Primer paso: *observar sin juzgar*

Debemos olvidar todas las ideas que podamos tener acerca de lo que tiene de malo el golpe en su estado actual. Observemos el golpe tal como es “ahora”. No corrijamos nada, solo observemos sin interferir. *La conciencia de aquello que ES, sin hacer ningún juicio, es relajante, y es la mejor pre-condición para el cambio.* Preguntémosle a nuestro golpe en qué le gustaría ser distinto. Hacer comentarios en un tono interesado, si bien algo des- apegado. En cualquier caso, brindémonos la oportunidad de sentir el cambio más deseado y luego observemos algunos golpes más.

Segundo paso: *visualizar el resultado deseado*

No analicemos demasiado. Tomemos un tiempo para imaginarnos a nosotros mismos golpeando con gran potencia, usando el tipo de movimiento que nos sea más natural. Imaginemos el golpe con el máximo de detalles visuales y táctiles que podamos. Escuchemos el sonido al momento del impacto y observemos la dirección que toma la pelota al salir disparada. No usemos ordenes. Al “yo” número 2 se le muestra mediante imágenes y sensaciones cualquier elemento del golpe deseado. No intentemos corregir errores pasados.

Tercer paso: *confiar en el “yo” número 2*

Resistamos cualquier tentación de intentar golpear la pelota con más fuerza. Simplemente, dejemos que el golpe ocurra por sí mismo. Brindemos una oportunidad a nuestro cuerpo para que explore las distintas posibilidades. No importa cuáles sean los resultados, mantengamos al “yo” número 1 alejado de este proceso. Si una mayor potencia no surge inmediatamente, no lo forcemos. Confiemos en el proceso, y dejemos que ocurra por sí mismo. Luego, imaginemos mentalmente el movimiento del golpe. Una vez que hayamos determinado en nuestra mente la imagen del nuevo movimiento, ejecutemos de nuevo el golpe.

Se confía en el cuerpo, sin el control consciente de la mente. El “yo” número 2 inicia un cierto “esfuerzo”, pero no hay “intento” por parte del “yo” número 1. Nada es forzado. Dejémonos llevar por el proceso.

Cuarto paso: *observaciones no críticas acerca del cambio y de los resultados*

Mientras dejamos que el golpe se ejecute por sí mismo, nuestro papel es simplemente observar. Observemos el proceso sin controlarlo. Si nos surgen ganas de ayudar, no lo hagamos. *Durante este proceso seguirá siendo importante sentir una cierta indiferencia con respecto a dónde vaya a parar la pelota.* A medida que vayamos dejando que cambien algunos elementos del golpe, otros se verán afectados; pero, si seguimos con este proceso, dejando que el golpe se ejecute por sí solo, mientras nos mantenemos atentos y pacientes, los otros elementos del golpe harán los ajustes necesarios. Dejemos que los cambios se produzcan. Sigamos ejecutando golpes hasta sentir que un nuevo “surco” ha sido creado. Si el golpe se esta ejecutando por sí solo de una nueva forma, quiere decir que un nuevo “surco” ha comenzado. Aunque el jugador es consciente de su objetivo, no esta emocionalmente involucrado en el hecho de alcanzarlo y, por lo tanto, es capaz de observar los resultados con tranquilidad y experimentar la totalidad del proceso. De esta manera, logra la mayor concentración posible y el aprendizaje más rápido. *Solo es necesario hacer nuevos cambios cuando los resultados no se ajustan a la imagen dada.* El proceso es increíblemente simple. Lo

importante es experimentarlo, no intelectualizarlo. *Cuanto más nos dejemos actuar libres de cualquier control, más confianza tendremos en ese maravilloso mecanismo que es el cuerpo humano.* Cuanto más confiemos en él, más capaz parece volverse.

Cuidado con el retorno del “yo” número 1

Hay un peligro que debe mencionarse. Cuando nos esforzamos en ejecutar un golpe correctamente, y lo conseguimos, obtenemos una satisfacción del ego. Sentimos que tenemos el control, que somos quienes dominamos la situación. Pero, cuando simplemente dejamos que el golpe ocurra por sí solo, no podemos realmente adjudicarnos ningún mérito. No sentimos que hayamos sido nosotros mismos quienes ejecutamos el golpe. El sentido de logro personal y de mérito propio se ve reemplazado por otro tipo de satisfacción. *Si un jugador entra en una cancha de tenis sobre todo para satisfacer los deseos del ego, es probable que elija dejar que el “yo” número 1 desempeñe el papel principal, a pesar de que los resultados sean peores.*

Adjúdicale el mérito al “yo” número 2

Cuando un tenista sienta lo que es “dejarse ir” y permita que el “yo” número 2 asuma el papel protagonista, no sólo verá cómo sus golpes tienden a ganar en potencia y en precisión, sino que experimentará una estimulante sensación de relajación. En un intento por repetir una actuación tan espléndida, el jugador suele dejar que el “yo” número 1 vuelva a aparecer. Surge un extraño fenómeno llamado “intento de relajación”. *La relajación es algo que sólo sucede cuando uno “deja” que suceda y no es el resultado de un “intento” o de una acción voluntaria.* El “yo” número 1 irá encontrando un papel apropiado para él a medida que uno progresa en el “arte de la concentración relajada”.

Concentración: aprendiendo a centrar la atención

Mostrar las ventajas de abandonar el juicio sobre uno mismo, el exceso de pensamiento y los intentos por esforzarse demasiado (todas formas de auto-control), incluso si uno está totalmente convencido de la utilidad de acallar al “yo” número 1, no nos asegura que el tránsito por el “proceso de aprendizaje natural” resulte algo fácil de conseguir. *Luchar contra la mente es algo que no funciona: lo que funciona es aprender a concentrarla.*

Incluso, cuando uno ha experimentado los beneficios prácticos de una mente en calma, sigue encontrando que se trata de un estado esquivo. Sigue habiendo un impulso recurrente por pensar en la manera en que ejecutamos los golpes, convertirlo todo en una fórmula y, por consiguiente, llevar las cosas al terreno del “yo” número 1, un terreno en donde éste pueda sentirse con control. Reconocemos en este impulso el persistente deseo del “yo” número 1 por llevarse el mérito y por ser algo que en realidad no es. Este impulso genera un flujo interminable de pensamientos que distorsionan la percepción y la reacción.

El problema de abandonar el “yo” número 1 y sus interferencias no es nada fácil de resolver. En última instancia, resultaría bastante difícil lograr que la mente pueda ser controlada por el mero hecho de dejarse ir —es decir, por un proceso más bien pasivo—. *Para acallar la mente uno tiene que aprender a colocarla en algún sitio. Uno no puede simplemente abandonarla; tiene que concentrarla en algo.*

En la medida en que uno alcanza la concentración, la mente se acalla. Al mantener la mente en el presente, ésta se calma. La concentración quiere decir mantener la mente “en el aquí y en el ahora”. Al aprender a concentrar la atención mientras jugamos al

tenis, desarrollamos una habilidad que puede mejorar nuestro rendimiento en cualquier otro aspecto de la vida. *En el tenis, el objeto más conveniente y práctico para la concentración es la pelota en sí.* La mente concentrada sólo capta aquellos aspectos de la situación que son necesarios para llevar a cabo la tarea que tiene entre manos. Esta mente no se distrae con otros pensamientos o hechos externos, esta totalmente absorta en lo que importa “aquí y ahora”.

Observando la pelota

Observar la pelota quiere decir centrar nuestra atención en ella. La forma más efectiva de aumentar la concentración mediante la vista consiste en concentrarse en algo sutil, en algo que no se puede percibir fácilmente. Observar las costuras de la pelota produce interesantes resultados. Al poco tiempo, el jugador descubre que esta viendo la pelota con mucha más claridad que cuando sólo la “observaba”. *Hay que observar la pelota desde el momento en que sale de la raqueta de nuestro oponente hasta que llega a la nuestra.*

Como consecuencias naturales de la verdadera concentración, algunas veces, la pelota comienza a parecer más grande de lo que es o que se esta moviendo más lentamente. En la medida en que la mente se preocupa por las costuras de la pelota, deja de interferir en los movimientos naturales del cuerpo.

Las costuras están siempre “en el aquí y en el ahora”, y si la mente esta concentrada en ellas, se evita que viaje hacia el pasado o hacia el futuro. La mayoría de los jugadores, después de un tiempo, suelen notar que sus mentes vuelven a vagabundear, pues a la mente le es muy difícil concentrarse en un solo objeto durante un largo período de tiempo.

La cuestión es mantener la concentración durante largos períodos de tiempo. La mejor forma consiste en interesarse por la pelota. Para ello, resulta preciso no pensar que ya lo sabemos todo sobre ella. Una cosa que no sabemos acerca de la pelota es dónde exactamente va a picar y cuándo va a hacer contacto con nuestra raqueta o con la de nuestro oponente.

Pique-golpe

El ejercicio llamado “pique-golpe” (gritamos con fuerza la palabra “pique” en el instante mismo en que vemos la pelota picar sobre la cancha; y gritamos “golpe” en el instante en que la pelota hace contacto con la raqueta, sea de quien sea esa raqueta) nos proporciona una mejor información sobre la pelota y, al mismo tiempo, nos ayuda a evitar las distracciones. El hecho de escuchar el ritmo y la cadencia del pique y del golpe ayuda a mantener la concentración durante períodos más largos de tiempo. De esta manera, podemos “jugar sin pensar sobre lo que hacemos”, ya que el “yo” número 1 estará muy ocupado siguiendo la pista a los piques y a los golpes.

Una de las formas más fáciles de mantener el interés en la pelota consiste en no verla como un objeto inmóvil, sino como un objeto en movimiento. Durante un punto, debemos concentrarnos en las trayectorias específicas de cada pelota, tanto en las nuestras como en las de nuestro contrincante. Gradualmente, lograremos hacernos más conscientes del ritmo de los golpes alternados en cada punto, y podremos aumentar nuestro sentido de la anticipación. Es este ritmo el que mantiene interesada a la mente y le permite concentrarse durante más tiempo sin distraerse.

La concentración no se logra observando fijamente una cosa. La concentración no es algo que se pueda forzar; tampoco es algo que tenga que ver con pensar mucho acerca de una cosa. *La concentración natural surge cuando la mente esta interesada.* Cuando esto sucede, la mente se ve irresistiblemente atraída hacia ese objeto (o ese sujeto). Se trata de algo que sucede de forma relajada y sin esfuerzo, sin tensión ni necesidad de control. Dejemos que la pelota atraiga nuestra atención; así nuestra mente y nuestros músculos estarán adecuadamente relajados.

Escuchando el sonido de la pelota

Cuando la pelota se estrella contra la raqueta, produce un sonido inconfundible, cuyas características varían considerablemente, dependiendo del punto de impacto, del ángulo de la cara de la raqueta, de la distribución de nuestro peso y del lugar en el que hemos interceptado la pelota. *Si escuchamos atentamente los sonidos producidos por una serie de pelotas, pronto seremos capaces de distinguir distintos tipos y matices de sonido.*

Recordar ciertos sonidos puede resultar efectivo para activar al ordenador integrado en nuestra mente. Al escuchar los distintos sonidos, podemos almacenar en nuestra memoria el sonido que produjo un buen golpe; y así, el cuerpo tenderá a repetir los elementos que produjeron ese sonido.

Para algunos jugadores, el sonido de la pelota es más absorbente que la observación de las costuras porque es algo que nunca han hecho antes. El mejor momento para usar la técnica de escuchar el sonido de la pelota es durante las prácticas. Este hábito nos permitirá aumentar el numero de golpes bien ejecutados.

Sensación

Hay dos cosas que todo jugador debe saber en cada golpe: dónde esta la pelota y dónde esta la raqueta. Si perdemos el contacto con cualquiera de estos dos elementos, tendremos problemas. El momento crítico en el que hay que saber la posición de la raqueta es cuando esta detrás de nosotros, y esto requiere que uno se concentre en las sensaciones. Por consiguiente, para mejorar la precisión y la consistencia tenemos que desarrollar nuestra sensibilidad. La manera más fácil de ejercitar la sensibilidad consiste en concentrar la atención en el cuerpo durante las practicas. Prestándole relativamente poca atención a la pelota, podemos concentrarnos en cómo nos sentimos al ejecutar los golpes de la forma en que lo hacemos.

También es útil ser más consciente del ritmo. *Cada jugador tiene un ritmo natural propio.* El ritmo nunca puede lograrse sólo con fuerza de voluntad; tenemos que dejar que ocurra por sí solo. Al igual que es útil tomar conciencia del sonido de la pelota, también lo es concentrarse en las sensaciones que produce la pelota en el momento del impacto.

En resumen, *tomemos conciencia de nuestro cuerpo.* Olvidemos los “debería” y experimentemos aquello que ES. Al ampliar el conocimiento sensorial de nuestro cuerpo, aceleraremos enormemente el desarrollo de nuestras habilidades. En el tenis no hay más que uno o dos elementos de los que debemos tener una conciencia visual, pero hay muchas cosas que sentir –hasta el momento, los sentidos del gusto y del olfato no son cruciales para jugar bien al tenis–.

Teoría de la concentración: aunque la concentración de la atención ayuda a mejorar nuestro juego, es igualmente cierto que jugar al tenis puede ayudarnos a mejorar la

concentración. Aprender a concentrar la atención es una habilidad primordial que tiene infinitas aplicaciones.

Todo lo que experimentamos en una cancha de tenis nos llega a través de la conciencia. Es la conciencia la que permite la percepción de las imágenes visuales, los sonidos, los sentimientos y los pensamientos que componen aquello que llamamos “experiencia”. La conciencia es aquello que hace que todas las cosas y procesos sean cognoscibles. *La conciencia es como una pura energía luminosa cuyo poder permite que las cosas sean cognoscibles.*

A la conciencia la podríamos llamar la “luz de las luces” porque gracias a su luz todas las otras luces se hacen visibles. En el cuerpo humano, la energía luminosa de la conciencia realiza su conocimiento mediante el uso de varias limitadas facultades –los cinco sentidos y la mente-. *Todo lo que nos sucede, todo lo que hacemos, lo conocemos por medio de la energía luminosa que llamamos “conciencia”.*

Cuando la atención es enfocada sobre un objeto, ese objeto pasa a ser conocido. La atención es conciencia enfocada y concentrada, y la conciencia es ese poder que permite conocer. *La luz de la conciencia puede enfocarse externamente hacia los objetos sensoriales o internamente hacia los pensamientos y sentimientos.*

El “aquí y ahora” en la cancha de tenis

El enfoque de la atención se produce siempre en el “aquí y ahora” –es decir, en el tiempo presente y en el espacio presente-. A medida que nos vamos haciendo más conscientes de los distintos elementos del tenis –desde el sonido de la pelota hasta las sensaciones de cada uno de nuestros movimientos al ejecutar un golpe- nuestro conocimiento aumenta.

Es necesario aprender a enfocar la conciencia en el “ahora”. Sintonizar aquello que este sucediendo en el presente. *Las mayores pérdidas de la concentración se producen cuando dejamos que nuestras mentes imaginen lo que va a ocurrir o recuerden lo que ya ha ocurrido.* La energía consciente que necesitamos para rendir al máximo en el “ahora” se ha ido disipando hacia un futuro imaginario; del mismo modo, la mente suele atraer nuestra atención hacia el pasado. *Una parte de nuestra energía se queda en el mundo mental del pasado o del futuro, y así el presente no es captado con plena conciencia.* Por consiguiente, los objetos pierden nitidez, la pelota parece ir más rápido y ser más pequeña, e, incluso, la cancha parece encogerse.

Cada vez que nuestra mente comience a escaparse a la “tierra de la fantasía”, simplemente traigámosla de vuelta con suavidad.

Todos lo que acceden, aunque sea un poco, a ese estado en que se esta totalmente presente experimentan una calma y un cierto grado de éxtasis que hace que quieran repetir la experiencia. El ser más consciente del presente hará que nos sea más fácil saber dónde se encuentra la pelota en todo momento y nos permitirá reaccionar con la suficiente anticipación para interceptarla en el instante que nosotros elijamos.

El tiempo es algo relativo, y realmente es posible ralentizarlo. Nuestro estado de alerta es una medida de a cuántos “ahora” les estamos prestando atención en un determinado espacio de tiempo. *Nos volvemos más conscientes de lo que esta sucediendo a medida que aprendemos a mantener nuestra atención en el “ahora”.* La concentración parece ralentizar el tiempo y nos brinda la conciencia necesaria para ver y colocar la pelota.

La concentración durante un partido

En un partido, es mejor elegir sólo un punto de concentración –el que funcione mejor en nuestro caso personal- y ceñirse a él. A menudo, el mero hecho de estar jugando un partido nos va a ayudar a concentrarnos. Durante el transcurso de un punto, lo más probable es que nos encontremos en un estado de relativa concentración en el que solo obtenemos conciencia de lo que ocurre en ese instante. *¡El momento crítico está entre punto y punto!*. Después de un largo intercambio de golpes, la mente abandona su punto de concentración y esta libre para vagabundear. *Es en este momento en el que los pensamientos sobre el resultado, sobre nuestros golpes irregulares, sobre nuestro negocio, nuestros hijos o la próxima comida pueden desviar nuestra energía del “aquí y ahora”*. Entonces, se hará difícil recuperar el mismo nivel de concentración para cuando se inicie el próximo punto.

Para mantener la concentración en el “aquí y ahora” durante las pausas entre los puntos debemos concentrar la atención en la respiración. Se necesita un objeto o actividad que siempre esté presente. Prestarle atención a la respiración quiere decir simplemente observar la entrada y salida del aire, una y otra vez, siguiendo su ritmo natural. No quiere decir que uno debe controlar intencionalmente la respiración. Se trata de un fenómeno asombroso. Queramos o no, respiramos. La respiración tiene un ritmo muy básico. Se dice que al respirar el hombre recapitula el ritmo del universo. Cuando la mente sigue el ritmo de la respiración, tiende a aquietarse y a alcanzar la calma. La mejor forma de lidiar con la ansiedad es la de enfocar la atención en el proceso de la respiración.

La ansiedad es el miedo de lo que pueda suceder en el futuro y sólo surge cuando la mente se pone a imaginar el futuro. Cuando nuestra atención está en el “aquí y ahora”, las acciones que deben tener lugar en el presente tienen más posibilidades de ser llevadas a cabo con éxito, y de esta forma el futuro se convertirá en el mejor presente posible. En el instante en el que nuestra mente comience a divagar sobre si vamos a ganar o a perder el partido, la debemos traer suavemente de vuelta a través de la respiración y dejar que el ritmo natural de esta nos relaje. De esta forma, cuando se inicie el siguiente punto, estaremos aún más concentrados que durante el anterior. Esta técnica no sólo resulta útil para evitar que la mente se queje de los errores sino también para evitar que se vanaglorie de los golpes especialmente buenos.

Jugando en la zona del “yo” número 2

El estado mental llamado “*jugando en la zona*”, no puede ser descrito con precisión por que, cuando estamos en ese estado, la entidad encargada de hacer la descripción no se encuentra presente. Sin embargo, aunque no sepamos mucho sobre lo que ocurre cuando estamos en ese estado, si sabemos bastante sobre las cosas que no ocurren. Lo que está ausente es el “yo” número 1, y lo que queda es el “yo” número 2.

Cuando nos encontramos en este estado de presencia del “yo” número 2 y de ausencia del “yo” número 1, nos sentimos bien y con una conciencia más aguda de las cosas. Este estado suele producir un desempeño extraordinario. Puede que no nos produzca una gran satisfacción en lo que respecta al ego, un sentimiento que nos suele gustar mucho, pero nos proporcionará armonía, equilibrio, aplomo, e, incluso, paz.

Para triunfar, tenemos que actuar con la mente despejada y estar totalmente concentrados en lo que estamos haciendo. La clave está en “no pensar”. Acallar la interminable charla mental para que el cuerpo pueda hacer instintivamente aquello

para lo que ha sido entrenado, sin la interferencia de la mente. Cuando estamos totalmente inmersos en el momento presente, y no hay separación entre nosotros y aquello que estamos haciendo, logramos experimentar la unidad completa del ser. La única forma de llegar a “jugar en la zona” consiste en dejar atrás al “yo” número 1. Mientras permitamos que sea el “yo” número 1 quien nos conduzca hasta allí, no podremos entrar en “la zona”. Siempre se requiere un cierto esfuerzo de concentración, un esfuerzo por abandonar el control que ejerce el “yo” número 1. A medida que aumenta la confianza, el “yo” número 1 se acalla y el “yo” número 2 se hace más consciente y más presente, la capacidad para disfrutar aumenta y los regalos comienzan a aparecer. Si somos capaces de atribuirle el mérito a quien corresponde y no pensamos que ya “sabemos” cómo hacerlo, es probable que los regalos sean más frecuentes y duraderos. El “yo” número 2 aparece siguiendo su propio ritmo, cuando estemos listos para recibirlo –es decir, con humildad, respeto, sin esperarlo, colocándonos de cierta forma por debajo de él y nunca por encima-. Entonces, en el momento adecuado, el “yo” número 2 aparece y podremos disfrutar de la ausencia del pensamiento del “yo” número 1 y de la presencia de la alegría. Si intentamos aferrarnos a este estado, se nos escapará. Si no sabemos apreciarlo, nos distraeremos y lo perderemos. Podemos pensar que aquello que está presente en ese estado es algo efímero que va y viene; pero, en realidad, es algo que siempre está presente y quien se va y viene es uno mismo. El “yo” número 2 puede que sea la única cosa que siempre está en estado “ahí” y que este “ahí” durante toda nuestra vida. Los pensamientos vienen y van, pero el “yo” infantil, el verdadero “yo”, está “ahí” y siempre lo estará mientras respiremos. Apreciarlo, disfrutarlo, es el regalo que nos ofrece la concentración.

Perdidas de la concentración

El “aquí y ahora” es el único tiempo y lugar en el que uno realmente disfruta o logra algo. La mayor parte de nuestros sufrimientos se producen cuando dejamos que la mente se ponga a imaginar el futuro o a rumiar sobre el pasado. Nuestro deseo de que las cosas sean distintas a lo que son nos lleva a un mundo irreal, y, por lo tanto, nos impide apreciar lo que el presente puede ofrecer. Nuestras mentes sólo abandonan la realidad del presente cuando preferimos la irrealidad del pasado o del futuro.

Juegos en los que participamos en la cancha de tenis

Mientras jugamos, además de los relativos al tenis, existen otros muchos deseos operando en nosotros. *El tenis no es el único “juego” que tiene lugar en la cancha. Parte del proceso para alcanzar un “estado de concentración mental consistente” radica en saber cómo resolver estos deseos contrapuestos.*

Existen juegos subliminales que tienen lugar por debajo de las interacciones humanas. Lo que “parece” estar ocurriendo entre las personas no es más que una pequeña parte de la historia.

Es difícil divertirse o alcanzar una total concentración cuando nuestro ego está metido en lo que considera que es una lucha de vida o de muerte. Mientras el “yo” número 1 está participando en un “juego escondido” del que depende su imagen de sí mismo, el “yo” número 2 nunca podrá expresar su espontaneidad y su calidad. Sin embargo, *cuando somos conscientes de los juegos del “yo” número 1, podemos alcanzar un cierto grado de libertad. Entonces, podremos ver las cosas con objetividad y descubrir por nosotros mismos el “juego” que realmente vale la pena jugar.*

Cada “juego” se compone de, al menos, un jugador, un objetivo, algún tipo de obstáculo entre el jugador y su objetivo, un espacio –físico o mental- en el que se desarrolla el “juego” y una motivación para jugar. *Existen tres categorías de “juegos” con sus objetivos y motivaciones: 1) excelencia, 2) relaciones y 3) salud y diversión.* Dentro de cada una de estas categorías hay “sub-juegos”, con sus respectivos objetivos y motivaciones, e, incluso, dentro de cada “sub-juego” hay numerosas variaciones. La mayor parte de la gente participa de juegos híbridos que combinan dos o tres “juegos” de forma simultánea.

La ética competitiva y el ascenso de la excelencia

Muchos tenistas “serios”, acaban participando en el “juego” de la excelencia. Acaban por fijarse unos objetivos de excelencia que están mas allá de sus posibilidades y muchas veces pasan a estar más frustrados y tensos en la cancha que fuera de ella. La cuestión parece estar profundamente enraizada en la estructura básica de nuestra sociedad. Vivimos en una sociedad orientada hacia el éxito en la que las personas tienden a ser evaluadas o medidas por su capacidad en distintos ámbitos. El mensaje es básico y muy claro: *seremos una buena persona merecedora de respeto únicamente si hacemos bien las cosas.* La ecuación subyacente que se ha establecido entre la autoestima y el desempeño ha sido prácticamente universal. Se trata de una ecuación bastante opresiva, por que significa que, en cierta medida, *cada acción orientada hacia el éxito se convierte en un criterio para definir nuestro propio valor.* De ahí que las personas más inteligentes, atractivas y competentes tienden a verse así mismas como “mejores”.

Cuando el amor y el respeto dependen de ganar o de tener éxito en una sociedad competitiva, es inevitable que haya mucha gente que sienta falta de amor y de respeto –ya que cada ganador implica un perdedor y cada actuación sobresaliente implica muchas que son inferiores-. A la luz de todo esto, no es difícil ver porqué jugar bien se ha convertido en algo tan importante para nosotros. Para salir de esta trampa, lo que hace falta es una clara comprensión de que *el valor de un ser humano no puede medirse por medio de su desempeño, o por cualquier otra medida arbitraria.*

No tiene sentido evaluarnos en comparación con otros seres que tampoco son evaluables. Somos lo que somos. Nuestra identidad no se reduce a lo bien que nos manejamos en un momento dado. *El resultado de un partido de tenis no nos define como personas, ni nos da motivos para considerarnos más o menos importantes de lo que éramos antes del inicio del partido.*

El sentido de la competición

En la cultura occidental contemporánea existe mucha controversia acerca de la competencia. Un grupo de gente la valora mucho, ya que la considera responsable del progreso y la prosperidad en Occidente. Otro grupo afirma que la competición es mala; enfrenta a las personas y es, por lo tanto, divisiva; lleva al antagonismo entre las personas y a una falta de cooperación que acaba produciendo ineficiencia. Aquellos que valoran la competición gustan de deportes tales como el fútbol, el béisbol, el baloncesto, el tenis y el golf. Por el contrario, aquellos que ven la competición como una forma de hostilidad legalizada suelen preferir actividades recreativas no competitivas tales como el surf, el frisbee y el jogging –su lema es que la cooperación es mejor que la competición-. En la competencia, *cada uno piensa que al haber*

derrotado al otro ha mostrado su superioridad sobre él, no solo en el “juego” en cuestión, sino en cuanto persona. Lo que no se suele reconocer es que la necesidad de demostrar nuestro propio valor esta basada en la inseguridad y en la falta de confianza en nosotros mismos. Uno sólo necesita demostrar su propio valor, ante sí mismo o ante los demás, en la medida en que se siente inseguro acerca de quién es. Cuando la competición es usada como una forma para crear una imagen de uno mismo en relación con los otros, es cuando sale a relucir lo peor de la naturaleza humana. Entonces, se exacerban en gran medida los típicos miedos y frustraciones. No habría ningún problema con la competición si no estuviese en juego nuestra imagen de nosotros mismos. Usando la habilidad inherente al tenis como una de las varas de medición, proyectamos que sólo siendo los mejores, sólo ganando, lograremos conseguir el amor y el respeto que necesitamos. Sin embargo, al aprender a medir nuestro valor según nuestros logros y habilidades, ignoramos el verdadero e inconmensurable valor de cada individuo. De esta forma, poseídos por el afán de triunfo se eclipsa todo lo demás. La tragedia de esta creencia no reside en que no encontraremos el éxito que buscamos, sino en que no encontraremos el amor, o, incluso, el respeto por uno mismo que supuestamente venía con ése éxito.

Además, ante la búsqueda unilateral del éxito medible, descuidamos el desarrollo de muchos otros potenciales humanos. Mientras algunos parecen estar atrapados en la compulsión por alcanzar el éxito, otros adoptan una posición de rebeldía. Al señalar las evidentes limitaciones y la crueldad de una cultura que sólo tiende a valorar al ganador e ignora las cualidades positivas de los que no ganan, estos rebeldes critican con vehemencia la compulsión competitiva. Parecen buscar el fracaso al no hacer ningún esfuerzo por ganar o triunfar. Se han dado de baja. Al no intentar ganar no suelen admitir que, si realmente lo hubiesen intentado y hubiesen perdido, entonces “sí” hubiese contado. Esa derrota habría sido una medida de valor. Esta creencia es la misma que la del competidor que esta intentando demostrar su propio valor. Ambas creencias tienen que ver con el ego intentando promoverse a sí mismo; ambas están basadas en la errónea suposición de que el respeto por uno mismo depende de lo bueno que sea nuestro desempeño en relación con los otros. Ambas reflejan el miedo de no dar la talla. Sólo cuando este miedo primordial e insidioso comienza a disolverse, podremos descubrir un nuevo sentido en la competición.

El significado de ganar

La naturaleza de la voluntad de ganar permite aclarar la confusión que rodea a la verdadera naturaleza de la competición. *Mientras mayores sean los obstáculos a los que nos enfrentamos, mayores serán las posibilidades para descubrir y ampliar nuestro verdadero potencial.* Ese potencial puede siempre haber estado disponible, pero hasta que se manifieste a través de la acción, continuará siendo un secreto escondido. Los obstáculos son un ingrediente muy necesarios en este proceso de auto-descubrimiento. ¿Cuál es el significado básico de ganar?. *Ganar es superar obstáculos para alcanzar un objetivo, pero el valor de la victoria no es mayor que el valor del objetivo alcanzado.* Alcanzar el objetivo puede no ser tan valioso como la experiencia que puede obtenerse al hacer un esfuerzo supremo para superar los obstáculos que se presentan. El proceso puede ser más gratificante que la victoria en sí. Una vez que se reconoce el valor de tener obstáculos difíciles que haya que superar, es fácil ver los verdaderos beneficios que se pueden obtener del hecho de participar en deportes

competitivos. En el tenis, ¿quién es el encargado de proporcionarnos los obstáculos que necesitamos para llegar al límite de nuestro potencial?: nuestro oponente, por supuesto!. Entonces, *nuestro oponente es un amigo en la medida en que hace lo posible para crearnos dificultades. Sólo al interpretar el papel de enemigo puede nuestro oponente convertirse en un verdadero amigo para nosotros.* Es decir, sólo al competir contra nosotros esta, de hecho, cooperando. En una cancha de tenis, nuestro oponente tiene la obligación de crearnos el máximo de dificultades, al igual que la nuestra consiste en creárselas a él. Sólo al hacerlo así, estaremos brindándonos mutuamente una oportunidad para descubrir a qué alturas podemos llegar. *La verdadera competición es idéntica a la verdadera cooperación.*

En esta clase de competición no estamos derrotando a la otra “persona”, si no que estamos superando los obstáculos que ella presenta. *En la verdadera competición nadie es derrotado. Ambos jugadores se benefician de los esfuerzos que han realizado para superar los obstáculos presentados por el otro.* Los dos se hacen más fuertes y cada uno participa en el desarrollo del otro. Esta aptitud puede causar muchos cambios en la forma en que enfocamos un partido de tenis: *la verdadera buena persona es la que juega para ganar.*

No hace falta convertirnos en un matón que aplasta a los demás para ser un ganador; sólo tenemos que comprender que aplastar a los otros no es de lo que se trata. Debemos jugar cada punto para ganar. *No nos debemos preocupar por ganar o perder el partido, si no únicamente por emplearnos al máximo en cada punto por que hemos descubierto que ahí es donde reside el verdadero valor.* Esforzarse al máximo quiere decir concentración, determinación y confianza en nuestro propio cuerpo para “dejar que las cosas sucedan por sí mismas”. Quiere decir hacer el máximo esfuerzo mental y físico. *La competición y la cooperación forman de nuevo una unidad.*

La diferencia entre preocuparse por ganar y preocuparse por hacer el esfuerzo necesario para ganar puede parecer sutil, pero en realidad es muy grande. Cuando sólo nos preocupamos por ganar, estamos pendientes de algo que no podemos controlar totalmente. El que ganemos o perdamos en el *Juego Exterior* depende tanto del esfuerzo y talento del oponente como de los propios. Cuando nos vemos involucrados emocionalmente en unos resultados que no podemos controlar, tendemos a sucumbir ante la ansiedad e intentamos esforzarnos demasiado. Pero, lo que sí podemos controlar es el “esfuerzo” que empleamos para ganar. Siempre podemos hacerlo lo mejor posible en un momento dado. De esta forma, la energía que, de otra manera, habría sido consumida por la ansiedad y sus consecuencias va a poder ser usada para ganar el punto. Así, maximizamos nuestras posibilidades de ganar el *Juego Exterior*.

En el *Juego Interior*, es el esfuerzo continuo por abandonar el control y mantenerse centrado en el “aquí y ahora” el que nos permitirá alcanzar la verdadera victoria o derrota. Este *Juego Interior* nunca termina.

El juego interior fuera de las canchas de tenis

Cuando un tenista comienza a reconocer que aprender a concentrarse puede ser más importante que cualquiera de sus golpes, pasa de ser principalmente un jugador del *Juego Exterior* para convertirse en un jugador del *Juego Interior*. Entonces, en lugar de aprender a concentrarse para mejorar su tenis, practica el tenis para mejorar su

concentración. Esto representa un cambio crucial de valores, en el que se pasa de los valores exteriores a los interiores. Sólo cuando un tenista realiza este cambio, consigue liberarse de las ansiedades y frustraciones asociadas a una excesiva dependencia de los resultados del *Juego Exterior*. Sólo entonces tiene la oportunidad de ir mas allá de las limitaciones inherentes a los intentos de autopromoción del “yo” número 1 y de tomar conciencia de su verdadero potencial. La competición se convierte entonces en un interesante mecanismo en el que cada jugador, al esforzarse al máximo para ganar, le da al otro la oportunidad que buscaba para alcanzar nuevos niveles de autoconciencia.

De esta manera, hay dos juegos en el tenis: el primero, el *Juego Exterior*, en el que se intenta superar los obstáculos presentados por un oponente externo y en el que se juega para obtener algún tipo de premio externo; y el segundo, el *Juego Interior*, en el que se intenta superar los obstáculos internos, mentales o emocionales, para alcanzar nuestro verdadero potencial. Ambos juegos se desarrollan de forma simultánea, de manera que no se trata de elegir entre los dos, sino de decidir cuál de los dos merece prioridad.

Casi todas las actividades humanas implican un *Juego Exterior* y un *Juego Interior*. Siempre hay obstáculos externos entre nosotros y nuestros objetivos externos, sea lo que sea que busquemos: riqueza, conocimiento, reputación, amistad, paz en la Tierra o, únicamente, algo de comida para la cena. Y los obstáculos internos siempre están ahí; la propia mente que usamos para alcanzar esos objetivos externos se ve distraída por su tendencia a preocuparse, a lamentarse o a complicar las cosas, y causa así dificultades innecesarias. Es útil comprender que aunque nuestros objetivos externos son múltiples y variados, y requieren el aprendizaje de todo tipo de habilidades para alcanzarlos, los obstáculos internos provienen todos de una misma fuente, y las habilidades para superarlos son siempre las mismas. La concentración en el tenis no es fundamentalmente diferente de la concentración que se necesita para desempeñar cualquier tarea. Al aprender a dar la bienvenida a los obstáculos, estamos aumentando automáticamente nuestra capacidad para encontrar ventajas en todas las dificultades a las que nos enfrentemos a lo largo de nuestra vida. Así pues, cada progreso interior se aplica inmediatamente a toda la gama de nuestras actividades. Esta es la razón por la cual vale la pena prestarle atención al *Juego Interior*.

Adquiriendo estabilidad interior

La aptitud más indispensable, para los seres humanos en estos tiempos, será la capacidad para conservar la calma en medio de cambios bruscos y desestabilizadores. La estabilidad interior se logra adquiriendo la capacidad para ver la verdadera naturaleza de lo que esta sucediendo y reaccionando apropiadamente. Entonces, la reacción del “yo” número 1 ante esa situación no podrá perturbar nuestro equilibrio y claridad interiores. La inestabilidad, por el contrario, es una condición del ser en la que perdemos con más facilidad el equilibrio cuando el “yo” número 1 se siente contrariado ante un hecho o circunstancia. El “yo” número 1 tiende a distorsionar su percepción del hecho y nos lleva a actuar de forma equivocada, lo que, a su vez, ayuda a crear circunstancias que menoscaban aún más nuestro equilibrio interior –el básico círculo vicioso del “yo” número 1-. El estrés del “yo” número 1 resulta opresivo. El problema de “lidiar con el estrés” es que uno tiende a pensar que el estrés es

inevitable. Tiene que haber un estrés para que podamos lidiar con él. El “yo” número 1 suele prosperar cuando se lucha contra él. Un enfoque alternativo consiste, simplemente, en fortalecer nuestra estabilidad. *Alentemos y apoyemos al “yo” número 2 por que, cuanto más fuerte sea, más difícil va a ser desequilibrarlo, y más rápidamente recuperaremos el equilibrio.*

El estrés del “yo” número 1 es un ladrón que, si lo dejamos, nos robara la capacidad para disfrutar nuestras vidas. Ciertamente, la vida es un maravilloso regalo, por lo tanto, si vivimos en un estado de estrés estaremos perdiendo muchas cosas –dentro y fuera de la cancha-. Quizá, *la sabiduría no sea tanto encontrar nuevas respuestas como reconocer realmente la profundidad de las antiguas. Algunas cosas nunca cambian.* La necesidad de confiar en uno mismo y de ampliar la comprensión de nuestro verdadero ser nunca va a disminuir. La necesidad de abandonar el juicio sobre uno mismo y los demás mediante los conceptos de “bueno” y “malo” nos abrirá el camino para acceder a la claridad.

El estrés es cada vez más común en una época en la que las presiones nos surgen de todos lados. En este sentido, una cosa es segura: las presiones exteriores se seguirán produciendo y probablemente aceleren su ritmo y aumenten su intensidad. La causa de la mayor parte del estrés puede resumirse con la palabra “apego”. *Liberarse del estrés no implica necesariamente privarse de muchas cosas, sino más bien ser capaz de desprenderse del ego cuando sea necesario, y saber que uno seguirá estando bien.* Es algo que proviene del hecho de ser más independiente –con mas confianza en los propios recursos interiores para mantener la estabilidad-.

Esta sabiduría para crear una estabilidad interior es un requisito imprescindible para tener una buena vida en los tiempos que corren. Existe un “yo” interior que tiene sus propias necesidades. Este “yo” que posee todos los dones y capacidades con los que esperamos conseguir cualquier cosa en la vida, tiene sus propios requisitos. Se trata de exigencias naturales que ni siquiera tuvieron que enseñarnos. Cada “yo” número 2 fue dotado al nacer, independientemente del lugar de ese nacimiento, de un instinto para realizar su naturaleza. Quiere disfrutar, aprender, comprender, apreciar, emprender, descansar, tener salud, sobrevivir, ser libre para ser lo que es, expresarse y aportar su propia contribución. Las necesidades del “yo” número 2 se presentan con una urgencia moderada, pero constante. Una cierta sensación de satisfacción embarga a quien esta actuando en sincronía con su “yo” interior. La cuestión fundamental es saber qué tipo de prioridad les estamos dando a las necesidades del “yo” número 2 con respecto a las infinitas y opresivas presiones exteriores. Cada individuo tiene que encontrar su propia respuesta a esta cuestión.

El mayor causante de nuestro estrés hemos sido nosotros mismos. Pero, las exigencias con las que producimos estrés no son realmente nuestras, sino que las hemos incorporado únicamente por que las hemos escuchado desde pequeños o por que son socialmente aceptadas. Pronto, estas exigencias comienzan a resultarnos muy naturales y es más fácil prestarles atención a ellas que a la llamada sutil pero insistente de nuestro propio ser. El “yo” número 1 no se da por vencido fácilmente ni tampoco el “yo” número 2. *Nos liberamos del estrés en la medida en que actuamos desde nuestro verdadero ser y dejamos que cada momento sea una oportunidad para que el “yo” número 2 sea lo que es y disfrute del proceso. Se trata de un proceso de aprendizaje que dura toda la vida.*

No resulta convincente creer en el perfeccionamiento de uno mismo; resulta inverosímil creer que el “yo” número 2 necesite de algún tipo de perfeccionamiento en el tránsito que discurre entre el nacimiento y la muerte. Siempre ha estado estupendamente bien. La piedra angular de la estabilidad radica en saber que la esencia del ser humano no tiene nada de malo. Debemos ser conscientes de la destrucción que puede causar el “yo” número 1, aunque siempre habrá una parte de nosotros que permanecerá inmune a su contaminación.

El *Juego Interior* del tenis ayuda a ver en la práctica que el “yo” número 2 se las arregla muy bien solo. Asimismo, nunca superaremos del todo la necesidad de renovar continuamente nuestra confianza en nosotros mismos y de protegernos de las voces, interiores o exteriores, que menoscaban esa confianza.

El mensaje del Juego Interior es simple: concéntrate!. Concentrar la atención en el momento presente, el único en que realmente podemos vivir, es la clave principal. Concentrarse quiere decir no quedarse pegado en el pasado, ni en sus errores ni en sus éxitos; quiere decir no dejarse atrapar por el futuro, ni por sus miedos ni por sus sueños, impidiendo que nuestra atención abandone el presente. La capacidad para concentrar la mente es la capacidad para no dejarla que se escape del momento vivido. *Nosotros tenemos que ser quienes controlemos nuestro propio pensamiento.* La confianza que hace falta para concentrar la atención en general, es la misma que hace falta para observar una pelota de tenis con todos sus detalles, sin escuchar las preocupaciones, expectativas o instrucciones del “yo” número 1.

La estabilidad crece a medida que aprendemos a aceptar lo que no podemos controlar y a controlar lo que esta dentro de nuestras posibilidades –el poder de la aceptación de la vida y de la muerte–. El dejar de aferrarnos a la vida no quiere decir que nos demos por vencidos o que nada nos importará. Al renunciar a cierto tipo de preocupaciones, otro tipo de preocupaciones surgen espontáneamente. Cuando dejamos de aferrarnos a la vida, comienza a liberarse una energía –hasta entonces reprimida– que nos permitirá correr con total “abandono” hacia la vida.

“Abandono” es un buen término para describir lo que le ocurre a un tenista que siente que ya no tiene nada que perder. *Deja de preocuparse por el resultado y juega con total abandono.* Las preocupaciones del “yo” número 1 se desvanecen y surgen las preocupaciones naturales de un “yo” más profundo y verdadero. Es preocuparse, pero también es no preocuparse; es esfuerzo, pero sin esfuerzo.

El objetivo del Juego Interior

¿Qué quiere decir ganar el *Juego Interior*?. Cualquier intento por ofrecer una respuesta es una invitación para que el “yo” número 1 mal interprete las cosas. El “yo” número 1, de hecho, habrá progresado mucho si llega a admitir que no lo sabe y nunca lo sabrá. Entonces, el individuo tendrá mas posibilidades de sentir las necesidades de su propio ser, para seguir su anhelo interior y para descubrir aquello que es realmente satisfactorio. Afortunadamente, el “yo” número 2 es el único que conoce la respuesta, por lo tanto, nunca habrá elogios ni alabanzas externas.

Mirando hacia delante

El desarrollo y la aplicación de los métodos y principios articulados a partir del *Juego Interior* serán cada vez más importantes a lo largo del siglo XXI. En los últimos 100 años, la Humanidad ha estado tan absorbida en superar desafíos externos que ha descuidado los desafíos internos.

En los deportes, tanto los profesores como los entrenadores de todos los deportes deberían adquirir competencia en ambos ámbitos y ser capaces de guiar a sus alumnos en el desarrollo de las habilidades tanto externas como internas. De esta manera, estarán dignificando y re-significando su profesión y también la de los deportistas. En el campo de los negocios, la salud, la educación y las relaciones humanas se evolucionará en la comprensión del desarrollo humano en cuanto al entendimiento de las habilidades interiores que este requiere.

Estamos sólo en el comienzo de un profundo y muy necesitado proceso de re-equilibrio entre los ámbitos internos y externos. Se trata de un proceso de descubrimiento de uno mismo en el que hacemos nuestro aporte a la totalidad en la medida en que aprendemos a hacernos el aporte básico a nosotros mismos.

Timothy Gallwey – 1974 (Última edición - 2000) - EE.UU.