

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

# EL JUEGO INTERIOR DEL TENIS



Título original: THE INNER GAME OF TENNIS  
Traducido del inglés por José Vergara Varas  
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original  
1974, 1997 de Timothy Gallwey  
Publicado en español por acuerdo con Random House, sello de Random House  
Publishing Group, división de Random House, Inc.

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.	Nirvana Libros S.A. de C.V.	Ed. Sirio Argentina
C/ Panaderos, 9	Calle Castilla, nº 229	C/ Castillo, 540
29005-Málaga	Col. Alamos	1414-Buenos Aires
España	México, D.F. 03400	(Argentina)

www.editorialsirio.com  
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 84-7808-173-9  
Depósito Legal: B-12.144-2006

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls  
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

**W. Timothy Gallwey**

editorial  irio, s.a.

Juego interior del Tenis en 1972, la primera vez que una disciplina deportiva y en los últimos años poco a poco se va abriendo el aspecto deportivo. El juego interior del tenis

- ¿Cuál es el verdadero juego?
- Es un juego en el que el corazón se divierte.
- Un juego en el que tú te diviertes.
- Un juego que vas a ganar.

MAHARAJI

## PREFACIO

### Mirando hacia atrás



La experiencia de revisar *La Espiritualidad del Tenis* ha sido un desafío fascinante. Poder hacer cambios en una obra después de veinticinco años representa una oportunidad excepcional. ¿Qué iría a encontrar que necesitase modificar? ¿Han cambiado mis ideas básicas? ¿Han cambiado los lectores? ¿Qué es lo que habría que clarificar, actualizar, simplificar? Éstas son las preguntas que me he planteado a lo largo del proceso de revisión.

Quizá el cambio más importante que se ha producido desde que el libro fue publicado por primera vez hace un cuarto de siglo ha sido el reconocimiento general de la importancia del aspecto mental en todos los deportes. Cuando escribí *El*

*Juego interior del Tenis* en 1972, la psicología del deporte no era una disciplina aceptada y en los círculos deportivos había muy poco diálogo sobre el aspecto mental del rendimiento deportivo. Hablar de algo «interior» o «mental» en relación con los deportes era considerado algo revolucionario por algunos, y algo absurdo por otros.

Sin embargo, al escribir estas líneas, los Juegos Olímpicos de Atlanta están en su segunda semana. En el último número de la revista *Newsweek* hay una larga presentación de los Juegos Olímpicos subtitulada «La Ciencia de los Campeones», en la que se enfatiza la importancia del aspecto mental del deporte. «En casi todos los deportes» —escribe el autor de un artículo titulado «El Zen y el Arte del Éxito Olímpico»— «se consulta a un psicólogo para ayudar a los deportistas a integrar la concentración mental con la habilidad física.» Más adelante dice: «Los deportistas quieren conectar la mente con el cuerpo porque un desempeño perfecto requiere la sincronización de millones de fenómenos musculares y nerviosos». Y: «Los investigadores han comprobado una disminución en la actividad del hemisferio izquierdo del cerebro, el hemisferio que supuestamente controla el pensamiento racional. Esta disminución en la actividad del hemisferio izquierdo implica que se presta menos atención a la mecánica del acto y más atención a las sensaciones que produce ese acto».

Así que es posible que el lector de este libro encuentre que las ideas aquí presentadas, las cuales un día fueron consideradas revolucionarias, hoy son aceptadas, y pueden incluso parecerle obvias. En cierta forma, hemos avanzado bastante en nuestra comprensión del desempeño óptimo. Sin embargo,

ahora me toca a mí ser escéptico. No creo que exista nunca una «ciencia de los campeones» que sea realmente válida. El ámbito del Juego Interior no se presta demasiado bien al análisis científico, precisamente porque es «interior» y, por lo tanto, no puede ser objeto de una observación científicamente verificable. Las estadísticas o las teorías complejas tampoco le van a servir de gran ayuda al deportista. Los puntos básicos del Juego Interior son muy simples, muy antiguos, y no existe ningún atajo mágico para lograr la armonía entre el cuerpo y la mente. El trabajo interior requerido deberá ser realizado individualmente por cada deportista. Un buen entrenador puede ayudar. Yo espero que este libro pueda también servir de ayuda, pero aprender a no estorbarse a sí mismo —el objetivo del Juego Interior— debe ser el resultado de la experiencia de cada deportista. De cada deportista que tenga el coraje y la determinación de intentar dominar este aprendizaje. c.b.j.

Cuando este libro fue publicado por primera vez, nadie esperaba la repercusión que tuvo. Mi editor me había comentado que un libro sobre el tenis no podía esperar vender más de veinte mil ejemplares. Así que todos nos quedamos asombrados al ver que se vendían casi un millón de ejemplares y que el libro era publicado en muchos idiomas. Al mirar hacia atrás, comprendimos lo que los lectores habían captado inmediatamente: éste no era sólo un libro sobre tenis, sino un libro sobre cómo rendir al máximo en cualquier ámbito. Más de la mitad de los miles de cartas que recibí se referían a la aplicación de los principios y métodos del libro a ámbitos que no tenían nada que ver con el tenis. Ámbitos como la ingeniería avanzada, la enseñanza del arte dramático, la administración C. McC  
20

de empresas, la lectura de libros de texto, así como el entrenamiento en general.

Los jugadores de tenis también encontraron nuevas formas para desarrollar sus habilidades, sin importar cuál fuera su nivel de juego. Por un lado, muchos principiantes me dijeron que el libro les había servido para aprender a jugar al tenis en muy poco tiempo, y sin sufrir las habituales frustraciones de todo aprendizaje. Por otro lado, los jugadores profesionales me dijeron que el libro les había servido muchísimo para soportar mejor la presión de los torneos. Billie Jean King me dijo una tarde, antes de salir a jugar un partido del torneo de Virginia Slims, que *El Juego Interior del Tenis* se había convertido en su Biblia del tenis. Y tuvo la valentía de decirlo en una época en la que muchos jugadores profesionales no se atrevían a reconocer públicamente que necesitaban ayuda en ese aspecto del juego.

Algunos profesores de tenis fueron muy poco receptivos a las ideas expresadas en este libro. Para algunos eran demasiado simples; otros las veían como una afrenta a su forma de enseñar el tenis. Durante algunos años se desarrolló un debate entre los que preconizaban la enseñanza de la técnica y aquellos que creían que se podía enseñar el tenis de forma más intuitiva, sin dar tantas instrucciones.

En aquel tiempo, vi que el disfrute del tenis estaba siendo amenazado por la multiplicación de complicadas instrucciones técnicas, y que los jugadores estaban comenzando a sentirse frustrados y a ser demasiado críticos consigo mismos a causa de la forma en que se les enseñaba. Algunos jugadores estaban perdiendo la confianza en su capacidad para aprender

lo suficientemente rápido para que valiese la pena y, por lo tanto, abandonaban este deporte antes de darle una verdadera oportunidad. Muchos profesores de tenis, por otro lado, se sentían menos seguros en una profesión que estaba creciendo mucho y creían tener la obligación de demostrar su conocimiento técnico del juego a sus alumnos y a sus colegas. Tanto la enseñanza como el aprendizaje del tenis se estaban convirtiendo en una labor penosa, y, como consecuencia, este deporte comenzaba a perder popularidad.

Muchos profesores de tenis estaban de acuerdo con este diagnóstico. Uno en particular, Sean Brawley, había sido el jugador número uno de la Universidad del Sur de California y había jugado en el circuito de la ATP, llegando a estar clasificado entre los ciento cincuenta primeros. Poco después de haber decidido convertirse en profesor de tenis, me dijo que quería aprender el Juego Interior. Acabó abandonando la mayor parte de lo que creía saber sobre la enseñanza del tenis y adoptó con entusiasmo el Juego Interior. En 1994 ganó el Campeonato de Estados Unidos para profesores de tenis y pasó a ser el número uno en la clasificación. El año siguiente ganó el trofeo de Jugador del Año. Aunque afirmaba no haber jugado nunca mejor en su vida, lo que más le entusiasmaba era observar cómo progresaban sus alumnos. Se estaba divirtiendo como nunca al aprender a enseñar de la forma más eficaz posible. De hecho, su aprendizaje no se limitaba al tenis, sino que incluía todos los aspectos de su vida.

Cuando me llegó la hora de revisar este libro, le pedí a Sean que me ayudara con un tema en particular. Este tema les había creado problemas a los profesores de tenis y a algunos

jugadores que habían leído la edición original. ¿Cuál era mi posición sobre el conocimiento *técnico* del juego y cómo debería impartirse este conocimiento al jugador? Aunque nunca he dudado del valor de la técnica en el tenis o en cualquier otro deporte, la cuestión sobre *cómo aprender esta técnica* merece ser explorada detenidamente. Yo era muy consciente, por experiencia propia, de cómo la enseñanza técnica podía acabar creando barreras para el aprendizaje. Y admito que, cuando descubrí la metodología del Juego Interior, me quedé tan sorprendido por la cantidad de técnica que podía aprenderse *sin* enseñanza técnica, que no pude sino enfatizar firmemente este punto.

Además, cuando Harry Reasoner, en la primera demostración televisada del método del Juego Interior (Informe Reasoner 1975), mostró cómo una mujer de cincuenta años —que nunca había jugado al tenis en su vida— aprendía a jugar decentemente en sólo veinte minutos y sin recibir una sola instrucción de tipo técnico, la gente se quedó asombrada. En aquel tiempo, fue considerado algo revolucionario. Obviamente, esto no quiere decir que la enseñanza técnica no tenga ningún valor, sobre todo si no perturba el proceso natural de aprendizaje. El quinto capítulo presenta una forma de combinar la enseñanza técnica con técnicas simples del Juego Interior para obtener una síntesis perfecta de los dos tipos de conocimiento.

Finalmente, después de leer la edición original, algunas personas se interrogaban sobre el tipo de pensamiento en el que el libro estaba basado. ¿Era acaso filosofía oriental? ¿O quizá la psicología derivada del estudio de los dos hemisferios

cerebrales? Me gustaría dejar claro este tema. He leído demasiado poco sobre filosofía oriental o sobre psicología occidental para poder afirmar que la metodología del Juego Interior esté basada en cualquiera de estas dos disciplinas. Cuando descubrí la técnica del Juego Interior, yo era un educador interesado en la teoría del aprendizaje, y me había tomado un año sabático en mi carrera de pedagogía. Durante el año 1971 aprendí más en la pista de tenis sobre el aprendizaje práctico y sobre la enseñanza de lo que lo había hecho en el entorno universitario. En su mayor parte, el Juego Interior creció a partir de las observaciones que iba haciendo a mis alumnos a medida que aprendían a jugar al tenis.

Un día llamó a mi puerta un individuo que había viajado desde Italia. Me dijo que había leído muchos libros sobre espiritualidad y que *El Juego Interior del Tenis* era el camino que había escogido para alcanzar la iluminación. Antes de que pudiera interrumpirle, me ofreció barrer las pistas de tenis o hacer cualquier otro tipo de trabajo con tal de que yo fuera su maestro. Me llevó un tiempo convencerle de que yo no sabía a qué se refería con eso de la iluminación y que no había aprendido nada sobre ese tema por medio del tenis, con lo cual no podía enseñarle nada. Desde entonces, siempre he querido dejar claro a los lectores que mi trabajo con el Juego Interior no tiene nada que ver con el misticismo o la espiritualidad.

Sí creo que existe una dimensión más profunda en todos los seres humanos, que uno puede aspirar a conocer. Para mí, no hay nada más importante que la búsqueda de esa dimensión. Pero no entiendo lo que eso pueda tener que ver con el hecho de aprender a jugar al tenis. Este libro y los métodos

que contiene *no* pretenden llevarte a la cumbre de las posibilidades humanas. Se trata más bien de desarrollar ciertas habilidades *interiores* que puedas usar para mejorar en cualquier juego que elijas. Se trata de que dejes de estorbarte a ti mismo para que puedas aprender de la mejor forma posible y desarrollar todo tu potencial. Y quiero señalar que acallar al yo número 1 no quiere decir acallar al hemisferio izquierdo de modo que el derecho pueda funcionar mejor. Tanto el hemisferio izquierdo como el derecho son parte del yo número 2 desde el momento en que naces. El yo número 1 puede hacer mal uso de *cualquiera* de los dos hemisferios si se le da una oportunidad. Por último, tampoco me estoy refiriendo a los términos de Freud, superego y ello, como algunas personas han sugerido.

Para mí se trata de algo mucho más simple que todo eso. Me di cuenta de que, mientras uno intenta aprender a jugar al tenis, uno mantiene una continua conversación consigo mismo. Una parte de este monólogo interior está basada en el miedo y en la duda de sí mismo, y ayuda a crear un entorno poco propicio para el buen desempeño del jugador. A esa voz interior crítica y controladora la llamé «yo número 1» y al yo que tenía que golpear la pelota, «yo número 2». Rápidamente constaté que, cuanto menos monólogo crítico y controlador hubiera, mejores eran los golpes. Cuanto más confiaba en el potencial de mi yo número 2, mejor era mi juego y, al mismo tiempo, más silencioso se quedaba mi yo número 1. Esta parte del Juego Interior no ha cambiado con el tiempo, y nunca cambiará mientras los seres humanos se vean afectados por miedos, dudas y distracciones de la mente.

Mi experiencia a lo largo de los años desde que escribí este libro ha hecho que aumentara enormemente mi admiración por la capacidad para aprender que tiene el yo número 2. Al mismo tiempo, siento un mayor respeto por la persistencia y la inventiva del yo número 1 para encontrar nuevas formas de estorbar. También descubrí que el yo número 2 es mucho más que el ejecutor de la acción. El yo número 2 es capaz de experimentar toda una amplia gama de sentimientos, los cuales representan el aspecto más humano de la vida. Estos sentimientos pueden ser explorados en los deportes, las artes, los negocios, y en muchas otras actividades. El yo número 2 es como una bellota que puede parecer muy pequeña cuando se descubre por primera vez, pero que tiene la increíble capacidad de convertirse no sólo en un espléndido árbol sino en un bosque entero, siempre y cuando encuentre las condiciones adecuadas. El Juego Interior del Tenis pretende ayudarte a descubrir y a expresar este yo natural.

## 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. El dominio de este juego es el tema de todos esos libros que enseñan cómo agarrar la raqueta de tenis, el palo de golf o el bate de béisbol y cómo colocar los brazos, las piernas o el torso para lograr los mejores resultados. Pero, por alguna razón, para la mayoría de nosotros es más fácil recordar todas esas indicaciones que seguirlas.

La tesis de este libro es que no se puede lograr el dominio de ningún juego (ni tampoco obtener ninguna satisfacción) sin prestar alguna atención a las habilidades del Juego Interior. Estas habilidades son normalmente ignoradas. El Juego Interior tiene lugar en la mente del jugador, y se juega contra obstáculos como la falta de concentración, el nerviosismo, las dudas sobre sí mismo y la excesiva autocrítica. En resumen, se juega para superar todos los hábitos de la mente que inhiben la excelencia en el desempeño deportivo.

Muchas veces nos preguntamos por qué jugamos tan bien un día y tan mal al día siguiente o por qué nos agarrotamos durante una competición o fallamos los golpes más fáciles. ¿Y por qué lleva tanto tiempo romper un mal hábito y aprender uno nuevo? Las victorias en el Juego Interior no significan trofeos adicionales, pero nos proporcionan algo más permanente, algo que puede contribuir significativamente a nuestro éxito, tanto dentro como fuera de la pista 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. Se trata de lograr un desempeño espontáneo que sólo ocurre cuando la mente está en calma y parece formar una unidad con el cuerpo. Así, el cuerpo encuentra sorprendentes maneras para ir más allá de sus propios límites una y otra vez. Además, al superar los típicos obstáculos de la competición, el practicante del Juego Interior encuentra una voluntad de victoria que libera toda su energía, y nunca pierde el ánimo ante la derrota.

Existe un proceso mucho más natural y efectivo para aprender y para hacer casi cualquier cosa. Este proceso es muy parecido al que todos hemos usado —y hemos olvidado rápidamente— para aprender a hablar y a caminar. Es un proceso que usa las capacidades intuitivas de la mente y de los dos hemisferios cerebrales. No es un proceso que tengamos que aprender porque ya lo conocemos. Lo único que tenemos que hacer es *desaprender* 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; en este libro vamos a explorar este potencial por medio del tenis.



# 1

## Reflexiones sobre el aspecto mental del TENIS



### La típica clase de tenis

Los problemas que más desconciertan a los jugadores de tenis no son los que tienen que ver con la forma correcta de golpear la pelota. Sobran libros y profesionales para proporcionar esta información. La mayoría de los jugadores tampoco se quejan demasiado de sus limitaciones físicas. 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!». Otras quejas comunes que surgen constantemente son:

- *Juego mejor durante el entrenamiento que durante el partido.*
- *Sé exactamente lo que estoy haciendo mal con mi drive, pero no puedo abandonar ese hábito.*
- *Cuando me esfuerzo realmente por golpear la pelota de la forma que recomiendan los libros, fallo el golpe todas las veces. Cuando me concentro en una cosa que se supone que tengo que hacer, me olvido de otra cosa.*
- *Cada vez que me acerco al punto decisivo en un partido contra un buen jugador, me pongo tan nervioso que pierdo mi concentración.*
- *Soy mi peor enemigo; normalmente soy yo el que me derroto a mí mismo.*

La mayoría de los deportistas se enfrentan a problemas como éstos muy a menudo, pero no es tan fácil aprender a lidiar con ellos. Al jugador no se le proporcionan más que aforismos gastados como: «Bueno, el tenis es un juego muy psicológico y tienes que desarrollar la actitud mental adecuada», o bien: «Debes confiar en ti mismo y tener voluntad de victoria o siempre vas a ser un perdedor». Pero ¿cómo puede alguien «confiar en sí mismo» o «desarrollar la actitud mental adecuada»? Estas preguntas suelen quedar sin respuesta.

Así que nunca ha hecho más falta encontrar la forma de mejorar estos procesos mentales que convierten la información técnica sobre cómo golpear la pelota de tenis en acción efectiva. El tema de *El Juego Interior del Tenis* es, justamente, cómo desarrollar estas habilidades interiores sin las cuales el alto rendimiento es imposible.

Veamos lo que ocurre en la mente de un alumno ávido por aprender durante su clase de tenis. Supongamos que el alumno es un hombre de negocios de mediana edad con la intención de escalar puestos en la clasificación de su club. El profesor está de pie frente a la red con una gran cesta de pelotas y, como quiere dar una buena impresión, comenta cuidadosamente cada golpe del alumno. «Eso ha estado bien, señor Weil, pero ha hecho girar un poco la raqueta en el acompañamiento. Ahora desplace su peso hacia el pie delantero al avanzar hacia la pelota... Ahora está tardando mucho en llevar su raqueta hacia atrás... Al echar la raqueta hacia atrás no debería subirla tanto... Así, mucho mejor.» En poco tiempo, la mente del señor Weil estará abarrotada con seis pensamientos sobre lo que debería hacer y dieciséis pensamientos sobre lo que no debería hacer. La mejora parece improbable y demasiado complicada, pero él ha quedado impresionado por el cuidadoso análisis de cada golpe y paga la clase con gusto después de haber recibido el consejo de «practique todo lo que le he comentado y notará una gran mejoría».

Yo tengo que admitir que también me he excedido en mis instrucciones al dar una clase, pero un día que me encontraba muy relajado, comencé a hablar menos y a observar más. Para gran sorpresa mía, los errores que veía pero que no mencionaba se corregían solos sin que el alumno fuese consciente de haberlos cometido. ¿Cómo ocurrían esos cambios? Aunque encontré que se trataba de un hecho interesante, era malo para mi ego porque no podía considerarme responsable de esa mejoría. Y fue un golpe aún mayor para mi ego cuando me di

cuenta de que mis instrucciones verbales parecían disminuir las probabilidades de que se produjera la corrección deseada.

Todos los profesores de tenis saben de lo que estoy hablando. Todos han tenido alumnos parecidos a Dorothy. Yo le daba a Dorothy instrucciones claras y simples como por ejemplo: «¿Por qué no intentas acompañar más la pelota con la raqueta hasta llegar a la altura de tus hombros? El liftado se encargará de mantener la pelota dentro de los límites de la pista». Y, desde luego, Dorothy intentaba por todos los medios seguir mis indicaciones. Apretaba los labios, fruncía las cejas, tensaba los músculos del antebrazo, y el acompañamiento apenas aumentaba. En ese momento la reacción típica del profesor paciente sería: «Eso está mejor, Dorothy, pero relájate, ¡no te esfuerces tanto!». El consejo es bueno pero Dorothy no entiende cómo puede «relajarse» si al mismo tiempo tiene que esforzarse por golpear la pelota de la forma correcta.

¿Por qué debería Dorothy —o tú o yo— experimentar un aumento de la tensión muscular mientras ejecuta una acción que no presenta ninguna dificultad física? ¿Qué ocurre dentro de su cabeza desde que recibe la indicación hasta que golpea la pelota? El primer atisbo de respuesta a esta pregunta clave me vino en un momento de inspiración después de una clase con Dorothy: «Sea lo que sea lo que sucede dentro de su cabeza, ¡está claro que es demasiado! Está esforzándose tanto por seguir mis indicaciones que no puede concentrarse en la pelota». En ese mismo momento decidí que iba a disminuir drásticamente la cantidad de instrucciones verbales.

Mi clase siguiente ese día fue con un principiante llamado Paul que nunca había jugado al tenis. Yo estaba decidido a

enseñarle a jugar usando el mínimo posible de instrucciones verbales. Iba a intentar mantener su mente despejada para ver el efecto que eso tenía. Así que comencé por decirle a Paul que iba a probar algo nuevo: iba a saltarme por completo todas las explicaciones que solía dar a los principiantes sobre la forma de empuñar la raqueta, sobre el golpeo y sobre la posición de los pies para el *drive* básico. En lugar de eso, yo iba a ejecutar diez *drives* y quería que él me observara cuidadosamente, sin pensar en lo que yo estaba haciendo sino sólo intentando captar una imagen visual del *drive*. Paul tenía que repetir mentalmente esa imagen varias veces y luego debía dejar que su cuerpo la imitara. Después de mis diez *drives*, Paul se imaginó a sí mismo ejecutando el *drive* igual que yo. Luego, cuando le puse la raqueta en la mano de forma que la empuñadura fuese la correcta, me dijo: «He notado que lo primero que hiciste fue mover los pies». Yo le respondí con un evasivo gruñido y le pedí que dejara que su cuerpo imitase el *drive* lo mejor que pudiera. Paul dejó caer la pelota, echó la raqueta hacia atrás y golpeó la pelota con un perfecto acompañamiento que terminó a la altura de los hombros. ¡Estupendo para ser un primer intento! Pero espera, sus pies; no se habían movido un centímetro de la perfecta posición en la que se había colocado antes de echar la raqueta hacia atrás. Los pies estaban clavados en la pista. Se lo señalé a Paul y me dijo: «Ah sí, ¡me olvidé de ellos!». ¡El único elemento del golpe que había intentado recordar fue lo único que no hizo! ¡Todo el resto había sido absorbido y reproducido sin que hubiera pronunciado una palabra o se hubiera dado una sola instrucción!

Estaba comenzando a aprender lo que todos los buenos profesores y todos los alumnos del tenis tienen que aprender: que las imágenes son mejores que las palabras, que mostrar es mejor que contar, que muchas indicaciones son peores que ninguna y que intentar esforzarse muchas veces produce resultados negativos. Una pregunta me desconcertaba: ¿qué tiene de malo intentar esforzarse? ¿Qué quiere decir intentar esforzarse demasiado?

### Jugar al tenis desde fuera de la mente

Piensa en el estado mental de un jugador que parece estar en racha o totalmente concentrado. ¿Estará pensando sobre cómo debe ejecutar cada golpe? ¿Estará pensando en algo? Escucha las frases que se usan para describir a un jugador que está rindiendo al máximo: «está en trance», «no sabe lo que está haciendo», «está inconsciente», «está fuera de su mente»... El denominador común de estas descripciones es que hay una parte de la mente que no está activa. Los atletas en la mayoría de los deportes usan frases parecidas, y los mejores entre ellos saben que su mejor desempeño nunca surge cuando están pensando en ello.

Obviamente, jugar inconscientemente no quiere decir que se está jugando sin conciencia. ¡Eso sería realmente muy difícil! De hecho, alguien que juegue desde fuera de la mente estará más consciente de la pelota, de la pista y, cuando sea necesario, de su adversario. Pero no es consciente de darse indicaciones a sí mismo, ni de pensar en cómo golpear la pelota,

ni de intentar corregir errores pasados o repetir los aciertos. Está plenamente consciente pero no está pensando, ni tampoco está intentando esforzarse demasiado. Un jugador en este estado sabe dónde quiere poner la pelota, pero no se esfuerza en colocarla allí. Eso es algo que simplemente ocurre —y muchas veces con más precisión de la que hubiese esperado—. Este jugador parece inmerso en un flujo de energía que le proporciona más poder y precisión. La racha continúa hasta que el jugador se pone a pensar sobre ella e intenta mantenerla. Apenas intenta ejercer el control, lo pierde.

Poner a prueba esta teoría es simple, si no te importa un poco de juego sucio. La próxima vez que tu contrincante esté en racha, simplemente pregúntale —cuando os toque cambiar de lado—: «Dime, Jorge, ¿qué le has cambiado a tu *drive* para haya mejorado tanto?». Si muerde el anzuelo —y el 95% de los jugadores lo morderán— y comienza a explicarte cómo está golpeando la pelota y a decirte que se está anticipando más, manteniendo la muñeca firme y acompañando mejor la pelota, su racha habrá terminado. Va a perder su sincronización y su fluidez a medida que intente repetir lo que te acaba de describir.

Pero ¿puede uno aprender intencionadamente a jugar «desde fuera de la mente»? ¿Cómo puede uno estar conscientemente inconsciente? Parece una contradicción total. Sin embargo, un estado así es alcanzable. Quizá una mejor forma de describir al jugador que está «inconsciente» sería decir que su mente está 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. En una mente totalmente concentrada no hay espacio para pensamientos sobre el desempeño del cuerpo, y mucho menos para pensamientos sobre el cómo de ese desempeño. 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 este estado es el objetivo del Juego Interior. Para ello, son necesarias ciertas habilidades interiores, pero es importante señalar que si al aprender a jugar al tenis comienzas a aprender a concentrar tu atención y a confiar en ti mismo, habrás aprendido algo mucho más valioso que un buen revés. El revés te puede servir en la pista de tenis, pero el dominio del arte de la concentración sin esfuerzo tiene un enorme valor para cualquier cosa que quieras hacer.

# 2

## El descubrimiento de los dos Yoes



Un gran avance en mis intentos por comprender el arte de la concentración relajada tuvo lugar durante una clase en la que me puse de nuevo a prestarle atención a lo que ocurría delante de mis ojos. Escucha la forma en la que los jugadores se hablan a sí mismos en la pista: «Vamos, Tom, ve al encuentro de la pelota».

Nos interesa saber lo que sucede en la mente del jugador. ¿Quién habla con quién? La mayor parte de los jugadores están siempre hablando consigo mismos. «Levántate y ve a por ella.» «Mándasela a su revés.» «Mantén los ojos en la pelota.» «Dobla las rodillas.» Las órdenes son infinitas. Para algunos, es como escuchar una cinta de la última clase. Luego, después

de haber terminado una jugada, otro pensamiento surge dentro de su cabeza. Por ejemplo: «¡Qué torpe eres! Tu abuela jugaría mejor». Un día me hice una importante pregunta: ¿Quién hablaba con quién? ¿Quién estaba regañando y quién estaba siendo regañado?». «Yo estaba hablando conmigo mismo», diría la mayoría de la gente. Pero ¿quién es ese «yo» y quién es ese «mí mismo»?

Obviamente, el «yo» y el «mí mismo» son entidades distintas o no podría haber ninguna conversación. Así que podríamos decir que dentro de cada jugador existen dos «yoes». Un yo parece dar órdenes; el otro, el «mí mismo», parece ejecutar esa orden. Luego el «yo» evalúa esa ejecución. Para mayor claridad, vamos a llamar «yo número 1» al que yo que habla y «yo número 2» al que actúa.

Con esto estamos listos para el primer postulado importante del Juego Interior: 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. En otras palabras, la clave para mejorar en el tenis —o en cualquier otra cosa— reside en mejorar la relación entre el yo que habla, el número 1, y las capacidades naturales del yo que actúa, el número 2.

## La típica relación entre el yo número 1 y el yo número 2

Imagina que en lugar de ser partes de la misma persona, el yo número 1 (narrador) y el yo número 2 (ejecutor) son dos personas separadas. ¿Cómo describirías su relación después de haber presenciado la siguiente conversación entre ellos? El jugador está intentando mejorar un golpe. «Está bien, maldita sea, mantén firme tu estúpida muñeca», ordena el yo número 1. Luego, cuando la pelota se acerca, el yo número 1 le recuerda al yo número 2: «Mantenla firme. Mantenla firme. ¡Mantenla firme!». Bastante monótono, ¿no es así? ¡Pues piensa cómo se debe de sentir el yo número 2! Podría parecer que el yo número 1 piensa que el yo número 2 es sordo, o desmemoriado, o estúpido. La verdad, no obstante, es que el yo número 2 —que incluye la mente inconsciente y el sistema nervioso— lo escucha todo, nunca olvida nada, y es cualquier cosa menos estúpido. Después de golpear con firmeza la pelota una sola vez, sabe exactamente qué músculos debe contraer para hacerlo de nuevo. Y no se le olvidará nunca. Eso forma parte de su naturaleza.

¿Y qué sucede al golpear la pelota? Si observas de cerca el rostro del jugador, verás que él está tensando los músculos de las mejillas y apretando los labios en un intento de concentración. Pero la tensión de los músculos faciales no sirve para efectuar un buen golpe de revés, ni tampoco ayuda a la concentración. ¿Quién es el responsable de esa tensión? El yo número 1, por supuesto. Pero ¿por qué? Se supone que él es el que habla, no el que actúa, pero lo que ocurre es que el yo

número 1 no confía realmente en el yo número 2 para que haga lo que tiene que hacer. Si confiara, no tendría que hacer nada. Éste es el quid del problema: 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.

Volvamos a nuestro jugador. Sus músculos están demasiado tensos y, al golpear la pelota, la muñeca se desplaza ligeramente de modo que la pelota va a parar a la red. «Eres un inútil, nunca aprenderás el revés», se queja el yo número 1. Al pensar demasiado y al esforzarse tanto, el yo número 1 ha creado tensión y mala coordinación muscular en el cuerpo. Él ha sido el responsable del fallo, pero le echa toda la culpa al yo número 2. Luego, al condenarlo aún más, está socavando su propia confianza en el yo número 2. El resultado es que el revés empeora y la frustración crece.

### «Intentar esforzarse mucho»: una dudosa virtud

¿Acaso no nos han dicho desde pequeños que nunca llegaríamos a nada a menos que intentásemos esforzarnos mucho? Entonces, ¿qué pasa cuando vemos a una persona que se está esforzando demasiado? ¿Es quizá mejor esforzarse medianamente? Con la ayuda del concepto de los dos yoes, y después de haber leído el siguiente caso, intenta encontrar por ti mismo una respuesta para esta aparente paradoja.

Un día, mientras pensaba en todo este asunto, me tocó darle clase a un ama de casa muy atractiva y alegre. Ella me dijo que estaba a punto de dejar el tenis. Estaba muy desanimada porque, según me dijo, «no tengo buena coordinación. Quiero mejorar lo suficiente para que mi marido me pida que juegue dobles mixtos con él, sin que eso represente una obligación familiar». Cuando le pregunté cuál era exactamente el problema, me dijo: «Para empezar, no consigo golpear la pelota con las cuerdas, la mayor parte del tiempo le doy con el marco de la raqueta».

«Veamos lo que pasa», le dije, mientras cogía algunas pelotas de mi cesta. Le lancé unas diez pelotas consecutivas a la altura de la cintura y lo suficientemente cerca para que no tuviera que moverse para llegar a ellas. Me sorprendió ver que golpeó ocho de las diez pelotas o bien directamente con el marco de la raqueta o bien parcialmente con el marco. Sin embargo, su golpeo parecía bueno. Quedé desconcertado. Ella no había exagerado su problema. Me pregunté si no podía ser un problema de la vista, pero me aseguró que sus ojos estaban perfectamente.

Así que le dije a Joan que íbamos a hacer algunas pruebas. Primero le pedí que se esforzara mucho en golpear la pelota con el centro de la raqueta. Imaginé que eso iba a producir resultados aún peores, lo cual probaría mi teoría sobre esforzarse demasiado. Pero las nuevas teorías no funcionan siempre; además, hace falta mucho talento para conseguir golpear ocho de las diez pelotas con el estrecho marco de la raqueta. Esta vez, sólo golpeó seis pelotas con el marco. A continuación, le pedí que intentara golpear las pelotas con el marco.

Esta vez sólo golpeó cuatro pelotas con el marco y consiguió conectar seis buenos golpes con el centro de la raqueta. Se quedó bastante sorprendida, pero no perdió la oportunidad de regañar a su yo número 2 diciendo: «Oh, ¡nunca puedo lograr nada de lo que intento!». De hecho, se estaba acercando a una gran verdad. Era evidente que su manera de intentar las cosas y de esforzarse no le servía de mucho.

Antes de lanzarle más pelotas, le dije: «Esta vez quiero que te concentres en las costuras de la pelota. No pienses en darle a la pelota. De hecho, no intentes golpear la pelota en absoluto. Simplemente *deja* que tu raqueta conecte con la pelota donde *ella* quiera, y veamos qué pasa». Joan parecía más relajada y, seguidamente, ¡golpeó nueve de las diez pelotas con el centro de la raqueta! Sólo la última dio en el marco. Le pregunté si recordaba lo que estaba pensando cuando golpeó esa última pelota. «Claro», me dijo en un tono muy animado, «pensaba que aún tengo posibilidades de ser una buena tenista.» Tenía razón.

Joan estaba comenzando a ver la diferencia entre «intentar esforzarse mucho», la energía del yo número 1, y el «esfuerzo físico», la energía que usa el yo número 2 para hacer su trabajo. Durante esas últimas diez pelotas, el yo número 1 de Joan estaba ocupado en observar las costuras de la pelota. Gracias a eso, el yo número 2 pudo realizar su trabajo sin ser estorbado, y lo hizo muy bien. Incluso el yo número 1 estaba comenzando a reconocer el talento del yo número 2. Joan estaba empezando a unir los dos yoes.

La unión de estos dos yoes 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; y 3) aprender a ver sin juzgar, es decir, a ver lo que está sucediendo sin juzgar si está bien o mal. Estas habilidades te ayudarán a superar el «intentar esforzarse demasiado». Sin embargo, todas ellas son secundarias con respecto a la habilidad principal, sin la cual no se consigue nada que tenga valor: el arte de la concentración relajada.

*El Juego Interior del Tenis* va a explorar seguidamente una forma de aprender estas habilidades, por medio del tenis.



# 3

## Silenciar al yo número 1

Hemos llegado a un punto clave: 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 armonía entre los dos yoes se produce cuando la mente está en calma y concentrada. Sólo entonces se puede rendir al máximo.

Cuando un jugador de tenis se halla totalmente concentrado, no está pensando cómo, cuándo o incluso dónde golpear la pelota. No está *intentando* golpear la pelota, y después del golpe no se queda pensando en lo bien o lo mal que lo hizo. 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.

Así describe D. T. Suzuki, famoso maestro zen, los efectos de la mente egoica sobre el tiro con arco, en su introducción al libro *El Zen en el Arte del 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 él no estaba calculando ni pensando. Hay que recuperar una cierta inocencia infantil...*

Quizá por eso se dice que la poesía más bella nace en el silencio. Las grandes obras de arte también surgen de las silenciosas profundidades del inconsciente, y también se dice que las verdaderas expresiones de amor surgen de una fuente que está más allá de las palabras y los pensamientos. Sucede lo mismo con los grandes logros deportivos; surgen cuando la mente está tan silenciosa y tranquila como un lago de cristal.

El famoso psicólogo humanista Abraham Maslow ha denominado «experiencias cumbre» a esos momentos. Maslow usa los siguientes términos para describir las características de estas experiencias: «la persona se siente más integrada» (los dos yoes son uno), «se siente uno con la experiencia», «se

ve relativamente libre del ego» (mente en silencio), «se siente al máximo de sus capacidades», «rindiendo al cien por cien», «en racha», «la persona está libre bloqueos, inhibiciones, miedos, dudas, controles, celos, autocríticas», «es espontánea y más creativa», «está aquí y ahora», «la persona se ve libre de deseos, ambiciones y exigencias... ella simplemente es».

Si reflexionas sobre tus propias experiencias cumbre es probable que recuerdes sentimientos parecidos a los descritos por Maslow. También es probable que los recuerdes como momentos enormemente placenteros, casi de éxtasis. Durante esas experiencias, la mente no actúa como una entidad separada que te dice lo que tienes que hacer o critica la forma en que lo haces. La mente está en silencio, tú y ella estáis «unidos», y la acción fluye tan libremente como un río.

Cuando esto ocurre en la pista de tenis, estamos concentrados sin haber *intentado* concentrarnos. Nos sentimos alertas y espontáneos. Confiamos en que podemos hacer lo que tenemos que hacer, sin necesidad de intentar esforzarse para lograrlo. Simplemente *sabemos* que la acción se producirá, y cuando lo hace, no tenemos ganas de atribuirnos ningún mérito; más bien nos sentimos afortunados, «honrados». Como dice Suzuki, volvemos a tener una cierta inocencia infantil.

Me viene a la mente la imagen del ágil movimiento de un felino al acecho de un pájaro. Alerta sin el menor esfuerzo, el felino está agazapado, con sus relajados músculos listos para el salto. Sin pensar en cuándo saltar, ni en cómo debe impulsarse con sus patas traseras para alcanzar la distancia necesaria, el felino está totalmente concentrado en su presa, y su mente está

en calma. No ve otra cosa que no sea el pájaro. De repente, el pájaro se echa a volar; en ese mismo instante, el felino da un salto. Con perfecta anticipación, ha interceptado el pájaro a un par de palmos por encima del suelo. Una acción ejecutada a la perfección sin necesidad de ningún pensamiento; y después, ninguna autocomplacencia, sólo la recompensa inherente a la acción misma: un pájaro entre los dientes.

En algunos momentos, los jugadores de tenis se acercan a la espontaneidad irreflexiva del leopardo. Esos momentos suelen producirse sobre todo cuando los jugadores están voleando en la red. El intercambio de golpes a tan corta distancia suele ser tan rápido que se requiere una acción más veloz que el pensamiento. Estos momentos son muy emocionantes, y los jugadores a menudo se quedan asombrados al conseguir colocar perfectamente unas pelotas que ni siquiera esperaban alcanzar. Al moverse más rápido de lo que creían ser capaces, no tienen tiempo para planear nada, el golpe perfecto simplemente sucede. Y al pensar que no han ejecutado el golpe de forma deliberada, suelen llamarlo suerte; pero si sucede repetidamente, uno comienza a tener confianza en sí mismo y a sentir una profunda seguridad.

En resumen, el máximo rendimiento requiere una desaceleración mental. Esto quiere decir menos pensamiento, menos cálculos, menos juicios, menos preocupaciones, menos miedos, menos expectativas, menos intentos por esforzarse, menos lamentaciones, menos controles, menos nervios, menos distracciones. 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 estos momentos, acallar de forma progresiva la mente y alcanzar así una expansión continua de nuestra capacidad para aprender y actuar.

Llegados a este punto, la pregunta es obvia: «¿Cómo puedo acallar al yo número 1 durante un partido de tenis?». A modo de experimento, el lector puede dejar de leer durante un momento e intentar detener el pensamiento. Comprueba durante cuánto tiempo puedes estar sin que ningún pensamiento circule por tu cabeza. ¿Un minuto? ¿Diez segundos? Lo más probable es que se te haya hecho muy difícil, por no decir imposible, acallar la mente por completo. Un pensamiento te llevó a otro y éste a otro, y así sucesivamente.

Para la mayoría de nosotros, 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. Abandonar todo juicio es una de las claves del Juego Interior. Lo que eso significa irá emergiendo a medida que leas el resto de este capítulo. Cuando *desaprendamos* nuestra tendencia a emitir juicios, podremos alcanzar un tipo de juego espontáneo y concentrado.

## Dejar de juzgar

Para ver este proceso de juicio en acción, observa cualquier partido o clase de tenis. Observa atentamente el rostro de un jugador y verás las expresiones que reflejan los juicios que está emitiendo su mente. El ceño se frunce después de cada «mal» golpe, y expresiones de autosatisfacción aparecen después de cada golpe juzgado como especialmente «bueno». Muchas veces estos juicios serán expresados verbalmente en un vocabulario que varía mucho, dependiendo del jugador y del grado de satisfacción o disgusto que le ha producido su golpe. A veces percibirás el juicio más en el tono de voz que en las propias palabras. La afirmación «volviste a girar la raqueta» puede ser una simple observación o una dura autocrítica, dependiendo del tono de voz usado. Las órdenes «no pierdas de vista la pelota» o «mueve los pies» pueden ser un aliento para el cuerpo o la censura de una acción anterior.

Para entender más claramente lo que quiero decir con la palabra juicio, imaginemos un partido entre el señor A y el señor B, con el señor C como juez de silla. El señor A está en su segundo servicio en el primer punto de una «muerte súbita». La pelota bota fuera y el señor C grita: «Out. Doble falta». Al ver que la pelota bota fuera y al oír «doble falta», el señor A frunce el ceño, se insulta a sí mismo y dice que su servicio fue «pésimo». Al ver el mismo golpe, el señor B lo juzga como «bueno» y sonríe. El juez de silla no frunce el ceño ni tampoco sonríe, simplemente canta las pelotas tal como las ve.

Lo importante aquí es constatar que ninguno de los dos juicios emitidos por los jugadores (el juicio «bueno» y el juicio

«pésimo») son atributos del golpe en sí. Más bien son evaluaciones agregadas a ese evento según las reacciones individuales de cada uno. El señor A está diciendo: «No me gusta ese evento»; el señor B está diciendo: «Me gusta ese evento». El juez de silla, pese a su nombre, no emite ningún juicio sobre ese evento, no dice si es positivo o negativo; simplemente ve la pelota y la canta fuera. Si el evento se repite más veces, el señor A se va a molestar mucho, el señor B va a seguir muy contento, y el juez de silla seguirá señalando con objetividad todo lo que suceda.

Para mí, el juicio es el acto por el cual se asigna un valor positivo o negativo a un evento. Eso quiere decir que algunos eventos que forman parte de tu experiencia son buenos y te gustan, y otros son malos y no te gustan. No te gusta verte mandando la pelota a la red, pero te gusta —y juzgas como algo bueno— ver a tu adversario completamente vencido por tu servicio. Por lo tanto, los juicios son las reacciones personales de nuestro ego a todo lo que experimentamos: objetos visuales, sonidos, pensamientos y sentimientos.

¿Qué tiene que ver todo esto con el tenis? Pues bien, resulta que es el juicio el que da inicio al proceso de pensamiento. Primero, el jugador juzga como bueno o malo uno de sus golpes. Si lo juzga malo, comenzará a pensar sobre qué es lo que ha fallado. Seguidamente pensará en cómo corregirlo. Luego *intentará* esforzarse en hacerlo bien y se dará instrucciones a sí mismo para ello. Finalmente volverá a evaluarse. Obviamente, con todo esto, la mente está muy lejos de hallarse en silencio y el cuerpo se encuentra tenso de tanto intentar. En el caso de que el golpe haya sido considerado bueno, el yo

número 1 comienza a preguntarse cómo es posible que haya logrado hacerlo tan bien; luego intenta hacer que el cuerpo repita esa hazaña mediante instrucciones que se da a sí mismo, tales como intentar esforzarse y otras por el estilo. Ambos procesos mentales acaban produciendo más evaluaciones, lo que ayuda a perpetuar la actividad mental y los pensamientos, así como un tipo de desempeño en el que uno está demasiado pendiente de sí mismo. Como consecuencia de ello, los músculos del jugador se tensan cuando necesitan estar relajados, los golpes se vuelven torpes y sin fluidez, y así las evaluaciones negativas pueden continuar con intensidad creciente.

Después de que el yo número 1 haya evaluado varios golpes, es probable que comience a generalizar. En lugar de considerar un único golpe como «otro mal revés», comienza a pensar: «Tienes un pésimo revés». En lugar de pensar: «Te pusiste nervioso en ese punto», generaliza y dice: «Eres el mayor cobarde de todo el club». Otras generalizaciones muy comunes son: «Estoy teniendo un mal día», «siempre fallo las más fáciles», «soy lento», etcétera.

Es interesante ver cómo esta mente hipercrítica va ampliando su rayo de acción. Puede comenzar con una queja, «qué pésimo servicio»; luego esto se convierte en «qué mal estoy sirviendo hoy». Después de algunos «malos» servicios más, el juicio se hace más amplio y el jugador se dice: «Mi servicio es una porquería». Esto puede seguir creciendo y convertirse en «soy un pésimo jugador de tenis», para culminar finalmente en «no sirvo para nada». La mente comienza juzgando un hecho aislado, luego juzga un grupo de hechos, después se identifica con ese grupo, y, finalmente, se juzga a sí misma.

Lo que suele ocurrir con estos juicios es que terminan convirtiéndose en realidades. Estos juicios son comunicados del yo número 1 dirigidos al yo número 2, los cuales, después de infinitas repeticiones, se convierten en expectativas incrustadas en la persona e incluso en convicciones definitivas sobre el yo número 2. Luego, el yo número 2 comienza a confirmar estas expectativas. Si te dices el suficiente número de veces que tu servicio es pésimo, se produce una especie de proceso hipnótico. Es como si le hubieras dado al yo número 2 un papel que interpretar —el papel de pésimo servidor— y éste lo interpretara a la perfección, reprimiendo provisionalmente sus verdaderas capacidades. Una vez la mente hipercrítica 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. En resumen, comienzas a convertirte en aquello en lo que piensas.

Después de haber estrellado una buena cantidad de revéses contra la red, el jugador se dice que tiene un revés «muy malo» o como mínimo que su revés tiene un mal día. Luego se dirige al profesor para que se lo arregle de la misma forma que un enfermo va a ver al médico. Se espera que el profesor —o el jugador profesional— emita un diagnóstico para ese revés defectuoso y proporcione un remedio. Es una situación típica. 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 experto con tu revés tal cual es, sin agregar ningún juicio sobre si es bueno o malo.

Cuando se le pide a la mente hipercrítica que deje de emitir juicios sobre el juego, ésta suele protestar: «Pero si no puedo efectuar un buen golpe de revés, ¿qué se supone que debo hacer? ¿Debo acaso ignorar mis fallos y pretender que mi juego está estupendamente?». Aclaremos esto: dejar de emitir juicios no quiere decir ignorar los errores. Quiere decir simplemente ser consciente de las cosas tal como son, sin agregar nada. Esta conciencia libre de juicio puede muy bien tener presente que, en un partido, mandaste el cincuenta por ciento de tus primeros servicios a la red. Este hecho no es ignorado. Esta conciencia puede decir que tu servicio fue irregular e intentar descubrir las causas. El proceso de juicio comienza cuando el servicio recibe la calificación de «malo». Esta calificación es seguida por una reacción de rabia, frustración o desaliento, la cual interferirá en el juego del tenista. Si el juicio no fuese nada más que esa calificación, y no hubiese posteriores reacciones del ego, la interferencia sería mínima. Pero desgraciadamente este tipo de calificaciones suelen llevar a reacciones emocionales y luego a tensión muscular, intentos por esforzarse mucho, autocríticas, etcétera. Este proceso de juicio puede reducirse usando palabras estrictamente descriptivas para comentar lo que veas.

Si un jugador hipercrítico acude a mí, intentaré no creerle las cosas que cuente sobre su «pésimo» revés o sobre lo «mal» jugador que es. Si manda las pelotas fuera de la pista, tendré en cuenta que han ido fuera, y puede que tenga en cuenta la razón por la cual han salido fuera. Pero ¿hay necesidad de juzgar ese revés como «malo»? Si lo hago, lo más probable es que me ponga tan nervioso y tenso al corregirlo como

ya está él al corregirse a sí mismo. 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 tus golpes tal como son, incluso si son erráticos.

Lee la siguiente analogía y ve si no comienza a surgir una alternativa al hecho de juzgarlo todo. Cuando plantamos una semilla de rosa en la tierra y vemos lo pequeña que es, no la criticamos por carecer de raíces y de tallo. La tratamos como una semilla y le damos el agua y el alimento que necesita. Cuando comienza a crecer y a surgir de la tierra, no la condenamos llamándola inmadura o subdesarrollada; tampoco criticamos a los capullos por no abrirse cuando aparecen. Lo que hacemos es asombrarnos ante el proceso que está teniendo lugar y darle a la planta el cuidado que necesita en cada etapa de su desarrollo. La rosa es una rosa desde que es una semilla hasta el momento en que muere. En la semilla se halla todo el potencial de la rosa. Y la rosa está siempre en un proceso de desarrollo; sin embargo, en cada momento, ella está perfectamente bien tal como es.

Asimismo, 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. Como un buen jardinero que sabe cuándo la tierra necesita alcalinidad y cuándo acidez, el profesor competente debería ayudarte en el desarrollo de tu juego. Generalmente, lo primero que hace falta

es lidiar con los conceptos negativos que inhiben el proceso innato de desarrollo.

*El primer paso es ver tus golpes tal como son.* Tienen que ser percibidos con claridad. Esto sólo puede hacerse cuando el juicio personal está ausente. Apenas un golpe es visto con claridad y aceptado tal cual es, un rápido proceso de cambio se pone en marcha.

El ejemplo siguiente, una historia verdadera, ilustra la clave para desbloquear el desarrollo natural de nuestros golpes.

### El descubrimiento del aprendizaje natural

Un día de verano en 1971, cuando le estaba dando clase a un grupo de gente en el Tennis Ranch de John Gardiner, situado en el valle de Carmel en California, un hombre de negocios se dio cuenta de cuánta más potencia y control tenía su revés cuando llevaba hacia atrás su raqueta por debajo del nivel de la pelota. Estaba tan entusiasmado con su «nuevo» golpe que corrió a contárselo a su amigo Jack, como si se tratara de algún milagro. Jack, que consideraba que su irregular revés era uno de los mayores problemas de su vida, vino corriendo hacia mí durante la hora del almuerzo y me dijo: «Mi revés siempre ha sido un desastre, a lo mejor me puedes ayudar». Yo le pregunté: «¿Qué le pasa a tu revés?». «Mi raqueta está demasiado alta cuando la llevo hacia atrás para golpear la pelota», me dijo. «¿Y cómo lo sabes?», le pregunté. «Lo sé porque al menos cinco profesionales del tenis me lo han dicho. Pero no he podido corregirlo.»

Por un momento me di cuenta de lo absurdo de la situación. Tenía delante de mí a un importante ejecutivo que controlaba grandes empresas comerciales de enorme complejidad y que me pedía ayuda porque no podía controlar su propio brazo derecho. Por qué será que no puedo, me pregunté, darle esta simple respuesta: «Claro que te voy ayudar. ¡B-a-j-a t-u r-a-q-u-e-t-a!».

Pero quejas como la de Jack son muy comunes entre gente de todos los niveles de inteligencia y competencia. Además, estaba claro que al menos cinco profesionales le habían pedido que bajara su raqueta sin que ello sirviera de mucho. ¿Qué le impedía hacerlo?, me pregunté.

Le pedí a Jack que ejecutase algunos reveses en el patio mismo en el que estábamos. Comenzaba a echar la raqueta hacia atrás desde muy abajo, pero luego, antes de iniciar el movimiento hacia delante, la levantaba hasta la altura de los hombros para luego ejecutar el golpe a la pelota imaginaria. Los profesionales que consultó tenían razón. Le pedí que repitiera el movimiento unas veces más pero no hice ningún comentario. «¿Estoy haciéndolo mejor?», me preguntó. «Estoy intentando mantener baja la raqueta.» Pero cada vez, antes de dar el golpe hacia delante, levantaba la raqueta. Era obvio que si hubiese golpeado una pelota real, ese levantamiento de la raqueta habría estropeado el golpe.

«Tú revés está bien», le dije de modo reconfortante. «Sólo está pasando por algunos cambios. ¿Por qué no le echas un vistazo más de cerca?». Caminamos hasta una puerta de vidrio y le pedí que repitiera su golpe mientras observaba su reflejo. Lo hizo, y de nuevo levantó la raqueta al echarla hacia

atrás, pero esta vez se quedó atónito. «Hey, ¡realmente levanto mucho la raqueta al echarla hacia atrás! ¡La raqueta sube más alto que mi hombro!». No había juicio en su tono de voz; simplemente estaba describiendo con asombro lo que sus ojos habían visto.

Lo que me sorprendió fue la sorpresa de Jack. ¿No me había dicho acaso que cinco profesionales del tenis le habían indicado que levantaba demasiado la raqueta? Estoy seguro de que si le hubiese dicho lo mismo después de su primer golpe, me habría contestado: «Sí, ya lo sé». Pero lo que estaba claro es que *realmente* no lo sabía, ya que nadie se sorprende tanto al ver algo que ya conoce. A pesar de todas esas clases, nunca había experimentado *directamente* lo alto que levantaba la raqueta. Su mente había estado tan absorta en emitir juicios y en intentar cambiar ese «mal» golpe, que nunca había percibido el golpe en sí.

Al ver el golpe tal como era, Jack pudo mantener su raqueta baja sin ningún esfuerzo en el siguiente intento. «Este revés me produce una sensación totalmente distinta a la de todos los reverses que he dado en mi vida», declaró. Repetía el movimiento una y otra vez. Curiosamente, no se felicitaba por hacerlo bien, estaba totalmente absorto en la especial sensación que le producía.

Después del almuerzo, le lancé a Jack algunas pelotas y pudo recordar el movimiento y repetirlo. Esta vez él sentía hasta dónde llevaba la raqueta. Había reemplazado la imagen visual anterior por una sensación automática. Era una experiencia nueva para él. En poco tiempo ya estaba ejecutando perfectos reverses liftados y mandando la pelota al otro lado de

la red con tal facilidad que uno hubiese pensado que era su golpe natural. Después de diez minutos ya sentía que dominaba por completo su nuevo golpe. Hizo una pausa para darme las gracias: «No puedo decirte lo agradecido que estoy por lo que has hecho. He aprendido más contigo en diez minutos que en veinte horas de clase dedicadas exclusivamente a mi revés». Pude sentir como algo en mi interior comenzaba a hincharse al oír esas «buenas» palabras. Al mismo tiempo, no sabía qué decir ante tantos halagos y balbuceé algún tipo de agradecimiento. Entonces, por un momento, mi mente se quedó en blanco y me di cuenta de que ino le había dado a Jack ninguna instrucción verbal acerca de su revés! «Pero ¿qué es lo que te he enseñado realmente?», le pregunté. Jack se quedó en silencio durante un minuto mientras recordaba todo lo que yo le había dicho. Finalmente, me dijo: «¡No recuerdo que me hayas dicho nada! Sólo estabas ahí observándome, y luego hiciste que yo me observara a mí mismo con más detenimiento de lo que lo había hecho nunca. En lugar de ver lo que mi revés tenía de 'malo', me puse simplemente a observar y la mejora ocurrió por sí misma. No sé por qué, pero ciertamente aprendí mucho en un corto período de tiempo». Jack había aprendido mucho, pero ¿acaso alguien le había «enseñado» algo? Este asunto me fascinaba.

No puedo describir lo bien que me sentí en esa ocasión, o por qué me sentí así. Incluso empezaron a saltarme las lágrimas. Yo había aprendido algo y Jack había aprendido algo, pero no había nadie que se adjudicara el mérito de haber enseñado. Sólo existía el descubrimiento de que *ambos* habíamos participado en un maravilloso proceso de aprendizaje natural.



La clave que permitió liberar el nuevo revés de Jack —que siempre estuvo allí esperando a ser liberado— radica en que, cuando dejó de intentar cambiar su revés, lo vio tal como era. Primero, con la ayuda de un espejo, pudo experimentar directamente su revés. Sin pensar o analizar, Jack aumentó su conciencia del golpe que ejecutaba. Cuando la mente se halla libre de todo juicio y pensamiento, está en silencio y actúa como un espejo. Entonces, y sólo entonces, podemos ver las cosas tal como son.

### Conciencia de aquello que es

En el juego del tenis hay dos cosas importantes que es necesario saber. La primera es dónde está la pelota. La segunda es dónde se encuentra la cabeza de la raqueta. Desde el primer momento que alguien comienza a aprender a jugar al tenis, se le dice lo importante que es observar la pelota. Es muy simple: llegas a saber la posición de la pelota gracias a que la estás observando. No hace falta que pienses: «Oh, ahí viene la pelota; ha pasado por encima de la red y se acerca a gran velocidad. Va a botar cerca de la línea de fondo y es mejor que la golpee apenas comience a subir». No, lo que haces es observar la pelota y dejar que se produzca la respuesta apropiada.

De la misma forma, no hace falta que pienses acerca de dónde debería estar la cabeza de tu raqueta, pero tendrías que comprender la importancia de ser consciente de dónde está la cabeza de la raqueta en todo momento. No puedes mirarla para saber dónde se encuentra porque estás pendiente de la

pelota. Tienes que sentirla. Ese sentir te dirá dónde está la cabeza de la raqueta. Saber dónde debería estar no es lo mismo que sentir dónde está. Sentir dónde está es saber dónde está.

No importa cuál sea la queja de la persona que tiene una clase conmigo, he descubierto que lo más beneficioso para ese jugador consiste primero en alentarlos a ver y a sentir lo que está haciendo —es decir, aumentar su conciencia de aquello que es—. Yo sigo el mismo procedimiento cuando mis propios golpes están fuera de forma. Pero para ver las cosas tal como son, debemos quitarnos nuestras gafas de juez, sean éstas de color de rosa o más oscuras. Hacer esto ayuda a liberar un proceso natural de desarrollo que es tan sorprendente como hermoso.

Por ejemplo, supongamos que un jugador se queja de que está ejecutando el *drive* a destiempo. Yo no le proporcionaría un análisis de lo que está mal para luego decirle: «Echa antes tu raqueta hacia atrás», o «golpea la pelota cuando esté un poco más lejos de ti». En lugar de hacer eso, le pediría simplemente que le prestara atención a la posición de la cabeza de su raqueta en el momento en que la pelota bota en su lado de la pista. Como ésta no es una indicación típica, es probable que al jugador nunca le hayan dicho nada sobre dónde debería estar —o dónde no debería estar— su raqueta en un momento dado. Si su mente hipercrítica está activada, es probable que se ponga un tanto nervioso, ya que al yo número 1 le gusta hacer las cosas «bien» y se pone nervioso cuando no sabe si una cierta acción está bien o mal. Así que preguntará inmediatamente sobre dónde debería colocar la raqueta en el momento en que bota la pelota. Pero yo me niego a decíselo

y le pido que sólo observe dónde está su raqueta en ese momento.

Después de que ha ejecutado algunos golpes, le pido que me diga dónde estaba su raqueta en dicho momento. La respuesta típica suele ser: «Estoy tardando demasiado en echar mi raqueta hacia atrás. Sé lo que estoy haciendo mal, pero no puedo evitarlo». Ésta es una respuesta muy común entre todo tipo de deportistas, y es la causa de mucha frustración.

«Olvídate un segundo de lo que está bien o mal», le sugeriría yo. «Sólo observa tu raqueta en el momento en que la pelota bote en tu lado de la pista.» Después de mandarle cinco o diez pelotas más, lo más probable es que el jugador me diga: «Lo estoy haciendo mejor, estoy echando antes la raqueta hacia atrás». «Sí, y ¿dónde estaba tu raqueta?», le preguntaría yo. «No lo sé, pero creo que la estaba echando hacia atrás en el momento preciso... ¿no es así?», sería la respuesta más común.

La mente hipercrítica se siente incómoda sin tener una norma para lo que está bien y lo que está mal y crea una norma propia. Entre tanto, dejamos de prestarle atención a aquello que es para dedicarnos al intento de hacer bien las cosas. A pesar de que en este caso el jugador puede estar echando antes su raqueta hacia atrás y golpeando mejor la pelota, él sigue ignorando dónde se encuentra su raqueta. (Si se deja al tenista en este estado, es decir, si se le deja con la idea de que ha descubierto el «secreto» que resuelve su problema —echar antes su raqueta hacia atrás— él se quedará muy contento. Saldrá a jugar con muchas ganas y se repetirá antes de cada *drive*: «Echarla antes hacia atrás, echarla antes hacia atrás, echarla

antes hacia atrás...». Durante algún tiempo esta frase mágica producirá «buenos» resultados. Pero más adelante comenzará a fallar de nuevo a pesar de seguir usándola; se preguntará qué es lo que está «mal» y acudirá de nuevo a algún profesional para que le dé otro consejo más.)

Así que en lugar de dar por resuelto el problema cuando el jugador está satisfecho, le pido de nuevo que observe su raqueta y me diga exactamente dónde se encuentra en el momento en que bota la pelota. Cuando el jugador pueda finalmente observar su raqueta con desapego e interés, sentirá lo que está haciendo y su conciencia de la raqueta aumentará. Luego, sin hacer ningún esfuerzo por corregirse, descubrirá que su golpe ha comenzado a desarrollar un ritmo natural. De hecho, descubrirá el mejor ritmo para él mismo, que puede muy bien ser ligeramente distinto al que dicta la norma de lo que se considera «correcto». Cuando le toque jugar, no tendrá que repetirse ninguna frase mágica, y podrá concentrarse sin necesidad de pensar.

Lo que he intentado mostrar es que existe un proceso natural de aprendizaje que opera en todo el mundo —si se le deja—. Este proceso está a la espera de ser descubierto por todos los que ignoran su existencia. No es necesario que me creas; puedes descubrirlo por ti mismo en el caso de que no lo hayas hecho ya. Si ya lo has descubierto, confía en él. (Éste es el tema del capítulo 4.) 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. ¿Se desarrollarán o no tus golpes bajo el efecto de una atención no crítica? Compruébalo.

## ¿Y qué hay del pensamiento positivo?

Antes de dar por terminado el tema de la mente hipercrítica, hace falta decir algunas cosas sobre el «pensamiento positivo». Se habla mucho hoy en día de las «malas» consecuencias del pensamiento negativo. Muchos libros y artículos recomiendan que hay que reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos positivos. Se le aconseja a la gente que deje de decirse que es fea, torpe, desgraciada o lo que sea, y que se repita todo el tiempo que es atractiva, ágil y feliz. Reemplazar un hábito de «hipnosis negativa» por una especie de «hipnosis positiva» puede ofrecer beneficios a corto plazo pero, por lo que yo he visto, la luna de miel acaba muy pronto.

Una de las primeras lecciones que aprendí al convertirme en profesor de tenis fue no criticar a ningún alumno, ni siquiera sus golpes. En lugar de eso, felicitaba al alumno cada vez que podía, y ofrecía sólo sugerencias positivas sobre cómo corregir los golpes. Algún tiempo después, decidí dejar de felicitar a los alumnos. El descubrimiento que precedió a ese cambio se produjo un día que le estaba dando una clase sobre el juego de pies a un grupo de mujeres.

Acababa de hacer algunos comentarios sobre la autocrítica cuando Clare, una de las mujeres, me preguntó: «Puedo entender que el pensamiento negativo sea perjudicial, pero ¿y el hecho de felicitarse cuando lo has hecho bien? ¿Y el pensamiento positivo?». Mi respuesta fue algo vaga: «Bueno no creo que el pensamiento positivo sea tan perjudicial como el pensamiento negativo». Sin embargo, durante la lección siguiente, pude ver las cosas con más claridad.

Al comienzo de la lección, les dije a las mujeres que iba a lanzarle a cada una de ellas seis pelotas de *drive*, y que quería que fuesen conscientes de sus pies: «Sed conscientes de cómo se mueven vuestros pies al posicionaros para el golpe, y si hay alguna transferencia de peso en el momento en que golpeáis la pelota». Les dije que no había que pensar en ninguna forma correcta o incorrecta de hacerlo; sólo tenían que observar su juego de pies con total atención. No hice ningún comentario mientras les lanzaba las pelotas. Observé atentamente lo que estaba sucediendo, pero no emití ningún juicio, ni positivo ni negativo. Del mismo modo, las mujeres estaban en silencio, observándose las unas a las otras sin hacer comentarios. Todas parecían absortas en el simple proceso de experimentar el movimiento de sus pies.

Después de la serie de treinta pelotas, advertí que ninguna de ellas había ido a parar a la red. Estaban todas juntas en una esquina en el lado opuesto de la pista. «Mirad», les dije, «todas las pelotas están juntas en una esquina y no hay ninguna en la red.» Aunque semánticamente este comentario no era más que la observación de un hecho, mi tono de voz indicaba que estaba satisfecho con lo que veía. Estaba felicitándolas e, indirectamente, me estaba felicitando a mí mismo como profesor.

Para sorpresa mía, la mujer a la que tocaba golpear la pelota dijo: «Vaya, ¡itenías que decir eso justo antes de mi turno!». A pesar de que lo dijo medio en broma, me di cuenta de que estaba algo nerviosa. Repetí las mismas indicaciones que antes y comencé a lanzar treinta pelotas más sin hacer ningún comentario. Esta vez pude constatar algunos ceños fruncidos

entre las mujeres, y el juego de pies parecía algo más torpe que en la serie anterior. Después de la trigésima pelota, había ocho en la red y las restantes estaban todas desperdigadas.

Me eché la culpa a mí mismo por haber echado a perder la magia del momento. Seguidamente, Clare, la chica que me había preguntado sobre el pensamiento positivo, exclamó: «Oh, yo tengo la culpa de todo. Fui la primera en mandar la pelota a la red, y luego mandé cuatro más». Me quedé asombrado, y también las otras mujeres, porque no era verdad. Otra persona fue la primera en mandar la pelota a la red, y Clare sólo estrelló dos pelotas contra la red. Su mente hipercrítica había distorsionado su percepción de lo que realmente había sucedido.

Luego les pregunté a las mujeres si habían notado algo distinto durante la segunda serie de pelotas. Cada una de ellas afirmó estar menos consciente de sus pies y más pendientes de no enviar la pelota a la red. Estaban intentando satisfacer unas expectativas y seguir una norma que acababa de establecerse. Eso era exactamente lo que no había sucedido durante la primera serie de pelotas. Me di cuenta de que mi felicitación había activado su tendencia a emitir juicios. El yo número 1, la mente egoica, había hecho acto de presencia.

Gracias a este ejercicio, comencé a ver cómo funcionaba el yo número 1. Como siempre está buscando aprobación e intentando evitar la desaprobación, esta sutil mente egoica ve cada elogio como una crítica en potencia. Razona de la siguiente forma: «Si el profesor está contento con un tipo de desempeño, estará descontento con el desempeño opuesto. Si le agrado al hacer bien las cosas, lo voy a desagradar al hacerlas

mal». Se ha establecido una norma que dicta lo que está bien y lo que está mal, y la consecuencia inevitable será una concentración dividida e interferencias del ego.

Las mujeres también comenzaron a comprender la causa de su rigidez durante la tercera serie de pelotas. Entonces Clare pareció iluminarse como una bombilla de 1000 watts. «¡Ya lo veo!», exclamó, golpeándose la frente con la mano. «Mis felicitaciones son críticas disfrazadas. Uso las dos para manipular mi comportamiento.» Y dicho esto, salió corriendo de la pista, al tiempo que decía que tenía que ir a ver a su marido. Evidentemente, había visto una conexión entre la forma en que se trataba a sí misma en la pista de tenis y sus relaciones familiares, ya que una hora más tarde la vi con su marido, totalmente absorta en una intensa conversación.

Está claro que 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. Para ver tus golpes tal como son, no hace falta atribuirles cualidades positivas o negativas. Lo mismo vale para el resultado de esos golpes. Puedes ver exactamente dónde ha ido a parar una pelota sin clasificar ese hecho como algo «malo». Al eliminar el juicio, no estás evitando ver aquello que es. Eliminar el juicio quiere decir que no le agregas ni le quitas nada a los hechos que presencias. Las cosas aparecen tal como son —sin distorsiones—. De esta forma, la mente logra una mayor calma.

«Pero», protestará el yo número 1, «si veo que mi pelota ha botado fuera y no la juzgo como algo malo, no tendré ningún motivo para cambiar nada. Si no me disgusta lo que

estoy haciendo mal, ¿cómo voy a cambiarlo?». 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.

En el próximo capítulo hablaremos de un proceso alternativo: un proceso en el que las acciones fluyen espontánea y sensatamente sin la presencia de una mente egoica que esté siempre persiguiendo lo que es positivo e intentando reformar aquello que es negativo. Pero antes de concluir este capítulo, lee esta profunda y engañosamente simple historia que me contó Bill, un amigo mío al que respeto mucho.

Tres hombres están en un coche que circula por la calle de una gran ciudad a primeras horas de la mañana. Supongamos que cada hombre representa a un tipo distinto de jugador de tenis. El hombre sentado al lado derecho es una persona que piensa positivamente y que cree que su juego es estupendo. Posee una enorme autoestima debido al hecho de que su tenis es tan superior. Al mismo tiempo, admite ser todo un *playboy* al que le gusta disfrutar de «los placeres» de la vida. El hombre sentado en medio es una persona negativa que está siempre analizando lo que está mal, en su vida y en el mundo. Siempre está metido en algún programa de perfeccionamiento personal. El tercer hombre, que está al volante, se halla en vías de abandonar todo tipo de juicio. Él sigue el Juego Interior, apreciando las cosas tal como son y haciendo lo que parece más sensato.

El coche se detiene en un semáforo en rojo, y una hermosa chica cruza la calle delante de ellos. Los tres se quedan

mirándola, no sólo por su belleza sino porque está totalmente desnuda!

El hombre sentado a la derecha se pone a imaginar lo agradable que sería estar con esa mujer en otras circunstancias. Por su mente circulan todo tipo de recuerdos y fantasías sexuales.

El hombre sentado en medio está presenciando un ejemplo de la decadencia moderna. No cree que debería estar siquiera mirando a esa chica. Primero minifaldas, piensa él, luego bailarinas *topless*, luego bailarinas desnudas, ¡y ahora ya están en las calles a plena luz del día! ¡Hay que hacer algo para poner fin a esto!

El conductor está viendo la misma chica que los otros dos, pero está simplemente observando lo que tiene delante. No ve nada bueno ni nada malo en la situación, y, gracias a ello, advierte un detalle al que sus compañeros no le prestaron atención: los ojos de la chica están cerrados. La chica es una sonámbula. El conductor reacciona inmediatamente con sentido común. Le pide al compañero sentado a su derecha que tome el volante, se baja del coche y cubre los hombros de la muchacha con su chaqueta. La despierta con mucho cuidado, le explica que debe de ser sonámbula y se ofrece a acompañarla hasta su casa.

Mi amigo Bill solía terminar la historia con un guiño de ojo y diciendo: «Allí el conductor fue recompensado por su buena obra», dejando que los oyentes imaginaran lo que quisieran.

La primera habilidad que hay que desarrollar en el Juego Interior es la de la conciencia libre de juicio. Cuando conseguimos «desaprender» nuestra tendencia a juzgar, descubrimos,

generalmente con cierta sorpresa, que no necesitamos la motivación de un reformador para cambiar nuestros «malos» hábitos. Quizá sólo necesitemos ser un poco más conscientes de las cosas. Existe un proceso más natural para aprender y actuar que se encuentra a la espera de ser descubierto. Está listo para mostrarte lo que puede hacer cuando se le deja operar sin la interferencia de los esfuerzos conscientes del yo que todo lo juzga. El descubrimiento de este proceso y la confianza en su acción es el tema del próximo capítulo.

Pero primero quiero matizar una cosa. Es importante tener en cuenta que no todos los comentarios son juicios. El reconocimiento de tus puntos fuertes, de tus logros y esfuerzos, así como los de los demás, puede facilitar el aprendizaje natural, a diferencia de los juicios, que sí representan una interferencia. ¿Cuál es la diferencia entre los dos? El reconocimiento y el respeto por tus 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.

# 4

## La confianza en el yo número 2



### ¿Quién o qué es el yo número 2?

La tesis del último capítulo era que 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. Sólo cuando el yo número 1 deje de juzgar al yo número 2 y a sus actos, podrá tomar conciencia de quién o qué es y apreciar los mecanismos de su funcionamiento. 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.

Deja a un lado por un momento las opiniones que tengas acerca de tu cuerpo —que si es torpe, falto de coordinación, común y corriente o realmente fantástico— y piensa en lo que hace. Al leer estas mismas palabras, tu cuerpo está realizando un increíble ejercicio de coordinación. Los ojos se están moviendo sin ningún esfuerzo, absorbiendo imágenes en blanco y negro que son automáticamente comparadas con recuerdos de trazos semejantes. Éstos son luego traducidos a símbolos y conectados a otros símbolos para crear un significado. Miles de estas operaciones tienen lugar en unos pocos segundos. Al mismo tiempo, de nuevo sin ningún esfuerzo consciente por tu parte, tu corazón bombea la sangre y tu respiración sigue su ritmo de inspiración y espiración. Esta respiración nutre a un complicadísimo sistema de órganos, glándulas y músculos. Sin ningún esfuerzo consciente por tu parte, billones de células están funcionando, reproduciéndose y rechazando cualquier infección.

Si caminaste hasta una silla y encendiste la luz antes de comenzar a leer, tu cuerpo coordinó una gran cantidad de movimientos musculares para llevar a cabo esas tareas. El yo número 1 no tuvo que decirle a tu cuerpo cuán lejos debía extender el brazo para alcanzar el interruptor; tú sabías cuál era el objetivo, y tu cuerpo hizo lo necesario sin necesidad de pensar. El proceso mediante el cual el cuerpo aprendió y llevó a cabo estos actos no es distinto del proceso mediante el cual el cuerpo aprende y juega al tenis.

Piensa en la complicada serie de movimientos que ejecuta el yo número 2 cuando tiene que devolver un servicio. Para poder anticipar hacia dónde y cómo debe mover los pies, y

hacia qué lado debe llevar la raqueta, el cerebro tiene que calcular, en la fracción de segundo en que la pelota sale de la raqueta del rival, el lugar aproximado en el que la pelota va a botar y dónde debe interceptarla la raqueta. En este cálculo debe computarse la velocidad inicial de la pelota y su desaceleración, y también hay que tener en cuenta el efecto del viento y del efecto, sin hablar de las complicadas trayectorias implicadas. Luego, cada uno de estos factores debe ser recalculado después del bote para anticipar el lugar en el que se debe colocar la raqueta. Simultáneamente, hay que dar órdenes a los músculos —no sólo una vez, sino constantemente, para poder ajustarlas a la información actualizada—. Finalmente, los músculos deben reaccionar en cooperación mutua: si tiene lugar un movimiento de pies, la raqueta debe echarse hacia atrás a una cierta velocidad y altura, y la cara de raqueta debe ser mantenida a un ángulo constante cuando el cuerpo y la raqueta se mueven hacia delante. El contacto con la pelota se produce en un punto preciso dependiendo de si se dio una orden de golpear la pelota cruzada o en paralelo —una orden que no se dio hasta no haber hecho un análisis de la posición del adversario al otro lado de la red—. Este análisis tuvo que hacerse en una fracción de segundo.

Si es Pete Sampras el que está ejecutando el servicio, tienes menos de medio segundo para hacer todo esto. Incluso si estás devolviendo el servicio de un jugador medio, vas a disponer sólo de un segundo. El mero hecho de conseguir darle a la pelota ya es difícil; devolverla con precisión es una hazaña increíble. Sin embargo, ocurre a menudo. La verdad es que

todos los que habitamos un cuerpo humano poseemos un instrumento asombroso.

A la luz de todo esto, resulta absurdo usar términos despectivos para referirnos a nuestro cuerpo. 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. Ningún robot de los fabricados hasta la fecha ha podido ejecutar ni remotamente los complejos movimientos que realiza incluso un tenista principiante, y mucho menos los de un profesional.

Estos datos no tienen más que un propósito: alentar al lector a respetar al yo número 2. Este asombroso instrumento es el que tenemos la desfachatez de llamar «torpe».

Piensa en la inteligencia silenciosa inherente en todas las acciones del yo número 2, y tu actitud de arrogancia y desconfianza irá cambiando gradualmente. Con ella se disolverán las innecesarias órdenes, críticas y tendencias controladoras a las que suele dedicarse la mente que carece de concentración.

### Confía en ti mismo

Mientras el yo número 1 sea o bien demasiado ignorante o bien demasiado orgulloso para reconocer las capacidades del yo número 2, será difícil lograr una verdadera confianza en sí

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 órdenes. Está claro, la nueva relación que tenemos que establecer con nosotros mismos debe estar basada en el principio «confía en ti mismo».

¿Qué quiere decir «confía en ti mismo» en el tenis? No quiere decir pensamiento positivo —por ejemplo, que cada uno de tus saques vaya a ser un «ace»—. Confiar en tu cuerpo en el tenis quiere decir dejar que sea el cuerpo el que golpee la pelota. La palabra clave es dejar. Confías en la capacidad de tu cuerpo y dejas que maneje la raqueta. El yo número 1 se mantiene al margen. Sí, parece muy simple, pero eso no quiere decir que sea fácil.

En cierta forma, la relación del yo número 1 y el yo número 2 es análoga a la relación entre padres e hijos. A algunos padres les cuesta mucho dejar que sus hijos hagan algo cuando ellos creen saber cómo hacerlo mejor. Pero los padres que están más dispuestos a confiar dejan que el niño sea dueño de sus actos, incluso si va a cometer un error, porque esperan que el niño aprenda de sus errores.

Dejar que ocurra no es lo mismo que hacer que ocurra. No es intentar esforzarse. No es controlar tus golpes. Todas éstas 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. Las consecuencias son pelotas mal jugadas y mucha frustración. Muchas veces, 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 comienza el partido, observa como 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 intentará el yo número 1 controlar el golpe, y es justamente entonces cuando se produce el agarrotamiento. Los resultados son casi siempre decepcionantes.

Veamos más de cerca este proceso de agarrotamiento porque se trata de un proceso que les ocurre a prácticamente todos los deportistas en todos los deportes. La anatomía nos enseña que un músculo es un mecanismo que posee sólo dos estados, contraído o relajado. Un músculo no puede estar parcialmente contraído de la misma forma que un interruptor no puede estar parcialmente activado. La diferencia que hay entre apretar fuerte la raqueta y sostenerla con soltura reside en el número de músculos que se han contraído. ¿Cuántos y qué músculos son necesarios para sacar con gran potencia? Nadie lo sabe, pero si la mente cree saberlo e intenta controlar esos músculos, inevitablemente usará más músculos de los necesarios. Y 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. Al pensar que debe usar mucho músculo para golpear con toda la potencia que quiere, el yo número 1 comenzará a utilizar los músculos de los hombros, del antebrazo, de la muñeca e incluso del rostro, y éstos de hecho le quitarán potencia al golpe.

Si tienes una raqueta a mano, cógela y prueba este experimento. (Si no tienes una raqueta, puedes coger cualquier

otro objeto.) Contrae los músculos de la muñeca y observa qué rápido puedes flexionarla. Ahora mantén sueltos esos músculos y ve qué rápido puedes hacer lo mismo. Obviamente, una muñeca suelta es mucho más flexible. En el saque, la potencia es generada, al menos parcialmente, por la flexión de la muñeca. Si intentas golpear con potencia de forma intencionada, lo más probable es que contraigas demasiado los músculos de la muñeca. Esto producirá una menor flexión de muñeca y, por lo tanto, una pérdida de potencia. Además, el golpe será rígido, y será difícil mantener el equilibrio. Así es como el yo número 1 interfiere con la sabiduría del cuerpo. (Como podrás imaginar, un saque ejecutado con la muñeca rígida no va a dejar satisfecho al servidor. Por consiguiente, lo más probable es que se esfuerce aún más en el siguiente intento, contrayendo todavía más la muñeca y sintiéndose cada vez más frustrado y cansado —y, añadiría yo, aumentando la posibilidad de sufrir la patología llamada codo de tenista.)

Afortunadamente, la mayoría de los niños aprenden a caminar antes de que sus padres puedan enseñarles a hacerlo. Los niños no sólo aprenden a caminar estupendamente bien sino que adquieren confianza en el proceso de aprendizaje natural que está operando en ellos. Las madres observan los esfuerzos de sus hijos con afecto e interés, y si son inteligentes, sin interferir demasiado. Si tratáramos nuestro juego de la misma forma que trataríamos a un niño que está aprendiendo a caminar, progresaríamos mucho más. Cuando el niño pierde el equilibrio y se cae, la madre no lo critica por ser torpe. Tampoco se siente decepcionada por ese hecho; simplemente advierte lo que ha ocurrido, y quizá dice algo o hace un

gesto para alentar al niño a intentarlo de nuevo. De esta forma, el progreso de un niño que está aprendiendo a caminar nunca se ve obstaculizado por la idea de que es torpe.

¿Por qué no iba un jugador principiante a tratar su revés de la misma forma que una afectuosa madre trataría a su hijo? La clave reside en no identificarse con el revés. Si consideras tu impreciso revés un reflejo de lo que eres, te vas a sentir frustrado. Pero no eres tu revés al igual que una madre no es su hijo. Si la madre se identificara con cada caída de su hijo y se enorgulleciera personalmente de cada éxito, su imagen de sí misma va a ser tan inestable como el equilibrio de su hijo. Encuentra estabilidad cuando comprende que ella no es su hijo, y lo observa con afecto e interés —pero en cuanto ser independiente.

El mismo tipo de interés desapegado es lo que hace falta para dejar que tu juego se desarrolle naturalmente. Recuerda que no eres tu juego. No eres tu cuerpo. Confía en la capacidad de tu cuerpo para aprender y para jugar, de la misma forma que confiarías en otra persona para hacer un trabajo, y en poco tiempo tu cuerpo va a rendir mucho más allá de tus expectativas. *Deja* que la flor crezca.

Todo lo que acabo de decir tiene que ser puesto a prueba. No se trata de que me creas. Hacia el final del capítulo hay varios experimentos que te darán una oportunidad para sentir la diferencia que existe entre *obligarte* a ti mismo a hacer algo y *dejar que ocurra*. Te sugiero que desarrolles tus propios experimentos para descubrir cuánto estás realmente dispuesto a confiar en ti mismo, tanto cuando estás peloteando como cuando estás jugando bajo presión.

## Deja que ocurra

Llegados a este punto, el lector puede preguntarse: «¿Y cómo puedo 'dejar que un *drive* ocurra' si ni siquiera he aprendido aún a ejecutarlo? ¿No necesito acaso que alguien me enseñe cómo debo hacerlo? Si nunca he jugado antes al tenis, ¿cómo voy a salir de buenas a primeras a una pista de tenis y simplemente 'dejar que ocurra'?». La respuesta es: si tu cuerpo ya sabe cómo ejecutar un *drive*, entonces *deja que ocurra*; si no lo sabe, entonces *deja que aprenda*. 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. Un jugador que nunca ha empuñado una raqueta necesita ejecutar algunos golpes para que su yo número 2 aprenda a medir la distancia que existe entre el centro de la raqueta y la mano que la empuña. Cada vez que ejecutas un golpe, sea correcta o incorrectamente, la memoria del yo número 2 está recabando valiosas informaciones y almacenándolas para futuros usos. A medida que practicas, el yo número 2 refina y aumenta esa información almacenada. Todo el tiempo está aprendiendo nuevas cosas, tales como lo alto que bota una pelota cuando ha sido golpeada a varias velocidades y con distintos efectos, cuán rápido baja una pelota y dónde hay que interceptarla para poder colocarla bien al otro lado de la pista. El yo número 2 recordará cada acción ejecutada y sus consecuencias de acuerdo a tu nivel de atención y de alerta. Así que lo más importante para un jugador principiante es permitir que se produzca ese proceso natural de aprendizaje y olvidarse

de las instrucciones que van golpe por golpe. Los resultados serán sorprendentes.

Déjame dar un ejemplo para ilustrar la diferencia entre la forma fácil de aprender y la difícil. Cuando tenía doce años, me inscribieron en unas clases de baile en las que me enseñaban vals, fox trot y otros bailes que hoy serían considerados prehistóricos. Nos dijeron: «Coloca el pie derecho aquí y el izquierdo allí, y luego júntalos. Ahora desplaza tu peso al pie izquierdo y da una vuelta...», y así sucesivamente. Los pasos no eran complicados, pero pasaron semanas antes de que fuera capaz de bailar sin repetirme mentalmente las instrucciones: «Pie izquierdo aquí, pie derecho allí, vuelta, uno, dos, tres; uno, dos, tres». Tenía que pensar en cada paso, emitir una orden para hacerlo y luego ejecutarlo. Apenas era consciente de que tenía a una chica en mis brazos, y pasaron semanas antes de que pudiera mantener una conversación con ella mientras bailábamos.

Ésta es la forma que la mayoría de nosotros usamos para aprender el juego de pies y los golpes en el tenis. Pero es una forma tan lenta y sufrida! Compárala con la forma en que hoy en día aprende a bailar un chico de doce años. Va a una fiesta una noche, ve cómo sus amigos ejecutan los bailes que están de moda y vuelve a casa tras haberlos aprendido todos. Sin embargo, estos bailes son mucho más complicados que el fox trot. Imagina el tamaño del manual de instrucciones que haría falta para poner en palabras cada uno de los movimientos de estos bailes! Habría que tener un doctorado en educación física y tomarse unos seis meses para aprender «siguiendo el manual». Pero un chico que a lo mejor ha suspendido en

matemáticas y gramática ha aprendido todos esos movimientos en una sola noche.

¿Cómo lo ha hecho? Primero, mediante la simple observación. No piensa en lo que está viendo —cómo el hombro izquierdo se levanta un poco mientras sacude la cabeza hacia delante y gira el pie derecho—. Simplemente absorbe visualmente la imagen que tiene frente a él. Esta imagen contornea a la mente egoica y va directo al cuerpo, de forma que, en pocos minutos, el chico ya está ejecutando movimientos muy parecidos a los que estaba observando. Al hacer eso, está experimentando lo que se siente al imitar esas imágenes visuales. Repite el proceso algunas veces, primero observando, luego sintiendo, y pronto estará bailando sin ningún esfuerzo, con pleno dominio del baile. Si al día siguiente su hermana le pregunta cómo es ese baile, él dirá: «No sé... más o menos así... ¿ves?». Irónicamente, él cree que no sabe cómo es ese baile porque no puede explicarlo con palabras, mientras que la mayoría de los que aprendemos a jugar al tenis mediante indicaciones verbales podemos explicar con todo lujo de detalles cómo hay que golpear la pelota pero tenemos problemas para hacerlo.

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. A casi todos los jugadores les ha pasado que han jugado por encima de sus posibilidades después de haber visto un campeonato de tenis en la televisión. Los efectos beneficiosos para tu juego no se deben a que has analizado los golpes de los grandes campeones, sino al hecho de que te has concentrado sin pensar, y has dejado que

tu yo número 2 absorbiera las imágenes que tenía delante. Luego, cuando vuelvas a jugar, resultará que ciertos intangibles tales como la anticipación, la sincronización y la confianza han mejorado notablemente, sin necesidad de ningún control o esfuerzo consciente por tu parte.

### La comunicación con el yo número 2

Resumiendo, para la mayoría de nosotros, es necesario establecer una nueva relación con el yo número 2. Y construir una nueva relación implica crear una forma de comunicarse. Si la relación pasada se caracterizaba por críticas y controles, que son síntomas de desconfianza, la nueva relación tiene que basarse en el respeto y la confianza. En ese sentido, el cambio puede comenzar con un cambio de *actitud*. Si observas al yo número 1, verás que está siempre *menospreciando* al yo número 2 con su postura crítica y sus comentarios despectivos. La alternativa sería aprender a *apreciar* al yo número 2. Ésta sería una actitud de respeto basada en el reconocimiento de la inteligencia natural y de las capacidades del yo número 2. Otra palabra para describir esta actitud sería la de *humildad*, un sentimiento que surge naturalmente cuando te encuentras ante alguien a quien admiras. A medida que vayas aumentando tu respeto por el yo número 2, los pensamientos y sentimientos derivados de una actitud crítica y controladora tenderán a desvanecerse y la sinceridad del yo número 2 podrá emerger. Con una actitud de respeto, aprendes a hablar el idioma de aquel a quien respetas.

El resto de este capítulo va a describir tres métodos básicos para comunicarse con el yo número 2. Para una buena comunicación es esencial que usemos el lenguaje más adecuado. Si el señor A quiere asegurarse de que el señor B lo comprenda, usará —si puede— la lengua materna del señor B. ¿Y cuál es la lengua materna del yo número 2? ¡Desde luego que no son las palabras! El yo número 2 no aprendió las palabras hasta varios años después de su nacimiento. No, la lengua materna del yo número 2 son las imágenes: las imágenes sensoriales. Los movimientos se aprenden mediante imágenes visuales y sensoriales. De forma que los tres métodos de comunicación que voy a comentar se refieren al envío de mensajes mediante imágenes visuales y sensoriales. Estos mensajes tendrán por objeto producir ciertos resultados que consideremos deseables.

### Pedir resultados

Muchos alumnos de tenis están demasiado pendientes de los golpes y no les prestan atención a los resultados. Esos jugadores son conscientes de *cómo* golpean la pelota, pero no les preocupa *adónde* va la pelota. A ellos puede resultarles beneficioso prestarle más atención a los fines que a los medios. He aquí un ejemplo.

Durante una clase en grupo con cinco mujeres, le pregunté a cada una cuál era el cambio que más le gustaría producir en su propio juego. La primera de ellas, Sally, quería mejorar su *drive*, que según ella «ha estado muy mal últimamente».

Cuando le pregunté qué era lo que le disgustaba de su *drive*, respondió: «Bueno, tardo demasiado en echar mi raqueta hacia atrás y la hago girar demasiado en el acompañamiento; luego, no mantengo la vista fija en la pelota y creo que mi aproximación no es buena». Estaba claro que si tenía que ayudarla con cada uno de los elementos mencionados, iba a comenzar y terminar la clase con ella.

Así que le pregunté a Sally lo que opinaba sobre los resultados que obtenía con su *drive*, y contestó: «No tiene profundidad y le falta potencia». Ahora ya teníamos algo con lo que podíamos trabajar. Le dije que su cuerpo (el yo número 2) ya sabe cómo golpear la pelota con más potencia y profundidad, y que, si no lo sabía, aprendería muy rápidamente. Le sugerí que imaginase el arco que describiría la pelota para ir a parar cerca de la línea de fondo, percatándose de la altura a la que la pelota sobrevolaría la red, y que mantuviese esa imagen en su mente durante algunos segundos. Luego, antes de lanzarle algunas pelotas, le dije: «No intentes golpear la pelota con profundidad. Sólo pídele al yo número 2 que lo haga y deja que ocurra. Si la pelota sigue quedándose corta, no hagas ningún esfuerzo consciente por corregirte. Simplemente déjate ir y veamos qué pasa».

La tercera pelota que golpeó Sally botó dentro de la pista de juego, a unos treinta centímetros de la línea de fondo. De las veinte que siguieron, quince botaron en el último cuarto de la pista, y lo hicieron con fuerza creciente. A medida que fue ejecutando sus golpes, las otras cuatro mujeres y yo pudimos ver cómo todos los defectos que había señalado antes se corregían automáticamente; echaba antes la raqueta hacia

atrás, su acompañamiento mejoraba, y se anticipaba con equilibrio y confianza. Cuando terminó, le pregunté cuáles habían sido los cambios que había realizado, y me contestó: «No hice ningún cambio. Sólo imaginé la pelota pasando a unos sesenta centímetros por encima de la red y aterrizando cerca de la línea de fondo. ¡Y así ocurrió!». Estaba tan encantada como sorprendida.

Los cambios en el *drive* de Sally se produjeron porque le había dado al yo número 2 una clara imagen visual de los resultados que deseaba. En el fondo, lo que le dijo a su cuerpo fue: «Haz lo que tengas que hacer para lograr eso». Luego, todo lo que tuvo que hacer fue dejar que ocurriese.

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. Cuando estás compitiendo ya es demasiado tarde para perfeccionar tus golpes, pero es posible mantener en tu mente la imagen de adónde quieres 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 de 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

A veces es útil ser capaz de cambiar deliberadamente uno o más elementos de un golpe. (Comentaremos este proceso con más detalle en el capítulo 6, «Cambiar los hábitos».)

Brevemente, este proceso es muy parecido al de pedir resultados. Supongamos, por ejemplo, que estás haciendo girar tu raqueta durante el acompañamiento, y ese hábito continúa pese a todos tus esfuerzos por cambiarlo. Primero debes darle al yo número 2 una imagen muy clara de lo que le estás pidiendo que haga. Esto puede lograrse realizando un acompañamiento con la raqueta en su posición correcta y observándolo con toda atención durante varios segundos. Puede que te sientas un poco ridículo, al considerar que ya sabes cómo hacer un correcto acompañamiento, pero es vital darle al yo número 2 una imagen que pueda imitar. Después de haberlo hecho, puede también resultar útil cerrar los ojos e imaginar, tan claramente como sea posible, el drive completo manteniendo la raqueta recta a lo largo de todo el movimiento. Luego, antes de golpear algunas pelotas, haz el movimiento completo del drive varias veces, con la raqueta recta y viendo cómo te sientes con esta nueva forma de ejecutar el drive. Una vez que comiences a golpear la pelota, es importante no intentar mantener la raqueta recta. Ya le has pedido al yo número 2 que la mantenga recta, así que deja que ocurra! El único papel del yo número 1 es el de quedarse tranquilo y observar los resultados con desapego. Déjame enfatizar una vez más que es muy importante no hacer ningún esfuerzo consciente por mantener la raqueta recta. Si después de algunos golpes la

posición de la raqueta sigue sin ajustarse a la imagen que le proporcionaste al yo número 2, vuelve a imaginar de nuevo el resultado deseado y deja que sea tu cuerpo el que ejecute el golpe, asegurándote de que el yo número 1 no lo ayude en absoluto. No *intentas* hacer que este experimento funcione; si lo haces, el yo número 1 se inmiscuirá y no podrás saber si el yo número 2 está ejecutando el golpe por sí solo o no.

## 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. Con ese objeto, te sugiero dos experimentos.

En el primero se trata de acertar a un blanco inmóvil con una pelota de tenis. Coloca una lata de pelotas de tenis en la esquina del cuadro de servicio correspondiente a una devolución de revés. Luego busca una forma de ejecutar el saque que te permita acertar a la lata con la pelota. Piensa en lo alto que necesitarás lanzar la pelota, en el ángulo que debe hacer tu raqueta en el momento de impacto, en la potencia del golpe, etcétera. Ahora apunta a la lata e intenta darle. Si fallas, inténtalo de nuevo. Si le das, intenta repetir aquello que hayas hecho de forma que puedas volver a darle. Si sigues este procedimiento durante algunos minutos, vas a experimentar en carne propia lo que yo llamo «intentar esforzarse» y *obligarse* a sacar.

Después de que hayas absorbido esta experiencia, coloca la lata en el otro cuadro de servicio (también en la esquina correspondiente a la devolución de revés) y prepárate para la segunda parte de este experimento. Esta vez, colócate sobre la línea de fondo, respira profundamente algunas veces y relájate. Fija tu mirada en la lata. Visualiza la trayectoria de la pelota desde tu raqueta hasta la lata. Visualiza la pelota golpeando la lata justo en medio. Si quieres, puedes cerrar los ojos e imaginarte ejecutando tu servicio y acertándole a la lata con la pelota. Hazlo varias veces. No importa si en tu representación imaginaria la pelota no alcanza su objetivo. Repite esa escena mental hasta que la pelota dé en el blanco. Ahora, no pienses en acertar a la lata. No *intentas* acertar a la lata. *Pídele* a tu cuerpo, el yo número 2, que haga lo que tenga que hacer para acertar a la lata. Luego, *deja* que lo haga. No intentes controlar nada ni corregir ningún supuesto mal hábito. Sólo confía en que tu cuerpo lo logrará. Cuando lances la pelota al aire, concéntrate en las costuras y deja que el servicio se ejecute solo.

La pelota puede dar o no en el blanco. Toma nota de dónde se ha producido el bote. Tienes que liberarte de cualquier reacción emocional con respecto al éxito o al fracaso. Simplemente sé consciente de cuál es tu objetivo y observa imparcialmente los resultados. Ahora sirve otra vez. Si no has dado en el blanco, no te sorprendas y no intentes corregir tu error. Esto es lo más importante. Vuelve a concentrar tu atención en la lata y vuelve a servir una vez más, dejando que el servicio ocurra por sí mismo. Si realmente no *intentas* acertar a la lata, y no *intentas* corregir tus errores sino que pones toda

tu confianza en tu cuerpo y en su ordenador, verás que el servicio se irá corrigiendo a sí mismo. Sentirás que realmente existe un yo número 2 que está actuando y aprendiendo, sin que haga falta decirle lo que tiene que hacer. Observa este proceso; observa cómo tu cuerpo realiza los cambios necesarios para acercarse cada vez más a la lata. Naturalmente, el yo número 1 es un entrometido y es muy difícil evitar que interfiera aunque sólo sea un poco, pero, si lo acallas un poco, podrás ver al yo número 2 en funcionamiento, y te quedarás tan asombrado como yo al ver lo que puede hacer, y con qué facilidad.

El segundo experimento que recomiendo para experimentar la existencia del yo número 2 comienza con la elección de algún cambio que quieras producir en alguno de tus golpes. Por ejemplo, elige algún mal hábito que no hayas conseguido quitarte. En la pista de tenis, pídele a algún amigo que te lance unas veinte pelotas e intenta corregir ese hábito a medida que vas ejecutando tus golpes. Explícale lo que estás intentando hacer y pídele que observe si el hábito se está corrigiendo. Intenta esforzarte al máximo en modificar ese hábito. Experimenta lo que se siente al intentarlo de esta forma. Observa las emociones que surgen cuando no consigues cambiar ese hábito. Observa también si te sientes tenso o descoordinado. Ahora intenta practicar tu golpe ya corregido durante un peloteo. Luego observa lo que ocurre cuando juegas un partido.

A continuación, elige otro hábito que quieras corregir, o incluso el mismo que antes. (Si tu hábito no fue corregido por tus esfuerzos anteriores, sería interesante seguir con el mismo.)

- Pídele a tu amigo que lance unas cinco o diez pelotas. Esta vez, no intentes cambiar tu golpe; simplemente obsérvalo. No lo analices, sólo obsérvalo con cuidado; siente dónde está tu raqueta en cada momento. Se pueden producir cambios mientras estás observando imparcialmente tu movimiento, pero si crees que necesitas alguna corrección adicional, entonces «crea una imagen mental de la forma deseada». Imagina exactamente aquello que quieres que el yo número 2 haga. Proporcióname una clara imagen visual, y obsérvala detenidamente. Luego repite el proceso, pero esta vez siente exactamente lo que significa mover la raqueta de esta nueva forma.

Al haberte proporcionado a ti mismo una imagen y una sensación, ya estás listo para ejecutar algunos golpes. Ahora concéntrate en las costuras de la pelota y deja que el golpe ocurra por sí mismo. Luego observa lo ocurrido. Repito, no analices; sólo observa lo cerca que haya estado el yo número 2 de conseguir lo que querías. Si tu raqueta no siguió la trayectoria que habías imaginado, recrea la imagen y deja nuevamente que el golpe ocurra por sí mismo. Continúa con este proceso, dejando que el yo número 1 se relaje cada vez más con cada golpe. Pronto descubrirás que se puede confiar en el yo número 2. Hábitos enraizados pueden alterarse en unos minutos. Después de unos veinte golpes, pídele a tu amigo que pelotee un poco contigo. No intentes hacer que este experimento funcione procurando hacerlo «bien» durante el peloteo. Sólo tienes que continuar observando esa determinada parte de tu golpe que está cambiando. Obsérvala con cuidado y objetividad, como si estuvieras observando el golpe de otra persona. Obsérvala y cambiará por sí misma sin el menor esfuerzo.

Quizá esto te parezca algo demasiado bueno para ser verdad. Yo sólo te puedo recomendar que lleves a cabo este experimento y lo compruebes por ti mismo.

Es necesario ahondar un poco más en este arte del cambio de hábitos porque es un tema que ocupa una buena parte de las clases de tenis, pero antes de hacerlo, vamos a mencionar una tercera forma de comunicarse con el yo número 2.

### Pedir cualidades

En el capítulo anterior señalé cómo el juicio se va extendiendo hasta formar una poderosa imagen negativa de uno mismo. Uno comienza creyendo que no es un buen jugador de tenis y luego interpreta ese papel, sin permitirse nunca mostrar sino un atisbo de su verdadera capacidad. La mayoría de los jugadores se hipnotizan a sí mismos de forma que interpreten el papel de un jugador mucho peor de lo que en realidad son. Se pueden obtener resultados interesantes realizando una interpretación diferente.

«Pedir cualidades» se refiere a este otro tipo de interpretación. Cuando presento esta idea, suelo decir algo así: «Imagina que soy el director de una serie de televisión. Como sé que tú eres un actor que juega al tenis, quiero saber si te gustaría interpretar el papel de un gran campeón de tenis. Te aseguro que no vas a tener que preocuparte de mandar la pelota fuera o a la red, porque la cámara va a estar centrada en ti y no va a seguir la pelota. Lo que más me interesa es que adoptes todos los gestos y maneras de los profesionales, y que golpees la pelota



con absoluta confianza. Sobre todo, tu rostro no debe expresar la más mínima duda. Debes dar la impresión de que estás ejecutando cada golpe exactamente como querías. Sumérgete en tu papel, golpea la pelota con tanta potencia como quieras y no te preocupes adónde vaya a parar».

Cuando un jugador consigue olvidarse totalmente de sí mismo al interpretar su nuevo papel, suelen producirse asombrosos cambios en su juego. Haciendo una pequeña broma, se puede decir que son cambios *dramáticos*. Mientras interpreta su papel, el jugador adquiere cualidades que no creía poseer.

Hay una diferencia importante entre este tipo de interpretación y lo que recomienda el pensamiento positivo. En el pensamiento positivo, te dices a ti mismo que eres tan bueno como Steffi Graf o Michael Chang, mientras que en nuestra interpretación no estás intentando convencerte de que eres mejor de lo que en realidad eres. Estás simplemente interpretando un papel de forma consciente, pero al hacerlo puedes tornarte más consciente del verdadero alcance de tus posibilidades.

Después de haber jugado al tenis durante un año o algo así, la mayoría de la gente se encasilla en un cierto tipo de juego del cual no suele salir. Algunos adoptan un estilo defensivo; hacen todos los esfuerzos posibles por devolver cada pelota, suelen hacer uso del *lob*, mandan pelotas profundas y rara vez la golpean con fuerza o intentan un golpe ganador. El jugador defensivo espera a que su oponente cometa un error y lo va desgastando poco a poco con una paciencia infinita. Algunos jugadores italianos de tierra batida eran el prototipo de este estilo.

El estilo opuesto es el ofensivo. En su forma más extremada, el jugador intenta ganar el punto con cada golpe. Cada servicio es ejecutado con la intención de que sea un *ace*, cada resto con la intención de que sea un *passing shot* y cada bolea o *smash* buscando la línea de fondo.

Una tercera categoría de juego sería la que podríamos llamar «estética». A los jugadores en esta categoría no les importa demasiado adónde va a parar la pelota siempre y cuando se vean bien al ejecutar un golpe. Prefieren exhibir un estilo perfecto a ganar el partido.

En contraste, hay un estilo de juego hipercompetitivo en el que el jugador hará cualquier cosa con tal de ganar. Correrá mucho y golpeará con potencia o no, dependiendo de qué sea lo que le molesta al contrincante. Buscará explotar cada debilidad del oponente, sea ésta mental o física.

Después de haberles descrito estos diferentes estilos básicos a un grupo de jugadores, les suelo sugerir que, a modo de experimento, adopten el estilo más opuesto al suyo. También les pido que interpreten al mismo tiempo el papel de un gran campeón, sea cual sea el estilo escogido. Además de ser muy divertido, este tipo de representación puede servir para ampliar enormemente la gama de golpes de un jugador. El jugador defensivo aprende que es capaz de ejecutar un golpe ganador; el jugador agresivo descubre que también puede jugar con estilo. He comprobado que 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 vas accediendo a las variadas cualidades del yo número 2, comienzas a descubrir que puedes

hacer uso de cualquiera de ellas y escoger la que sea más adecuada para cada situación, dentro o fuera de la pista de tenis.

Dejar de juzgar, «dejar que ocurra» y la creación de imágenes son tres de las habilidades básicas del Juego Interior. Antes de pasar a la cuarta habilidad interior —la más importante de todas—, la de la concentración, voy a dedicar un capítulo a una discusión sobre la técnica externa y a cómo dominar cualquier técnica sin recurrir al tipo de pensamiento crítico y al control excesivo que, tal como hemos visto, tanto perjudica a las capacidades naturales del yo número 2.

# 5

## El descubrimiento de la técnica



Los capítulos anteriores enfatizaron mucho la importancia de acallar la mente. Esto se logra dejando de darse instrucciones todo el tiempo, concentrando la atención y confiando en el cuerpo para que haga lo que es capaz de hacer. El propósito de esos capítulos era sentar las bases para un aprendizaje de la técnica que fuese más natural y efectivo. Antes de presentar técnicas específicas para los distintos golpes, me gustaría hacer algunos comentarios de tipo general sobre la relación entre la instrucción técnica y el proceso de aprendizaje del yo número 2.

Yo creo que tiene sentido construir cualquier sistema de *instrucción* sobre la mejor comprensión posible del *aprendizaje*

*natural*, el proceso de aprendizaje con el que naciste. Cuanto menos interfiera la instrucción con el proceso de aprendizaje implícito en tu propio ADN, más rápidos van a ser tus progresos. Dicho de otro modo, cuanto más libre de miedo y dudas se vea tu proceso de instrucción, más fácil te 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.

Un día que visitaba el zoológico de San Diego, tuve la oportunidad de observar cómo una madre hipopótamo le daba a su cría lo que parecía ser su primera clase de natación. En la parte más profunda del estanque había un hipopótamo que flotaba sacando sólo la nariz fuera del agua. Al poco tiempo se sumergió y se quedó en el fondo durante unos veinte segundos antes de darse impulso con las patas traseras para volver a subir a la superficie. Luego vi cómo la madre hipopótamo, que había estado dando de mamar a su cría bajo el sol, se erguía y comenzaba a empujar con el hocico al bebé hipopótamo hacia el agua. Al caer en el estanque, el pequeño hipopótamo se hundió como una piedra y fue a parar al fondo. Y allí se quedó. La madre entró lentamente en el agua y se sumergió. Llegó hasta el bebé y comenzó a levantarlo con el hocico impulsándolo hacia la superficie. Una vez allí, el joven alumno sólo tuvo tiempo para dar una bocanada de aire antes de volver a hundirse. La madre repitió el proceso de la vez anterior, pero después de eso se trasladó a la parte más profunda del estanque, como sabiendo que su participación en el

aprendizaje de su cría había terminado. El bebé hipopótamo volvió a tomar aire al emerger y se hundió de nuevo, pero después de algún tiempo encontró la forma de impulsarse hacia la superficie haciendo uso de sus patas traseras. Y luego repitió su recién adquirida habilidad una y otra vez.

Parecía que su madre sabía exactamente qué es lo que tenía que mostrar, cuánta ayuda debía proporcionar y en qué momento su ayuda ya no era necesaria. Sabía que podía confiar en gran medida en el instinto de su bebé, una vez que ya le había dado el empujón inicial. Aunque no me atrevería a afirmar que ya tienes el revés liftado inscrito en tus genes, sí diría que el proceso de aprendizaje natural está codificado en tu estructura genética, y que 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?

El tenis llegó a Estados Unidos a finales del siglo XIX, traído de Europa. No había profesores de tenis que pudiesen enseñar la técnica. Lo único que había era jugadores que tenían ciertas sensaciones al ejecutar sus golpes y que intentaban comunicárselas a otros. Para comprender cómo usar el conocimiento técnico o la teoría, creo que es muy importante reconocer que básicamente la experiencia antecede al conocimiento técnico. Podemos leer libros o artículos que nos proporcionen

instrucciones técnicas antes de haber siquiera empuñado una raqueta, pero ¿de dónde surgieron estas instrucciones? ¿No surgieron acaso a partir de la experiencia de alguien? Alguien golpeó la pelota de una cierta forma, accidental o intencionalmente, se sintió bien al hacerlo y la cosa funcionó. Mediante la experimentación se fueron haciendo pequeñas correcciones hasta llegar a un golpe definitivo que valía la pena repetir.

Quizá con la intención de poder repetir esa forma de golpear la pelota o para enseñársela a otra persona, el jugador intenta describir ese golpe mediante el *lenguaje*. Pero las palabras sólo pueden *representar* acciones, ideas y experiencias. El lenguaje *no* es esa acción, y en el mejor de los casos sólo puede indicar vagamente la sutilidad y la complejidad de un golpe. A pesar de que esa instrucción verbal puede ahora ser almacenada en esa parte de la mente que recuerda el lenguaje, hay que tener en cuenta que recordar la instrucción no es lo mismo que recordar el golpe en sí.

Claro que es muy conveniente pensar que al darnos a nosotros mismos una instrucción verbal adecuada —«golpea de abajo hacia arriba», por ejemplo— lograremos ejecutar perfectos reveses liftados una y otra vez. Queremos confiar en la forma conceptual de aprender la 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, ignorando el papel del yo número 2, estamos preparando el terreno para una futura decepción en la que nos vamos a dar esa misma instrucción pero el golpe esperado no se producirá.

Como pensaremos que la indicación era la correcta, concluiremos que fue nuestra falta de acatamiento lo que produjo el error. Entonces lo más probable es que nos enfademos con nosotros mismos, hagamos comentarios denigratorios sobre nuestras capacidades, nos insultemos o nos echemos la culpa.

Pero quizá el error estuvo en no haber confiado lo suficiente en el yo número 2 y haber dependido demasiado del control del 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 tu capacidad de sentir y de «recordar» los golpes. Creo que 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. Lo más probable es que se produzca una escisión entre la memoria teórica y la memoria muscular. (Me acuerdo de los versos del poema de T. S. Eliot *The Hollow Men* [Los hombres huecos]: «Entre la idea/Y la realidad/ Entre el gesto/Y el acto/ Está la sombra».)

Y 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. Muchas veces he visto quejarse a alumnos que ejecutaban unos golpes perfectos porque pensaban haber hecho algo «mal». Y una vez que han conseguido alterar su golpe para ajustarlo a su criterio, resulta que el golpe ha perdido potencia, consistencia y naturalidad.

En resumen, 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. Si, por el contrario, golpeamos la pelota confiando plenamente en los instintos del yo número 2, reforzaremos la conexión neurológica que lleva al mejor golpe posible.

Aunque hasta aquí esta discusión ha sido principalmente teórica, el Departamento de Ciencias para el Deporte de la Asociación de Tenis de Estados Unidos ha confirmado recientemente que demasiadas instrucciones verbales, provenientes del exterior o del interior de la persona, interfieren en la capacidad de ejecución de los golpes. Algo que también ha sido confirmado por la experiencia de casi todo el mundo. Además, hay que tener en cuenta que la misma instrucción verbal dada a diez personas distintas va a tener diez interpretaciones diferentes. 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.

En los capítulos anteriores he afirmado que una gran parte de la técnica puede aprenderse de forma natural prestandole simplemente atención al propio cuerpo, a la raqueta y a la pelota mientras uno está jugando al tenis. Cuanta más atención uno le pueda prestar a cada movimiento, más partido se le saca a la experiencia, y más naturalmente se aprende la técnica con la que uno se siente mejor y que mejores resultados da, sea cual sea el nivel del jugador. Conclusión: no hay nada que pueda sustituir al aprendizaje mediante la experiencia. Sin embargo, a pesar de que tenemos la capacidad de aprender naturalmente, muchos de nosotros hemos olvidado cómo hacerlo. Muchos de nosotros hemos perdido el contacto con nuestros sentidos. 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: «Ningún maestro es mayor que la propia experiencia de uno».

### Cómo hacer el mejor uso posible de las instrucciones técnicas

La pregunta que sigue en pie es cómo puede una persona con más experiencia ayudar a una persona con menos. La respuesta rápida es que una instrucción válida derivada de la experiencia puede ayudarme *si me lleva* a un descubrimiento experimental propio de las posibilidades de un golpe cualquiera. Desde el punto de vista del alumno, el problema consiste en cómo escuchar las instrucciones técnicas y ponerlas en práctica sin caer en las trampas del yo número 1, es decir, las

trampas del juicio, la duda y el miedo. Para el profesor o entrenador, el problema reside en cómo dar instrucciones de forma que se fomente el aprendizaje natural del alumno y no se interfiera en él. Si pudiésemos encontrar soluciones para estos problemas, creo que serían aplicables al aprendizaje de otras habilidades en todo tipo de disciplinas.

Comencemos con una instrucción muy simple y común que suelen dar los profesores de tenis: «Mantén firme la muñeca cuando ejecutes el revés». Imagino que esta instrucción tuvo su origen en las acertadas observaciones acerca de la potencia y regularidad del revés cuando éste es ejecutado con la muñeca firme en comparación al revés ejecutado cuando la muñeca está demasiado suelta e inestable. Por muy obvia que esta instrucción nos parezca a primera vista, analicémosla un poco antes de convertirla en un dogma que debe ser grabado en piedra. ¿Puede ejecutarse el revés con una muñeca que esté demasiado suelta para proporcionar un buen control? Sin duda. Pero ¿puede también ejecutarse con una muñeca que esté demasiado firme? Sí, claro que sí. De forma que por muy útil que pueda parecerle esta instrucción, para llevarla a cabo con éxito no basta con seguirla al pie de la letra. Lo mejor es usar esa instrucción para que te guíe en el descubrimiento del grado óptimo de firmeza en tu muñeca. Esto puede lograrse prestándole atención a las sensaciones de tu muñeca durante el golpe y no es necesario ponerlo en palabras. Ejecutas algunos golpes con la muñeca demasiado suelta, otros con la muñeca demasiado firme, y automáticamente encontrarás el punto que te sea más cómodo, que te dé los mejores resultados y con el cual quieras quedarte. Obviamente, el grado exacto de firmeza

que funcionará mejor en tu caso será muy difícil de expresar en palabras; lo recordarás por su *sensación*.

Éste es un proceso muy distinto al de obedecer simplemente la instrucción señalada. Si creo dogmáticamente en la regla de la «muñeca firme», y de hecho mi muñeca ha estado demasiado suelta, mis primeros golpes con la muñeca más firme probablemente me parecerán mejores. Entonces me diré a mí mismo: «Es bueno tener la muñeca más firme». Así que en los golpes subsiguientes me recuerdo que tengo que poner firme la muñeca. Pero en esos golpes mi muñeca ya estaba firme, de forma que ahora está demasiado tensa. Al poco tiempo, esa tensión se ha extendido y abarca todo mi brazo, mi cuello, mis músculos faciales y mis labios. Sin embargo, estoy obedeciendo mi regla, así que ¿qué es lo que ha salido mal? En breve alguien tiene que decirme que me relaje. Pero ¿cómo relajarme la cantidad justa? Puedo hacer todo el recorrido en la dirección contraria hasta volver a tener la muñeca demasiado suelta.

Así pues, creo que 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 para cada individuo en particular. Si quiero dar la indicación «golpea la pelota de abajo hacia arriba para producir un efecto liftado» —y quiero evitar el exceso de control del yo número 1— lo que hago es pedirle al alumno que empuñe la raqueta y le tomo el brazo para mostrarle físicamente lo que esas palabras quieren decir. Luego es posible que

le diga: «Pero no intentes hacerlo así, sólo fíjate en si la raqueta viene de arriba hacia abajo, si viene desde el mismo nivel que la pelota o si lo hace de abajo hacia arriba». Después de que ha ejecutado algunos golpes de abajo hacia arriba, le puedo pedir que preste una atención más sutil y que detecte los distintos grados en la altura del golpeo. De esta forma, el alumno experimenta la relación entre estos 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.

Si les pidieses a un grupo de profesores de tenis que escriban todos los elementos que son importantes para ejecutar un *drive*, la mayoría encontraría con facilidad como mínimo unos cincuenta, e incluso tendrían varias categorías para cada elemento. Imagínate lo difícil que es para un tenista lidiar con esta complejidad. ¡No me extraña que haya gente con dudas sobre su juego! Por otro lado, 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. La otra ventaja de usar la atención y las sensaciones para «descubrir la técnica» es que no se evocan los aspectos hipercríticos y controladores del yo número 1, el cual quiere confiar en fórmulas antes que en sensaciones.

El resto de este capítulo ofrecerá algunas instrucciones técnicas que puedes usar para ayudarte a descubrir una técnica

efectiva para cada uno de los principales golpes del tenis. La idea no es darte todas las instrucciones que puedas llegar a necesitar, sino darte una muestra lo suficientemente grande para que puedas comprender la mejor forma de usar cualquier instrucción técnica, venga de donde venga. Y que esta instrucción sea un medio que te lleve a descubrir *tu* mejor repertorio de golpes.

Antes de comenzar, déjame simplificarte 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 pista 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. En aras de la simplicidad, vamos a ver algunas de las fuerzas que intervienen al cumplir estos dos requisitos con un golpe de revés o de *drive*. Veremos también que 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.

### Golpes de fondo

#### Empuñadura

Si les preguntaras a diez jugadores de tenis por qué empuñan la raqueta de una forma cuando ejecutan el *drive* y de otra distinta cuando ejecutan el revés, la mayoría de ellos

probablemente te respondería que lo hacen porque lo leyeron en un libro o en una revista, o porque así se lo enseñó su profesor. A pesar de que lo que les hayan enseñado sea lo «correcto», si tienen una limitada comprensión *experimental* de los distintos tipos de empuñaduras y de por qué uno las cambia, es improbable que descubran la empuñadura más adecuada para su juego.

Existe una enorme cantidad de información disponible sobre las empuñaduras. Una razón por la cual los jugadores han aprendido a cambiar de empuñadura es para proporcionar la unión más fuerte posible entre la raqueta y la mano para cada golpe. Pero como cada mano es ligeramente distinta, la posición exacta de tu empuñadura tiene que ajustarse a lo que sea cómodo para tu mano, a la vez que proporcione la firmeza y el ángulo de la raqueta deseados.

Lo mismo vale para la fuerza con la que debes empuñar la raqueta. ¡Ya puedes intentar expresar esto en palabras! Mi mejor intento lo he sacado de unas instrucciones de esgrima que le dieron a Cyrano de Bergerac: «Empuña el florete como si fuese un pajarito, no tan suelto para que pueda salir volando, pero no tan fuerte para que lo aplastes». Es una buena metáfora. Pero en la realidad, 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 te sientes a gusto.

Si has estado siguiendo la evolución de las empuñaduras «aprobadas» a lo largo de los últimos años, habrás notado el dominio de la universalmente aprobada empuñadura *Eastern* para el *drive* (empuñadura del tipo «apretón de manos» con la

V formada por el pulgar y el índice). Aunque ésta sigue siendo la empuñadura aprobada en las publicaciones de la Asociación de Tenis de Estados Unidos, ha sido abandonada por muchos jugadores profesionales, que han preferido la empuñadura *semi-Western* (aproximadamente un cuarto de giro hacia la derecha con respecto a la empuñadura *Eastern*, para jugadores diestros). ¿Cómo llegaron estos jugadores a usar esta empuñadura? ¿Y por qué han seguido con ella? ¿No será acaso que la han *descubierto* y que su propia *experiencia* les ha confirmado la validez de su descubrimiento? Rompieron con el dogma establecido, no porque el dogma fuese falso sino porque encontraron algo que les daba mejores resultados.

### *Juego de pies*

El juego de pies es indudablemente uno de los factores fundamentales para la ejecución con éxito de cualquier golpe en el tenis. Proporciona la base que sustenta los movimientos del cuerpo al golpear la pelota. Se ha escrito mucho sobre este tema y es demasiado fácil hacerse un lío con los pies y perder la coordinación al intentar «obedecer» un sinnúmero de instrucciones acerca del movimiento y colocación de los pies. Vamos a adoptar un enfoque distinto.

La técnica más enseñada para el juego de pies en el golpe de revés ha permanecido inalterada durante los últimos veinte años. A los jugadores diestros se les enseña a «golpear la pelota avanzando hacia ella con un ángulo de 45 grados y



manteniendo los pies cómodamente separados». Se suele explicar que «uno tiende a perder el equilibrio cuando los pies están demasiado juntos», y que «tu peso debe transferirse de la parte posterior del pie hacia la parte anterior en el momento en que vas a golpear la pelota».

Suponiendo que estas dos instrucciones puedan ser una guía útil para aprender la técnica del juego de pies, ¿cómo podrían ponerse en práctica de la mejor forma posible? En primer lugar, no caigas en la tentación de seguir estas instrucciones inmediatamente. El primer paso es observar de cerca tus propios movimientos de pies, especialmente en lo que se refiere a uno de los elementos de la instrucción, por ejemplo, la transferencia de peso. Sin hacer ningún cambio en tu desplazamiento de peso, simplemente observa cómo esa transferencia se está produciendo en la actualidad. A medida que continúas tu observación, es probable que se comiencen a producir cambios automáticamente en la forma en que transfieres el peso, en el caso de que algún cambio sea necesario. Puedes dejar que el yo número 2 haga unas pruebas hasta que encuentre aquello que te sea más cómodo y funcione mejor en tu caso.

Puedes usar el mismo sistema para descubrir el ángulo apropiado. Al tener una idea de lo que significan 45 grados, puedes observar simplemente el ángulo que forma tu pie delantero con respecto a la dirección de la pelota. Si en tus observaciones iniciales notas que tu pie se desvía mucho del ángulo deseado, no lo fuerces. Deja que el yo número 2 se aproxime al ángulo deseado en la medida en que se sienta cómodo. Tú le estás pidiendo, él está ejecutando. Algunas

veces el yo número 2 puede descubrir que lo que le funciona mejor no se ajusta a la regla. Eso puede ocurrir muy bien con el juego de pies para ejecutar el golpe de derecha.

A diferencia del revés, lo que ha sido considerado el juego de pies correcto para el *drive* ha cambiado enormemente en los últimos veinte años. Cuando se publicó la primera edición de este libro, se solía enseñar que el juego de pies para el *drive* debería ser parecido al del revés, con la diferencia de que ahora sería el otro pie el que avanzaría hacia la bola con un ángulo de 45 grados. Ésa fue ciertamente la forma en que me lo enseñaron a mí cuando comencé a aprender a jugar al tenis hace más de cincuenta años. De hecho, en aquella época los pasos «correctos» estaban dibujados sobre una colchoneta de goma negra. Para aprender los pasos prescritos para el *drive* en carrera, me enseñaron a colocar los pies sobre las marcas dibujadas una y otra vez hasta que pudiese hacerlo sin mirar. Cuando no conseguía repetir exactamente los pasos requeridos, el profesor me hacía las correcciones oportunas.

Sin embargo, hoy en día se recomiendan dos tipos alternativos de juego de pies. Uno de ellos, llamado el «*drive* de posición abierta», fue descubierto y difundido por los jugadores de tierra batida 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. Más fácil de observar que de describir, el *drive* de posición

abierta mostró ser muy efectivo en pistas de tierra batida y finalmente fue adoptado también por muchos profesionales que jugaban en pistas de cemento o de hierba. Tiene la ventaja de facilitar el golpe liftado y el regreso al centro de la pista con más rapidez. Esta evolución ha sido especialmente interesante para mí, ya que recuerdo el sinfín de veces que fui regañado por ejecutar el *drive* de esta forma, antes de que se convirtiera en un golpe «aprobado».

Aprender el juego de pies de este *drive* de «posición abierta», además de todos los otros elementos de este golpe, sería una tarea imposible si uno tuviera que dividirlo en sus componentes, aprenderlos por medio de instrucciones verbales y luego juntar todos los pedazos. Sin embargo, no sería tan difícil aprender este *drive* si observas a alguien que ejecuta bien el golpe, y te das 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 que hayas desarrollado una buena sensibilidad con respecto a la totalidad del golpe. Sólo entonces comenzarás a prestar atención a los detalles para ir refinándolos. Cuando sientas que estás listo, puedes elegir concentrar tu atención en cuánto has rotado las caderas, en el giro de hombros, en el movimiento del brazo, etcétera. Vas a observar cada uno de estos elementos de la misma forma que lo hiciste con la distribución del peso de tu cuerpo en el revés, sin intentar ajustar nada a ninguna regla, y permitiéndote descubrir la *sensación* que te es cómoda y que produce los mejores resultados.

El que aprendas a ejecutar el *drive* de posición abierta no quiere decir que tengas que utilizarlo todo el tiempo o que sea la única forma correcta de ejecutarlo. La otra técnica aceptada para el *drive*, llamada «posición semiabierta», se ejecuta formando un ángulo de 90 a 100 grados entre tus dos pies y la línea de fondo. Obviamente 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. Si quieres, puedes dominar los tres tipos de *drive* y usar el que te parezca más apropiado para cada ocasión. Lo importante es que la elección dependa de ti y que, en lugar de ajustarte a un modelo preconcebido, ajustes el modelo a tu juego y lo uses únicamente para ayudarte a descubrir y desarrollar las habilidades que deseas. No hacerlo así es disminuir tu potencial como jugador y tu capacidad para aprender.

Cuando comprendas cómo usar la simple atención para aprender cualquier aspecto técnico del juego, teniendo o no la ayuda de una instrucción técnica como guía, va a ser fácil que descubras cuáles son los lugares importantes en los que debes centrar tu atención. Luego podrás usar este proceso para aprender mediante la experiencia. Algunos puntos importantes de los golpes de fondo están resumidos a continuación. Puedes sacar de una revista de tenis cualquier otra instrucción técnica y agregarla a la lista.

## Una lista parcial de los golpes de fondo

1. **Revés.** ¿Dónde se encuentra exactamente la cabeza de tu raqueta en la parte inicial de tu golpe? ¿Dónde se encuentra la pelota cuando inicias el golpe? ¿Qué pasa con la cara de la raqueta durante el movimiento hacia delante de la raqueta?
2. **Impacto.** ¿Puedes sentir en qué parte de la raqueta hace impacto la pelota? ¿Cómo está distribuido tu peso? ¿Cuál es el ángulo de la cara de la raqueta en el momento del impacto? ¿En qué medida puedes sentir el tipo y la cantidad de efecto que le has dado a la pelota? ¿Cuán sólido sientes el golpe o cuánta vibración le ha sido transmitida a tu brazo en el momento del impacto? ¿A qué distancia de ti se encuentra la pelota en el momento del impacto?
3. **Acompañamiento.** ¿En qué posición acaba tu raqueta? ¿En qué dirección? ¿Qué le ha pasado a la cara de la raqueta desde el momento del impacto? ¿Has sentido alguna vacilación o resistencia durante el acompañamiento?
4. **Juego de pies.** ¿Cómo está distribuido tu peso durante la preparación y durante el impacto? ¿Qué le ha pasado a tu equilibrio durante el golpe? ¿Cuántos pasos has dado para alcanzar la pelota? ¿De qué tamaño eran los pasos? ¿Qué tipo de ruidos hacen tus pasos cuando te desplazas por la pista? Cuando la pelota se te acerca, ¿retrocedes, avanzas o te mantienes en tu sitio? ¿Qué sólida es la base a partir de la cual ejecutas tus golpes?

## El servicio

Comparado con cualquier otro golpe en el tenis, el servicio es el más complicado. Hay que usar los dos brazos y el brazo de golpeo tiene que realizar movimientos simultáneos de hombro, codo y muñeca. Los movimientos del servicio 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 dejas que el yo número 2 los aprenda centrando su atención en los distintos elementos del golpe así como en la totalidad del movimiento.

### Algunos puntos del servicio en los que centrar la atención

En general, hay algunos puntos específicos en los que te puede ser útil centrar tu atención para practicar tu servicio. Recuerda que el objetivo principal sigue siendo fundamentalmente el mismo: sobre la red y dentro del cuadro de servicio, pero con potencia, precisión y regularidad. He aquí algunas variables que vale la pena considerar.

#### Lanzar la pelota

- ¿A qué altura?
- ¿Cuánto hay que dejarla caer antes de golpearla con la raqueta?

- ¿Cuánto hacia adelante o hacia atrás con respecto a la posición del dedo gordo del pie adelantado? ¿Cuánto hacia la izquierda o hacia la derecha?

### Equilibrio

- ¿Hay algún momento durante el servicio en el que te sientas desequilibrado?
- ¿En qué dirección te lleva la inercia durante el acompañamiento?
- ¿Cómo se distribuye tu peso durante el servicio?

### Ritmo

- Observa el ritmo de tu servicio. Marca la cadencia de tu ritmo diciendo «da... da... da». Un «da» en el momento en que inicias el servicio, otro «da» cuando levantas la raqueta y un «da» final en el momento de impacto. Siente y escucha ese ritmo hasta que encuentres el que funciona mejor para ti y con el que te sientes más a gusto.

### Posición de la raqueta y firmeza de la muñeca

- ¿Dónde está tu raqueta justo antes de que avances hacia la pelota?
- ¿Tu raqueta viene del lado derecho de la pelota o del izquierdo? ¿La estás golpeando plano o de izquierda a derecha? ¿En qué medida?
- ¿Hasta qué punto cede tu muñeca en el momento de impacto?
- ¿En qué parte del golpe comienzas a soltar la muñeca?

## Potencia

Como se busca tanto la potencia en el servicio, es bastante común que los jugadores se esfuercen demasiado en generarla, y en ese intento tensen de forma excesiva los músculos de la muñeca y del brazo. Irónicamente, el exceso de tensión en estos músculos reduce la potencia. La reduce al hacer más difícil que la muñeca y el codo se suelten libremente. Así que, una vez más, lo importante es observar la tensión de tus músculos de forma que puedas encontrar experimentalmente el grado de tensión que te dé los mejores resultados.

Tu profesor de tenis puede ayudarte señalándote los puntos en los que tienes que centrar tu atención, dado tu tipo de servicio y tu nivel de juego. Mientras uses sus indicaciones como una oportunidad para explorar tu propia experiencia, el resultado siempre va a ser un aprendizaje efectivo y natural.

Además del hecho de que todos tenemos que aprender en cuanto individuos, es obvio que no hay una forma única de ejecutar el servicio que le sirva a todo el mundo. Si la hubiera, ¿por qué tantos de los mejores tenistas del mundo sirven de forma tan distinta? Cada uno de ellos puede haber aprendido cosas de los demás, pero desarrolló con el tiempo un estilo apropiado para su cuerpo, su habilidad y personalidad —en resumen, para sí mismo—. Y ese desarrollo continúa. Y por mucho que digan estar en deuda con sus entrenadores y con otros jugadores por haberles ayudado a descubrir su servicio, la mayor parte de su desarrollo surgió de su propio interior mediante ese proceso de ver aquello que funciona y con lo cual uno se siente bien.

Al igual que con muchos otros golpes del tenis, el enfoque ortodoxo para aprender el servicio está siendo puesto en entredicho por muchos profesionales. Cuando aprendí a ejecutar el servicio hace cincuenta años, mi entrenador, John Gardiner, uno de los mejores en su especialidad, me enseñó el método oficial. Para lograr que ambos brazos se moviesen con el ritmo y en la dirección apropiados, repetíamos el mantra «abajo juntos, arriba juntos, golpe». Esto quiere decir que el brazo que lanzaba la pelota y el brazo que habría de golpearla bajaban al mismo tiempo. Luego, a medida que se levantaba el brazo lanzador, se levantaba también el brazo ejecutor y se lo llevaba hacia atrás, listo para el golpe —de la misma forma que el mariscal de campo de un equipo de fútbol americano echa hacia atrás el brazo para preparar su pase—. Finalmente, dependiendo de lo alto que fuera lanzada la pelota, el brazo ejecutor era proyectado hacia delante para golpear la pelota con la raqueta de forma que quedase totalmente extendido en el momento del impacto, y luego venía el acompañamiento hasta más allá de los pies. Evangelio básico del tenis durante cincuenta años.

Pues justamente hoy, cuando estaba escribiendo esta sección sobre el servicio, he leído un artículo en la revista *Tennis* que decía que los mejores servidores de la actualidad, incluyendo Steffi Graf, Todd Martin, Pete Sampras, Mark Philippoussis y Goran Ivanisevic, no siguen esta norma de «los dos brazos abajo, los dos brazos arriba». Así que según lo que dicta la «forma correcta», todos estos grandes jugadores lo están haciendo «mal».

El artículo se titulaba «Alterna tus brazos para ejecutar el servicio». El autor recomendaba que cuando el brazo lanzador está totalmente extendido tras soltar la pelota, el brazo ejecutor debería seguir apuntando hacia abajo. Para aprender a ejecutar el servicio como estos profesionales, se recomienda lo siguiente: «A medida que el brazo lanzador sube, echa el brazo ejecutor hacia atrás y hacia abajo». Y luego da esta explicación:

*La antigua técnica de «brazos juntos hacia arriba», que quizá parezca más rítmica, puede impedir a algunos jugadores generar el máximo de potencia porque obliga al brazo ejecutor a hacer una pausa en la parte alta de su movimiento, causando una pérdida de impulso.*

Las imágenes del servicio de estos profesionales muestran claramente que ellos están haciendo algo muy distinto. El artículo continúa:

*Y lo más importante, observa cómo cada uno de estos jugadores tiene su brazo ejecutor en la posición de «palmas hacia abajo». Es decir, la palma de la mano que sostiene la raqueta está apuntando hacia el suelo en el momento en que se suelta la pelota... Esto es necesario para lograr el «efecto de 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.*

El juego interior del tenis

Cito estas instrucciones por dos razones: la primera, para mostrar que los evangelios cambian y que 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. La segunda razón es para sugerir que la forma que se recomienda para realizar un cambio también necesita cambiarse. Cuando leo esta instrucción para este servicio con brazos alternados, me surgen muchas dudas. ¿Acaso entiendo siquiera lo que se quiere decir con términos como «el efecto lazo» o «la palma de la mano ejecutora está apuntando hacia el suelo»? Mi siguiente duda es, incluso si entendiera estas instrucciones: ¿podría seguir las? Luego me pregunto si voy a poder librarme de mi «vieja forma» de ejecutar el servicio, que he venido practicando diligentemente durante años. Y finalmente, el que esa forma de ejecutar el servicio les funcione bien a los profesionales ¿quiere acaso decir que sea la mejor para mí?

Entonces, ¿cómo puedes beneficiarte de un artículo que puede estar realmente señalando un importante descubrimiento sobre el servicio? Primero quizá deberías tener bien claro si realmente vale la pena intentar cambiar tu servicio. Quizá no sea una razón suficiente el que algunos profesionales sirvan de otra manera o que un cierto estilo de servicio se esté poniendo de moda. Por otro lado, puede que creas que si existe una manera que te permita aumentar la potencia de tu servicio valdría la pena intentarlo. Saber cuáles son exactamente los resultados que quieres es muy importante para que el control del proceso de aprendizaje lo tenga quien lo debe tener —tú mismo.

El descubrimiento de la técnica

Después de haber leído un artículo o haber visto a otras personas usar el nuevo método, no saques la conclusión precipitada de que este método es necesariamente el mejor para ti. Deja simplemente que el yo número 2 observe aquello que le parezca interesante e ignora los comentarios del yo número 1, que va a querer crear pequeñas fórmulas para que tú las sigas.

A medida que observas, ciertas cosas te llamarán la atención de forma espontánea. Deja que el yo número 2 se centre en aquellos elementos con los que esté listo para experimentar.

### Cómo observar a los profesionales

El juego interior del tenis

Cuando era niño, solía jugar al fútbol americano, y me di cuenta de que jugaba mucho mejor después de que mi padre me hubiese llevado a ver jugar a los 49ers de San Francisco. No había estudiado la técnica de pase de Frankie Albert, pero había captado algo, y eso mejoraba mi juego. Creo que la mayor parte de la gente ha tenido una experiencia similar.

Aunque es obvio que podemos aprender mucho al observar a jugadores que son mejores que nosotros, 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 tú deberías hacerlo. En muchos casos, el que un principiante intente golpear la pelota como un profesional es como pedirle a un bebé que corra antes de haber aprendido a caminar. Diseñar una técnica mientras observas a un profesional

o intentar imitarle demasiado puede ser perjudicial para el proceso de tu aprendizaje natural.

Más bien céntrate en aquello que más te haya interesado de los movimientos de ese profesional que observas. 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. Con cada nuevo golpe, observa cómo te sientes al ejecutarlo y cómo funciona. Deja que el proceso natural de aprendizaje te guíe hasta tu mejor golpe. No te fuerces a hacer ningún cambio. Sólo deja que el yo número 2 «juguetee un poco» mientras busca nuevas posibilidades. Al hacerlo, usará lo que pueda de las «señales» captadas durante su observación del profesional.

Según mi experiencia y según la experiencia de aquellos con los que he trabajado, el yo número 2 tiene un gran instinto para saber cuándo ha llegado el momento de trabajar sobre cualquier elemento de tu golpe. En tu aprendizaje de cómo aprender al observar el juego de los profesionales, sería positivo que alternaras tu observación externa con prácticas en la pista, hasta que te sientas confiado en que puedes dominar esa técnica particular en la que estás trabajando.

Con el método del Juego Interior, la autoridad final reside en tu interior durante la alternancia entre la observación externa (o el recuerdo de una instrucción externa) y una concentración total de la atención en tus propios movimientos. Pero no hace falta emitir ningún juicio durante este proceso. Ves diferencias entre lo que tú haces y el modelo externo, pero te limitas a percibir las y continúas observando, sintiendo tus movimientos y comprobando los resultados. El estado mental

predominante es el de libertad, libertad para buscar aquello que funciona en tu caso.

En resumen, creo que alguien que ya ha descubierto su mejor golpe *puede* ayudarte a que tú descubras el tuyo. 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 tu criterio de lo que está bien y de lo que está mal. El yo número 1 se enamora fácilmente de fórmulas que le dicen dónde debería estar la raqueta y en qué momento. Le gusta la sensación de control que le proporciona el hacer las cosas siguiendo reglas. Pero al yo número 2 le gusta la sensación de fluir con las cosas y ve todo el golpe como una unidad. El Juego Interior es un incentivo para no perder el contacto con el proceso de aprendizaje natural innato y para no esforzarse demasiado en ajustar los golpes a un modelo externo. Naturalmente que puedes usar modelos externos en tu aprendizaje, pero no dejes que sean las normas las que te usen a ti. El aprendizaje natural es y siempre será un aprendizaje que surge del interior. Tú eres el que está aprendiendo y es tu proceso de aprendizaje individual e interno el que a fin de cuentas dirige tu aprendizaje.

Lo que me gusta de este sistema es que no tengo la impresión de estar ajustando a mis alumnos —o a mí mismo— a ningún modelo externo que pueda estar de moda en un momento dado. Más bien estoy usando los modelos externos como una ayuda adicional para avanzar en mi evolución natural hacia mis mejores golpes. Después de una clase del Juego Interior del tenis, un jugador profesional de golf lo

## El juego interior del TENIS

expresó así: «Lo que considero que es la técnica correcta para mi *swing* cambia de día a día. Mi modelo está siempre siendo destruido y reconstruido a medida que aprendo más y más. Mi técnica está siempre evolucionando». Forma parte de la naturaleza del yo número 2 el evolucionar continuamente. A medida que tu técnica evolucione, tu capacidad para aprender la técnica también va a mejorar y podrás avanzar mucho en poco tiempo. A medida que descubras la capacidad para aprender del yo número 2, no sólo van a mejorar tus golpes sino que habrás aumentado tu capacidad para aprender cualquier cosa.

En la página siguiente viene una tabla que puede darte una idea de cómo seguir las instrucciones de un profesional, de una revista de tenis o de un libro, y cómo convertirlas en instrucciones para tu atención, en instrucciones que faciliten el descubrimiento de tu propia y mejor técnica. Estas observaciones deberían hacerse a medida que se ejecutan una cantidad lo suficientemente grande de golpes para que el yo número 2 tenga la oportunidad de experimentar y elegir su golpe preferido. Si tienes un profesor, deja que te enseñe, pero que sea el yo número 2 el que tenga el control, porque él es realmente tu mayor recurso.

## El descubrimiento de la técnica

GOLPE	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	INSTRUCCIÓN PARA LA ATENCIÓN
Golpes de fondo.	Acompañamiento hasta la altura del hombro.	Observa el nivel de tu acompañamiento en relación con tu hombro.
	Echa pronto tu raqueta hacia atrás.	Observa dónde está tu raqueta cuando bota la pelota.
	Coloca la raqueta por debajo del nivel de la pelota para <i>liftar</i> .	Observa el nivel de tu raqueta en relación con la pelota en el momento del impacto. Siente el contacto y nota la cantidad de <i>top spin</i> producida.
	Golpea la pelota con la parte central de la raqueta.	Siente (no visualmente) en qué parte de la raqueta ha impactado la pelota.



### El juego interior del TENIS

GOLPE	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	INSTRUCCIÓN PARA LA ATENCIÓN
Volea.	Apóyate en el pie trasero al prepararte para tu golpe.	Observa qué porcentaje de tu peso cargas sobre el pie trasero cuando te preparas para ejecutar tu golpe.
	Impacto por delante del cuerpo.	Observa en qué lugar se produce el contacto con la pelota.
	Ejecuta una volea larga.	Observa a qué distancia de la línea de fondo bota la pelota.
	No eches la raqueta hacia atrás. Golpea la pelota.	¿Cuán atrás estás echando la raqueta? ¿Cuál es el mínimo que podrías hacerlo? ¿Qué cantidad de movimiento hacia atrás proporciona la mejor oportunidad para golpear la pelota?

### El descubrimiento de la técnica

GOLPE	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	INSTRUCCIÓN PARA LA ATENCIÓN
Servicio.	Siempre que sea posible, golpea la pelota antes de que caiga por debajo del nivel de la red.	Concéntrate en el espacio que hay entre la pelota y la parte superior de la red. Observa los cambios.
	Golpea la pelota con el brazo totalmente extendido.	Observa el grado de flexión del codo en el momento de golpear la pelota.
	Lanza la pelota a una altura equivalente a la de tu brazo extendido con la raqueta, y a unos quince centímetros por delante de tu pie delantero.	Observa la altura de tu lanzamiento. Deja caer la pelota y observa dónde bota con respecto a tu pie delantero.

# 6

## Cambiar los hábitos



El capítulo anterior puede haberte dado algunas ideas acerca de los cambios que te gustaría realizar en tus golpes. El objetivo de este capítulo es el de resumir el método del Juego Interior para efectuar esos cambios de forma que se conviertan en una parte espontánea de tu comportamiento. 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 una cierta pauta de comportamiento por otra nueva. Este proceso de cambiar los hábitos es el que produce las mayores dificultades. Cuando uno aprende *cómo* cambiar un hábito, es relativamente simple aprender *qué*

hábitos hay que cambiar. Una vez has aprendido *cómo* aprender, sólo te queda descubrir *qué* vale la pena aprender.

Resumienda a continuación viene lo que podríamos llamar una nueva forma de aprender. De hecho, no es nueva en absoluto; es la forma más antigua y natural de aprender —es simplemente un método para olvidar las formas antinaturales de aprender que hemos acumulado hasta la fecha—. ¿Por qué le cuesta tan poco a un niño aprender un idioma extranjero? Principalmente porque aún no ha aprendido a interferir en su propio proceso de aprendizaje. La forma de aprender del Juego Interior es un retorno a esa forma infantil.

Con la palabra «aprendizaje» no me estoy refiriendo a una acumulación de información, sino al descubrimiento de algo que cambie tu comportamiento —trátese de un comportamiento externo, como podría ser uno de los golpes en el tenis, o de un comportamiento interno, como por ejemplo una forma de pensar—. 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. Por ejemplo, el hábito de girar la raqueta después de ejecutar un *drive* es un intento por evitar que la pelota salga de la pista, y existe para producir el resultado deseado. Pero cuando el tenista se dé cuenta de que liftando adecuadamente la pelota puede conseguir que ésta se mantenga dentro la pista, sin incurrir en los riesgos de error que se producen al girar la raqueta durante el acompañamiento, entonces estará listo para abandonar ese hábito.

Es mucho más difícil romper un hábito cuando no hay un sustituto adecuado para él. Esto suele ocurrir cuando nos ponemos moralistas con respecto a nuestro juego. Si un tenista lee en un libro que girar la raqueta después del *drive* es un error, pero no se le ofrece una alternativa mejor para mantener la pelota dentro de la pista, va a necesitar mucha fuerza de voluntad para continuar con la raqueta plana porque creará que va a perder el control de la pelota. Apenas le toque jugar un partido, puedes estar seguro de que volverá a ese hábito, ya que éste le daba una sensación de seguridad y le hacía creer que su pelota no saldría fuera de la pista.

Sirve de poco condenar nuestras pautas de comportamiento actuales —en este caso, nuestros imperfectos golpes actuales— como algo «malo»; es mucho más útil ver qué función están desempeñando estos hábitos, de modo que, si aprendemos una forma mejor de lograr el mismo resultado, podamos hacerlo. Nunca repetimos ningún comportamiento que no esté desempeñando alguna función o cumpliendo algún propósito. Es difícil que tomemos conciencia de la función de cualquier pauta de comportamiento mientras estemos culpándonos a nosotros mismos por tener un «mal hábito». Pero cuando abandonemos los intentos por eliminar o corregir ese hábito, podremos ver la función que desempeña, y entonces podrá emerger espontáneamente una pauta alternativa de comportamiento que cumpla mejor esa misma función.

## La teoría del surco en lo que respecta a los hábitos

7

Esta teoría es simple: cada vez que ejecutas un golpe de una cierta forma aumentas las probabilidades de que lo vuelvas a hacer de esa misma forma la próxima vez. Así se desarrollan pautas, llamadas surcos, que tienen tendencia a repetirse. Los jugadores de golf usan el mismo término. Es como si el sistema nervioso fuese parecido a un disco de grabación. Cada vez que se realiza una acción, se crea una huella en las microscópicas células del cerebro, parecida a la huella que dejaría en la arena una hoja llevada por el viento. Cuando esta acción es repetida, esa huella se hace un poco más profunda. Después de muchas acciones similares, se crea un surco reconocible sobre el que se puede desplazar automáticamente la aguja del comportamiento. Entonces se puede decir que el comportamiento sigue un surco.

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. Todos hemos pasado por esa experiencia en la que decidimos no volver a golpear nunca más la pelota de una cierta forma. Por ejemplo, el hecho de no perder nunca de vista la pelota debería ser algo bastante simple, sobre todo teniendo en cuenta lo beneficioso que es hacerlo. Sin embargo, la perdemos de vista infinidad de veces. De hecho, suele ocurrir que cuanto más intentamos romper un hábito, más difícil nos resulta lograrlo.

Si observas a un jugador que está intentando romper su hábito de girar la raqueta, verás que la mayoría de las veces estará apretando los dientes y usando toda su fuerza de voluntad para cambiar su comportamiento. Observa su raqueta. Después de haber golpeado la pelota comenzará a girar, siguiendo la pauta acostumbrada. Luego sus músculos se tensarán y forzarán la raqueta a que vuelva a la posición plana. Podrás ver en la oscilación de la raqueta en qué lugar fue bloqueado el viejo hábito y tomó el control la fuerza de voluntad. Normalmente la batalla sólo se gana, si es que se gana, después de mucha lucha y frustración, y después de un largo tiempo.

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. Un niño no intenta salirse de un viejo surco, simplemente comienza uno nuevo! El surco puede seguir ahí, pero tú no estás dentro de él a menos que te coloques allí. Si piensas que un mal hábito te controla, vas a creer que debes intentar romperlo. Sin embargo, un niño no necesita romper su hábito de andar a gatas porque no cree tener un hábito. Simplemente deja de andar a gatas cuando descubre que caminar es una forma más práctica de desplazarse.

Los hábitos son afirmaciones sobre el pasado, y el pasado ya no existe. Puede haber un profundo surco en tu sistema nervioso que te lleve a girar la raqueta en el caso de que elijas caer en esa zanja; pero, por otro lado, tus músculos son tan capaces de mantener la raqueta plana como siempre lo han sido. No hace falta tensar todos los músculos de tu brazo para

mantener plana la raqueta; de hecho, hacen falta menos músculos para mantenerla plana que para hacerla girar. Luchar contra los viejos hábitos es lo que produce una tensión muscular innecesaria.

En resumen, no hace falta luchar contra los viejos hábitos. Lo que tienes que hacer es crear hábitos nuevos. Tu resistencia al viejo hábito es la que te lleva de vuelta a la zanja. Es fácil comenzar una nueva pauta cuando se hace sin tener en cuenta dificultades imaginadas, tal como lo haría un niño. Puedes comprobarlo a través de tu propia experiencia.

### Cambiando un golpe, paso a paso

*Primer paso: observa sin juzgar*

He aquí un breve resumen de la forma tradicional en que nos han enseñado a aprender, contrastándola con la forma que propone el Juego Interior. Prueba este método y descubrirás un camino práctico para producir cualquier cambio que desees en tu juego.

¿Dónde quieres empezar? ¿Qué parte de tu juego necesita atención? No siempre es el golpe que consideras peor el que está más listo para un cambio. Es bueno escoger el golpe que más *quieres* cambiar. Deja que el golpe te diga si quiere cambiar. Cuando quieres cambiar algo que está listo para cambiar, el proceso fluye con facilidad.

Por ejemplo, supongamos que quieres concentrar tu atención en el servicio. El primer paso consiste en olvidar todas las ideas que puedas tener acerca de lo que tiene de malo tu servicio en su estado actual. Borra todas tus ideas pasadas y comienza a ejecutar el servicio sin ejercer ningún control consciente sobre tu golpe. Observa tu servicio tal como es *ahora*. Deja que siga su propio surco, para bien o para mal. Comienza a interesarte en él y experimentalo tan plenamente como puedas. Observa tu postura y cómo distribuyes tu peso antes de iniciar el servicio. Observa tu empuñadura y la posición inicial de tu raqueta. Recuerda, no corrijas nada, sólo observa sin interferir.

A continuación, siente el ritmo de tu movimiento al ejecutar el golpe. Toma conciencia del recorrido que sigue la raqueta. Luego ejecuta algunos servicios y observa únicamente el movimiento de tu muñeca. ¿Tu muñeca está suelta o tensa? Sólo observa. Observa también cómo lanzas la pelota al aire en unos cuantos servicios. Siente ese movimiento de lanzar la pelota. ¿La pelota va a parar siempre al mismo sitio? ¿Cuál es ese sitio? Finalmente, toma conciencia de tu acompañamiento. En poco tiempo sentirás que conoces muy bien tu servicio y el surco que suele seguir. También verás los resultados de tu ejecución —es decir, el número de pelotas que has estrellado contra la red y la velocidad y precisión de aquellas que alcanzaron el otro lado de la pista—. La conciencia de aquello que es, sin hacer ningún juicio, es relajante, y es la mejor precondition para el cambio.

Puede suceder que durante este período de observación algunos cambios hayan comenzado a producirse. Si es así,

deja que el proceso continúe. No tiene nada de malo hacer cambios de forma inconsciente; te evitas la complicación de pensar que fuiste tú el que produjo el cambio, y, por lo tanto, de la necesidad de recordarte a ti mismo cómo hacerlo.

Después de que hayas observado y sentido tu servicio durante unos cinco minutos, puede que tengas una clara idea de cuál es el elemento en particular que necesita atención. Pregúntale a tu servicio en qué le gustaría ser distinto. Quizá quiera un ritmo más fluido; quizá quiera más potencia, o más efecto. Si el 90% de las pelotas van a parar a la red, es probablemente bastante obvio lo que hay que cambiar. En cualquier caso, date la oportunidad de sentir el cambio más deseado y luego observa algunos servicios más.

### *Segundo paso: visualiza el resultado deseado*

Supongamos que lo que deseas con respecto a tu servicio es más potencia. El siguiente paso consiste en imaginar tu servicio con más potencia. Una manera de hacer esto podría ser observando el de alguien que tenga mucha potencia en su servicio. No analices demasiado; simplemente absorbe lo que ves e intenta sentir lo que esa persona siente. Escucha el sonido que hace la pelota al ser golpeada y observa el resultado. Luego tómate un tiempo para imaginarte a ti mismo sirviendo con gran potencia, usando el tipo de movimiento que te sea más natural. Imagina tu servicio con el máximo de detalles visuales y táctiles que puedas. Escucha el sonido en el

momento del impacto y ve cómo la bola sale disparada hacia el cuadro de servicio de tu adversario.

### *Tercer paso: confía en el yo número 2*

Vuelve a ejecutar el servicio, pero sin hacer ningún esfuerzo consciente por controlar tu golpe. Sobre todo, resiste cualquier tentación de intentar golpear la pelota con más fuerza. Simplemente deja que tu servicio ocurra por sí mismo. Después de haber pedido más potencia, deja que ésta surja. Esto no es magia, así que dale una oportunidad a tu cuerpo para que explore las distintas posibilidades. Pero no importa cuáles sean los resultados, mantén al yo número 1 alejado de este proceso. Si una mayor potencia no surge inmediatamente, no la fuerces. Confía en el proceso, y deja que tenga lugar.

Si después de un cierto tiempo el servicio no parece avanzar hacia una mayor potencia, es posible que lo mejor sea volver al primer paso. Pregúntate qué es lo que está frenando la velocidad. Si no encuentras ninguna respuesta, pídele a un profesional que eche un vistazo. Supongamos que el profesional descubre que no estás flexionando al máximo la muñeca en la parte final del golpe. Puede que te diga que esto se debe a que estás empuñando la raqueta con demasiada firmeza. El hábito de empuñar con firmeza la raqueta y de ejecutar el golpe con una muñeca rígida suele deberse al hecho de intentar golpear la pelota con potencia.

Prueba cómo te *sientes* al empuñar la raqueta con distintos grados de firmeza. Deja que tu muñeca te muestre lo que

siente al moverse a lo largo de un arco completo y flexible. No supongas que ya lo sabes porque te lo han dicho; siente íntimamente ese movimiento de la muñeca. Si tienes alguna duda, pídele a un profesional que te muestre ese movimiento, no que te lo explique verbalmente. Luego imagina mentalmente el movimiento de tu servicio, esta vez viendo claramente cómo tu muñeca comienza bien atrás, apunta hacia el cielo y finalmente cae hacia delante, hasta apuntar hacia la pista durante el acompañamiento. Una vez que ya hayas fijado en tu mente la imagen de tu nuevo movimiento de muñeca, ejecuta de nuevo tu servicio. Recuerda que si *intentas* flexionar tu muñeca demasiado abruptamente, lo más probable es que se tense demasiado. Déjala que esté suelta, deja que se flexione a lo largo de un arco creciente tanto como quiera. Aliéntala, pero no la fuerces. No intentar no quiere decir carecer de energía. Descubre por ti mismo lo que eso quiere decir.

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

Mientras dejas que tu servicio se ejecute a sí mismo, tu papel es simplemente observar. Observa el proceso sin controlarlo. Si te dan ganas de ayudar, no lo hagas. Cuanto más puedas llegar a confiar en el proceso natural que está teniendo lugar, menos tenderás a caer en el hábito de interferir, juzgar y pensar —y en la inevitable frustración subsiguiente.

Durante este proceso sigue siendo importante sentir una cierta indiferencia con respecto adónde vaya a parar la pelota.

A medida que vayas dejando que cambien algunos elementos de tu golpe, otros se verán afectados. A medida que aumentes la flexión de tu muñeca, irás alterando tu ritmo y tu sincronización. Inicialmente esto puede producir una cierta inconsistencia, pero si sigues con este proceso, dejando que el servicio se ejecute por sí solo mientras tú te mantienes atento y paciente, los otros elementos de tu golpe harán los ajustes necesarios.

Como la potencia no depende sólo de la muñeca, una vez que tu muñeca haya encontrado su surco de movimiento, podrías concentrarte en otros elementos tales como el lanzamiento de la pelota o el equilibrio. Obsérvalos y deja que los cambios se produzcan. Sigue ejecutando servicios hasta que sientas que un nuevo surco ha sido creado. Para comprobar si se trata de un nuevo surco, ejecuta algunos servicios y coloca toda tu atención exclusivamente en la pelota. Concéntrate totalmente en las costuras de la pelota al lanzarla al aire, para que puedas estar seguro de que tu mente no está diciéndole a tu cuerpo lo que tiene que hacer. Si el servicio se está ejecutando por sí solo de una nueva forma, quiere decir que un surco ha comenzado.

## La manera normal de aprender

### Primera etapa

*Criticar o juzgar el comportamiento pasado*

Ejemplos:

Mi *drive* está fatal hoy... Maldita sea, ¿por qué sigo fallando estas fáciles dejadas?... No estoy haciendo nada de lo que mi profesor me enseñó en la última clase... Lo hice bien durante el peloteo, pero ahora estoy jugando peor que mi abuela... ¡\$%#¢\*#¢\$!

(Y todo esto se dice en un tono ofensivo y lleno de desprecio.)

### Segunda etapa

*Uno se insta a sí mismo a cambiar, repitiéndose continuamente órdenes verbales*

Ejemplos:

Mantén baja la raqueta, mantén baja la raqueta, mantén baja la raqueta... El impacto se realiza por delante del cuerpo, por delante, por delante... No, idiota, ¡más profundidad en el golpe!... No muevas la muñeca, mantenla firme... ¡Cretino inútil, la volviste a fastidiar! Lanza la pelota más alto esta vez, luego levanta el brazo, recordando flexionar la muñeca, y sin cambiar la empuñadura durante el servicio... Manda la pelota a una de las esquinas del cuadro de servicio.

### Tercera etapa

*Intenta esforzarte mucho, obligate a hacerlo bien*

En esta etapa, el yo número 1 intenta controlar la acción después de haberle dicho al yo número 2 lo que tiene que hacer. Se usan sin ninguna necesidad muchos músculos del rostro y del cuerpo. Hay una tensión muscular que impide una máxima fluidez del golpe y la precisión en el movimiento. No se confía en el yo número 2.

### Cuarta etapa

*El juicio crítico sobre los resultados lleva al yo número 1 a un círculo vicioso*

Cuando uno ha intentado ejecutar una acción de la forma «correcta», 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 está ocurriendo. Un juicio negativo de los resultados obtenidos hace que *intentemos* esforzarnos aún 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

### Primera etapa

*Observa el comportamiento existente sin juzgarlo*

#### Ejemplos:

Mis tres últimos reverses fueron demasiado largos, por unos sesenta centímetros. Mi raqueta parece algo vacilante, en lugar de realizar un acompañamiento completo. Quizá debería observar la posición de la raqueta en el momento en que la echo hacia atrás... Está bastante por encima del nivel de mi cintura... Así, el golpe salió con más ritmo pero entró.

(Todo esto es comentado en un tono interesado, si bien algo desapegado.)

### Segunda etapa

*Visualizar el resultado deseado*

No se usan órdenes. Se le pide al yo número 2 que actúe de la forma deseada para lograr los resultados deseados. Al yo número 2 se le muestra mediante imágenes y sensaciones cualquier elemento del golpe deseado. Si quieres que la pelota vaya a parar a una de las esquinas, simplemente imaginas la trayectoria de la pelota para alcanzar ese objetivo. No intentas corregir errores pasados.

### Tercera etapa

*¡Deja que las cosas sucedan por sí mismas!*

*Confía en el yo número 2*

Después de haberle pedido a tu cuerpo que realice una acción determinada, dale la libertad para hacerlo. Se confía en el cuerpo, sin el control consciente de la mente. El servicio parece ejecutarse por sí solo. El yo número 2 inicia un cierto *esfuerzo*, pero no hay ningún *intento* por parte del yo número 1. Dejar que las cosas ocurran no quiere decir carecer de energía; quiere decir dejar que el yo número 2 use únicamente los músculos necesarios para esa tarea. Nada es forzado. Continúa el proceso. Permite que el yo número 2 haga cambios dentro los cambios, hasta que se forme un surco natural.

### Cuarta etapa

*Observar los resultados con tranquilidad y sin juzgar lleva a un proceso continuo de observación y aprendizaje*

Aunque el jugador es consciente de su objetivo, no está 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. Al hacerlo así, logra la mayor concentración posible y el aprendizaje más rápido. Sólo es necesario hacer nuevos cambios cuando los resultados no se ajustan a la imagen dada. De otro modo, sólo es necesaria una continua

observación del comportamiento que está experimentando un cambio. Obsérvalo cambiar; no intentes producir ese cambio.

El proceso es increíblemente simple. Lo importante es experimentarlo. No lo intelectualices. Descubre lo que se siente al pedirte a ti mismo que hagas algo y dejar que ocurra sin ningún intento consciente. Para la mayor parte de la gente es una experiencia sorprendente, y los resultados hablan por sí solos.

Este método para aprender puede usarse en todo tipo de actividades, tanto dentro como fuera de la pista. Cuanto más te dejes actuar libre de cualquier control en la pista de tenis, más confianza le tendrás a ese maravilloso mecanismo que es el cuerpo humano. Cuanto más confíes en él, más capaz parece volverse.

### Ten cuidado con el retorno del yo número 1

Pero hay un peligro que debo mencionar. He visto que después de haberse quedado maravillados ante los progresos realizados en su juego al dejar que las cosas ocurran, muchos alumnos suelen volver al día siguiente al hábito de intentar esforzarse mucho. Lo más sorprendente es que pese a estar jugando un tenis muy inferior, no parece importarles. En un comienzo, esto me desconcertó. ¿Por qué iba uno a volver a dejar que el yo número 1 controle la situación si los resultados eran tan claramente peores? Tuve que reflexionar bastante para encontrar una respuesta. Comprendí que cada método

ofrecía un tipo de satisfacción muy distinta. Cuando te esfuerzas en ejecutar un golpe correctamente, y lo consigues, obtienes una satisfacción del ego. Sientes que *tú* tienes el control, que *tú* eres el que domina la situación. Pero cuando simplemente dejas que el servicio ocurra por sí solo, no puedes realmente adjudicarte ningún mérito. No sientes que hayas sido tú el que ha ejecutado el golpe. Sí te sientes satisfecho con relación a las capacidades de tu cuerpo, y puede que incluso asombrado con los resultados, pero el sentido de logro personal y de mérito propio se ve reemplazado por otro tipo de satisfacción. Si una persona entra en una pista 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.

### Adjudícale 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 precisión, sino que experimentará una estimulante sensación de relajación, incluso al ejecutar movimientos rápidos. En un intento por repetir una actuación tan espléndida, el jugador suele dejar que el yo número 1 vuelva a aparecer con un comentario del tipo: «Ahora he dado con el secreto de este deporte; todo lo que necesito hacer es conseguir relajarme». Pero, obviamente, apenas *intento* relajarme, la verdadera relajación desaparece, y en su lugar aparece un extraño fenómeno llamado «un 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.

No se puede esperar que el yo número 1 abandone el control de una sola vez. El yo número 1 irá encontrando un papel apropiado para él a medida que uno progresa en el arte de la concentración relajada.

# 7

## Concentración: aprendiendo a centrar la atención

Hasta aquí nos hemos ocupado sobre todo del arte de abandonar el control del yo número 1 y de dejar que el yo número 2 juegue espontáneamente. Nuestro énfasis principal ha radicado en dar ejemplos prácticos que muestren las ventajas de abandonar el juicio sobre uno mismo, el exceso de pensamiento y los intentos por esforzarse demasiado —todos ellos formas de autocontrol—. Pero, incluso si estás totalmente convencido de la utilidad de acallar al yo número 1, verás que no se trata de algo fácil de conseguir. Con los años he aprendido que la mejor forma de acallar la mente no consiste en decirle simplemente que se calle, o en discutir con ella, o en criticarla. Luchar contra la mente es algo que no funciona. *Lo*

que funciona mejor es aprender a concentrarla. Aprender a concentrar la mente es el tema de este capítulo y, por poco que aprendamos, este arte primordial, nos va a servir de mucho para casi cualquier cosa que hagamos.

Curiosamente, incluso cuando uno ha experimentado los beneficios prácticos de una mente en calma, sigue encontrando que se trata de un estado esquivo. A pesar de saber que mi desempeño es mucho más efectivo cuando dejo que el espontáneo yo número 2 tome el control, sigue habiendo un impulso recurrente por pensar en cómo lo hice, convertirlo todo en una fórmula y, por consiguiente, llevar las cosas al terreno del yo número 1, un terreno en donde éste pueda sentirse en control. Algunas veces reconozco en este impulso el persistente deseo del yo número 1 por llevarse el mérito y por ser algo que en realidad no es. Ese impulso genera un flujo interminable de pensamientos que distorsionan la percepción y la reacción.

Hubo una época, cuando comenzaba mis exploraciones sobre el Juego Interior, en la que era capaz de abandonar todo esfuerzo consciente al ejecutar mi servicio. El servicio parecía ejecutarse por sí solo, y lo hacía con gran consistencia y potencia. Durante unas dos semanas el 90% de todos mis primeros servicios fueron dentro; no hice ni una sola doble falta. Entonces, un día, mi compañero de habitación, otro jugador profesional, me retó a un partido. Acepté, diciéndole medio en broma: «Pero más vale que tengas cuidado, he descubierto el secreto del servicio». Jugamos un partido al día siguiente y en el primer juego hice dos dobles faltas! En el momento en que intenté aplicar mi «secreto», el yo número 1 se había inmiscuido

de nuevo en mi juego, esta vez bajo el sutil disfraz de «intentar abandonarse». El yo número 1 quería impresionar a mi compañero; quería llevarse todo el mérito. A pesar de que me di cuenta rápidamente de lo que estaba pasando, el servicio sin esfuerzo no volvió a surgir en su forma más pura durante algún tiempo.

En resumen, el problema de abandonar el yo número 1 y sus interferencias no es nada fácil de resolver. Una clara comprensión del problema puede servir de ayuda, pero las demostraciones prácticas ayudan más, y practicar el proceso por el cual uno se deja ir ayuda aún más. Sin embargo, no creo que la mente pueda ser controlada en última instancia 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. Si el óptimo rendimiento depende de una mente en calma, eso quiere decir que tenemos que ver cómo y en qué concentrarla.

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. La concentración relajada es el arte supremo porque no se puede dominar ningún arte sin ella, mientras que con ella se pueden lograr muchas cosas. Uno no puede alcanzar el límite de sus posibilidades en el tenis sin aprender este arte supremo. Y lo que es aún más importante, el tenis puede ser un estupendo medio a través del cual se puede desarrollar la concentración. Al aprender a concentrar la atención

mientras se juega al tenis, uno desarrolla una habilidad que puede mejorar tu rendimiento en cualquier otro aspecto de la vida.

Para aprender este arte, hace falta práctica. Y no existe ninguna situación que no pueda servir como práctica, exceptuando quizá el sueño. En el tenis, el objeto más conveniente y práctico para la concentración es la pelota en sí. Quizá el dicho más repetido del tenis sea: «observa la pelota». Y sin embargo, pocos tenistas lo entienden bien. Esta instrucción es una llamada a que el tenista simplemente «preste atención». *No quiere decir* que tengas que pensar en la pelota, o en lo fácil o difícil que se te presenta un golpe, o en cómo deberías colocar la raqueta, o en lo que van a pensar Tom, Dick o Harry si aciertas o fallas. 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, está totalmente absorta en lo que importa aquí y ahora.

### Observando la pelota

Observar la pelota quiere decir centrar tu atención en ella. He descubierto que 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. Es fácil ver la pelota, pero no lo es tanto ver el dibujo que hacen sus costuras a medida que va girando. Esta práctica de observar las costuras de la pelota produce interesantes resultados. Al poco tiempo, el jugador descubre que está viendo la pelota con

mucha más claridad que cuando sólo la «observaba». Para ver el dibujo que hacen las costuras uno tiene que observar la pelota a lo largo de toda su trayectoria hasta llegar a la raqueta y también tiene que centrar su atención en la pelota antes de lo que lo hacía anteriormente. Hay que observar la pelota desde el momento en que sale de la raqueta de tu oponente hasta que llega a la tuya. (Algunas veces la pelota incluso comienza a parecer más grande de lo que es o que se está moviendo más lentamente. Éstas son consecuencias naturales de la verdadera concentración.)

Pero el hecho de ver mejor la pelota no es más que uno de los beneficios de concentrarse en las costuras. Como el dibujo que hace la pelota al girar es tan sutil, tiende a absorber la mente de una forma más completa. La mente está tan absorta en la observación de ese dibujo que olvida su tendencia a intentar esforzarse demasiado. En la medida en que la mente se preocupa por las costuras de la pelota, deja de interferir en los movimientos naturales del cuerpo. Además, las costuras están siempre en el aquí y ahora, y si la mente está concentrada en ellas, se evita que viaje hacia el pasado o hacia el futuro. La práctica de este ejercicio le permitirá al tenista alcanzar estados cada vez más profundos de concentración.

La mayoría de los jugadores que usan la observación de las costuras como una disciplina la encuentran beneficiosa casi inmediatamente. Sin embargo, después de un tiempo suelen notar que sus mentes vuelven a vagabundear. A la mente le es muy difícil concentrarse en un solo objeto durante un largo período de tiempo. Aceptémoslo: por muy interesante que sea para algunos una pelota de tenis, no va a ser fácil que capte la

atención de una mente inquieta, tan habituada a distracciones de todo tipo.

## Bote-golpe

Así que la cuestión ahora es encontrar una forma de mantener la concentración durante largos períodos de tiempo. La mejor forma consiste en interesarse por la pelota. ¿Y cómo hacer eso? No pensando en que ya lo sabes todo sobre ella, no importa cuántas pelotas hayas visto a lo largo de tu vida. No asumir que ya sabes es un poderoso medio para fomentar la concentración.

Una cosa que no sabes acerca de la pelota es dónde exactamente va a botar y cuándo va a hacer contacto con tu raqueta o la de tu oponente. Quizá la forma más efectiva que he encontrado para fomentar la concentración consiste en un ejercicio muy simple que he llamado «bote-golpe».

Las instrucciones que les di a los alumnos fueron muy simples: «Grita con fuerza la palabra 'bote' en el instante mismo en que veas la pelota botar sobre la pista, y grita 'golpe' en el instante en que la pelota hace contacto con la raqueta, sea de quién sea esa raqueta». El gritar esas palabras nos dio a mí y a mi alumno la oportunidad de comprobar si las palabras se producían simultáneamente con los hechos del bote y del golpe. El decir «bote... golpe... bote... golpe... bote... golpe...» no sólo le servía al alumno para mantener los ojos enfocados en las cuatro posiciones clave de la pelota durante cada intercambio de golpes; el hecho de escuchar el ritmo y la cadencia del

bote y del golpeo le ayudaba también a mantener la concentración durante períodos más largos de tiempo.

Los resultados fueron los mismos que con cualquier método efectivo de concentración. El ejercicio le proporcionaba al jugador una mejor información sobre la pelota y, al mismo tiempo, lo ayudaba a evitar las distracciones. No es fácil sobrecargarte con instrucciones, intentar esforzarte demasiado o preocuparte por el resultado si estás continuamente diciendo «bote-golpe», «bote-golpe».

Descubrí que los principiantes aprendían un buen juego de pies y los golpes básicos, y a menudo eran capaces de mantener un largo intercambio de golpes desde la línea de fondo después de quince o veinte minutos de usar esta técnica. Lo hacían sin pensar sobre lo que hacían, ya que el yo número 1 estaba muy ocupado siguiendo la pista a los botes y a los golpes. Sorprendentemente, también descubrí que a muchos jugadores con más experiencia les costaba más hacer este ejercicio, porque sus mentes estaban ocupadas con más cosas de las que se necesitaban para una buena ejecución. Cuando intentaban abandonar sus pensamientos de control y concentrarse únicamente en el bote y el golpe, solían quedarse muy sorprendidos, y a veces un poco abochornados, al comprobar lo bien que se las arreglaba el yo número 2 sin necesidad de ninguno de esos procesos mentales del yo número 1, procesos que habían considerado tan esenciales para su juego.

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. Observar las costuras ayuda a concentrar la atención en el objeto mismo, pero es igualmente

importante aumentar tu conciencia del *vuelo* de cada pelota a medida que se acerca hacia ti, y luego también cuando se aleja. Durante un punto, yo me concentro en las trayectorias específicas de cada pelota, tanto las mías como las de mi contrincante. Éste es uno de mis puntos de concentración favoritos. Observo la altura de la pelota cuando pasa por encima de la red, su aparente velocidad y, con mucho cuidado, observo el ángulo con el que sube la pelota después de su bote. También observo si la pelota está subiendo, bajando o en su punto más alto justo antes de estrellarse contra la raqueta. Sigo con la misma atención la trayectoria de mi propio golpe. En poco tiempo me voy haciendo cada vez más consciente del ritmo de los golpes alternados en cada punto, y puedo aumentar mi sentido de la anticipación. Es este ritmo, tanto de lo que veo como de lo que escucho, 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 está 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. Si estás entrecerrando los ojos o en un estado de gran tensión, quiere decir que estás intentando esforzarte demasiado. Si ves que te estás criticando a ti mismo por el hecho de haber perdido la concentración, es posible que estés ejerciendo un exceso de control sobre ti mismo. Deja que

la pelota atraiga tu atención; así tu mente y tus músculos estarán adecuadamente relajados.

### Escuchando el sonido de la pelota

A los tenistas no suele ocurrírseles la posibilidad de escuchar el sonido de la pelota, pero yo he comprobado que puede ser muy útil hacerlo. 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 tu peso y del lugar en el que has interceptado la pelota. Si escuchas atentamente los sonidos producidos por una serie de pelotas, pronto serás capaz de distinguir distintos tipos y matices de sonido. Pronto podrás diferenciar el sonido que produce un *drive* liftado, ejecutado con el centro de la raqueta, de un *drive* cortado, que no ha sido ejecutado tan limpiamente. Podrás identificar el sonido de un revés plano, y diferenciarlo de uno que ha sido ejecutado abriendo la cara de la raqueta en el golpeo.

Un día que estaba practicando esta forma de concentración mientras ejecutaba el servicio, noté que estaba golpeando la pelota extraordinariamente bien. En el momento del impacto se escuchaba un chasquido seco en lugar del sonido habitual. Sonaba muy bien, y la pelota salía con más potencia y precisión. Después de comprobar lo bien que estaba sirviendo, conseguí vencer la tentación de descubrir por qué y me limité a pedirle a mi cuerpo que hiciera todo lo necesario para

reproducir ese «chasquido». Mantuve ese sonido en mi mente, y, para mi gran sorpresa, el cuerpo lo reprodujo una y otra vez.

Gracias a esa experiencia aprendí lo efectivo que puede ser recordar ciertos sonidos para activar al ordenador integrado en nuestra mente. Al escuchar los distintos sonidos de tu *drive*, puedes almacenar en tu memoria el sonido que produce un buen golpe; y así, el cuerpo tenderá a repetir los elementos que produjeron ese sonido. Esta técnica puede resultar particularmente útil al aprender los distintos tipos de servicio. Hay una gran diferencia entre el sonido que produce un servicio plano y el de uno cortado o uno con rosca. Del mismo modo, uno puede aprender a imprimirle al segundo servicio la cantidad deseada de efecto al escuchar atentamente los sonidos que producen las pelotas a las que se les ha dado más o menos efecto. Más aún, el escuchar el sonido de la volea puede servir para mejorar tanto el juego de pies como la posición de la raqueta. Cuando se ejecuta una volea golpeando de lleno la pelota en el momento justo, esta acción produce un sonido memorable y maravilloso.

Algunos jugadores encuentran que el sonido de la pelota es más absorbente que la observación de las costuras porque es algo que nunca han hecho antes. De hecho, no hay ninguna razón que impida usar ambos métodos de concentración en cada golpe, ya que sólo es necesario escuchar durante el momento de impacto.

Yo creo que el mejor momento para usar la técnica de escuchar el sonido de la pelota es durante las prácticas. Si te haces más sensible a los sonidos durante las prácticas, verás que usarás el sonido automáticamente durante los partidos

para alentar la repetición de los buenos golpes. Este hábito te permitirá aumentar el número de golpes bien ejecutados.

### Sensación

Cuando tenía doce años, escuché que mi profesor decía con respecto a mi compañero de dobles que «siempre sabe dónde está la cara de su raqueta». No supe lo que quería decir, pero intuí que se trataba de algo importante y nunca olvidé ese comentario. Pocos jugadores comprenden la importancia de concentrar la atención en *las sensaciones* de la raqueta que tienen en la mano. Hay dos cosas que todo jugador debe saber en cada golpe: dónde está la pelota y dónde está la raqueta. Si pierde el contacto con cualquiera de estos dos elementos, va a tener problemas. La mayoría de los jugadores han aprendido a prestarle atención visual a la pelota, pero muchos no tienen ni idea de dónde está la cara de la raqueta la mayor parte del tiempo. El momento crítico en el que hay que saber la posición de la raqueta es cuando está detrás de ti, y esto requiere que uno se concentre en las sensaciones.

En un *drive* tu mano está a unos treinta centímetros del centro de tu raqueta. Esto quiere decir que incluso un pequeño cambio en el ángulo de tu muñeca puede producir una diferencia significativa en la posición del centro de la raqueta. Del mismo modo, el menor cambio en el ángulo de la cara de la raqueta puede tener un efecto sustancial sobre la trayectoria de la pelota. De hecho, si la cara está desviada sólo medio centímetro, la pelota podría irse fuera por un par de



metros al ejecutar un golpe de fondo. Por consiguiente, para mejorar la precisión y la consistencia, tienes que desarrollar tu sensibilidad.

A todos los jugadores de tenis les sería muy útil seguir algún tipo de entrenamiento para aumentar la sensibilidad corporal. La manera más fácil de ejercitar tu sensibilidad consiste en concentrar tu atención en tu cuerpo durante las prácticas. Idealmente, alguien debería lanzarte unas pelotas procurando que boten siempre más o menos en el mismo lugar. Luego, prestándole relativamente poca atención a la pelota, puedes concentrarte en cómo te sientes al ejecutar tus golpes de la forma en que lo haces. Deberías dedicarle algún tiempo únicamente a sentir el recorrido exacto que sigue tu raqueta al echarla hacia atrás. Deberías prestar la máxima atención a las sensaciones de tu brazo y de tu mano justo antes de iniciar el movimiento hacia delante para golpear la pelota. También tienes que prestar atención a las sensaciones de la empuñadura. ¿Con qué fuerza estás empuñando la raqueta?

Hay muchas maneras de aumentar tu conciencia de las sensaciones musculares. Una de ellas consiste en ejecutar cada uno de tus golpes en cámara lenta. Cada uno puede constituir un ejercicio en el que colocas toda tu atención en las sensaciones de las partes móviles del cuerpo. Familiarízate con las sensaciones de cada uno de los músculos de tu cuerpo, de cada centímetro del movimiento de tu raqueta. Luego, cuando tus movimientos vuelvan a la velocidad normal y comiences a ejecutar golpes, es posible que te hayas vuelto especialmente consciente de ciertos músculos. Por ejemplo, cuando ejecuto mi mejor revés, soy consciente de que es el músculo del hombro

el que, más que mi antebrazo, está generando la fuerza. Al recordar la sensación de ese músculo antes de ejecutar un revés, me beneficio de toda la potencia que genera. Del mismo modo, al ejecutar el *drive*, soy especialmente consciente del tríceps cuando mi raqueta está por debajo de la pelota. Al hacerme más sensible a las sensaciones de ese músculo, reduzco mi tendencia a subir demasiado la raqueta cuando la echo hacia atrás.

También es útil ser más consciente del ritmo. Puedes mejorar mucho tu potencia y tu sincronización durante las prácticas con sólo prestarle atención al ritmo con el que ejecutas cada uno de tus golpes. Cada jugador tiene un ritmo natural propio. Si aprendes a concentrarte en el sentido del ritmo, no es difícil que caigas en el ritmo que es más natural y más efectivo para ti. El ritmo nunca puede lograrse sólo con fuerza de voluntad; tienes que dejar que ocurra por sí solo. Pero puede servirte de ayuda la sensibilidad rítmica que has desarrollado mediante la concentración. A aquellos que han practicado la concentración en las sensaciones resultantes de la trayectoria de la raqueta les suele suceder que su golpe comienza a hacerse más simple y más sólido. Las sacudidas y los adornos innecesarios tienden a desaparecer y se gana en consistencia y potencia.

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. Puedes sentir diferencias sutiles y no tan sutiles en las vibraciones que te suben por la mano cuando la raqueta golpea la pelota, dependiendo de dónde se produjo el impacto, de la distribución de tu peso

y del ángulo de la cara de tu raqueta. Una vez más, puedes obtener los mejores resultados al recordar, de la manera más precisa que puedas, las sensaciones de tus manos, de tu muñeca y brazo después de un buen golpe. La práctica de este tipo de sensibilidad desarrolla lo que se llama «toque», y es especialmente beneficiosa para ejecutar dejadas y globos.

En resumen, toma conciencia de tu cuerpo. Sé consciente de lo que se siente al moverte para ponerte en posición, así como de lo que se siente al ejecutar un golpe. Recuerda: es casi imposible sentir o ver bien cualquier cosa si estás *pensando* en cómo te *deberías* estar moviendo. Olvídate de los «debería» y experimenta aquello que es. En el tenis no hay más que uno o dos elementos de los que debes tener una conciencia visual, pero hay muchas cosas que sentir. Al ampliar el conocimiento sensorial de tu cuerpo, acelerarás enormemente el desarrollo de tu habilidad.

En las páginas anteriores he mencionado varios métodos para agudizar tres de los cinco sentidos y para ampliar la conciencia de lo que estos sentidos nos presentan. Prácticalos uno por uno y a tu propio ritmo, y no como una lista de deberes.

Hasta donde yo sé, los sentidos del gusto y del olfato no son cruciales para jugar bien al tenis. Si quieres, puedes practicar estos sentidos durante la comida, después de tu partido de tenis.

### La teoría de la concentración

Las técnicas mencionadas anteriormente pueden acelerar tu aprendizaje para jugar tu mejor tenis. Pero hemos llegado a un punto importante en el que vale la pena detenerse. Aunque la concentración de la atención ayuda a mejorar tu juego, es igualmente cierto que jugar al tenis puede ayudarte a mejorar tu concentración. Aprender a concentrar la atención es una habilidad primordial que tiene infinitas aplicaciones. Para aquellos que puedan estar interesados, voy a extenderme brevemente sobre algunos de los aspectos teóricos de la concentración.

Todo lo que experimentamos en una pista de tenis nos llega a través de la conciencia —es decir, la conciencia que está en nuestro interior—. 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». Es evidente que uno no puede experimentar nada *fuera* de la conciencia. La conciencia es aquello que hace que todas las cosas y procesos sean cognoscibles. Sin ella, los ojos no podrían ver, las orejas no podrían oír y la mente no podría pensar. La conciencia es como una pura energía luminosa cuyo poder permite que las cosas sean cognoscibles, al igual que la luz eléctrica hace visibles los objetos. 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—. Por medio

de los ojos, conoce imágenes visuales; por medio del oído, conoce sonidos; por medio de la mente, conoce pensamientos, informaciones e ideas. Todo lo que nos sucede, todo lo que hacemos, lo conocemos por medio de la energía luminosa que llamamos conciencia.

En este momento tu conciencia está percibiendo las palabras de esta frase por medio de tus ojos y de tu mente. Pero también están sucediendo otras cosas dentro del campo de acción de tu atención. Si te paras a escuchar atentamente todo lo que tus oídos pueden captar, te darás cuenta de que puedes oír sonidos de los que antes no eras consciente, a pesar de que también estaban presentes cuando tú estabas leyendo. Si ahora les prestas atención, vas a poder oírlos mejor —es decir, vas a poder conocerlos mejor.

Probablemente no has tomado conciencia de las sensaciones de la lengua dentro de tu boca —pero muy probablemente, después de haber leído estas palabras, ahora ya lo has hecho—. Mientras estabas leyendo o escuchando los sonidos que te rodean, no eras consciente de las sensaciones de tu lengua, pero bastó una pequeña sugestión para que la mente dirigiera el foco de la atención de una cosa a otra. 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.

Considera la siguiente analogía. Si la conciencia fuese como una luz eléctrica brillando en un oscuro bosque, sería posible, gracias a su luz, ver y conocer este bosque dentro de un cierto radio de acción. Cuanto más cerca se encuentre un objeto de la luz, más iluminado estará y más detalles serán

visibles. Los objetos que se encuentren más lejos serán menos visibles. Pero, si colocamos un reflector cerca de esta luz, podemos crear un haz de luz y dirigirlo en una cierta dirección. Ahora los objetos que se encuentren en el camino de esta luz podrán ser vistos con claridad, y así muchos objetos que antes estaban «perdidos en la oscuridad» podrán ser conocidos.

Éste es el poder del foco de la atención. Sin embargo, si la lente del reflector estuviese sucia, si hubiese burbujas en el cristal que causen una difracción de la luz o si la luz estuviese oscilando, el haz de luz se dispersaría, y se perdería enfoque y claridad. La distracción es pues como polvo en la lente o como una luz que oscila tanto que la iluminación efectiva se reduce.

La luz de la conciencia puede enfocarse externamente hacia los objetos sensoriales o internamente hacia los pensamientos y sentimientos. Y la atención puede enfocarse con más o menos amplitud. Un enfoque amplio implica un intento por ver la mayor cantidad de bosque que sea posible. Un enfoque más reducido implica dirigir la atención hacia algo muy específico, como por ejemplo las venas de una determinada hoja de una determinada rama de un árbol.

### El aquí y ahora en la pista de tenis

Volvamos al tenis. Observar las costuras de la pelota constituye un enfoque reducido de la atención, y puede resultar efectivo para combatir el nerviosismo y las distracciones. Estar pendiente de las sensaciones de tu cuerpo es un enfoque más amplio que capta un número de sensaciones que te pueden

ayudar en el aprendizaje del tenis. Ser consciente del viento, de los movimientos de tu oponente, de la trayectoria de la pelota y de las sensaciones de tu cuerpo representa un enfoque aún más amplio, pero muy pertinente dada la tarea que tenemos entre manos. Sigue siendo un enfoque de la atención porque deja fuera todo lo que es irrelevante e ilumina aquello que es relevante. Es importante mencionar que el enfoque de la atención se produce siempre en el aquí y ahora —es decir, en el tiempo presente y en el espacio presente—. La primera parte de este capítulo sugirió varios «aquí» como objetos de concentración. Las costuras concentran más la atención en el espacio que la pelota por sí sola, y a medida que te vas haciendo más consciente de los distintos elementos del tenis —desde el sonido de la pelota hasta las sensaciones de cada uno de tus movimientos al ejecutar un golpe— tu conocimiento aumenta.

Pero también es necesario aprender a enfocar la conciencia en el *ahora*. Esto simplemente quiere decir sintonizar aquello que esté 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. Con qué facilidad la mente se pierde en el mundo de los «qué pasaría si...». «¿Qué pasaría si pierdo este punto?», piensa ella; «entonces estaré perdiendo por cinco juegos a tres en este set y luego le tocará servir a mi oponente. Y si no consigo romper su servicio, habré perdido el primer set y probablemente el partido. ¿Y qué pensará Martha cuando sepa que George me ha ganado?». Tras haber llegado a este punto, no sería extraño que la mente se viera inmersa en una

fantasía en la que imagina la reacción de Martha al escuchar la noticia de tu derrota ante George. Mientras tanto, de vuelta en el ahora, el marcador sigue tres juegos a cuatro y treinta a cuarenta en tu contra, y eres vagamente consciente de estar en una pista de tenis; la energía consciente que necesitas para rendir al máximo en el ahora se ha ido disipando hacia un futuro imaginario.

Del mismo modo, la mente suele atraer tu atención hacia el pasado. «Si el juez de línea no hubiese dado por malo el último servicio, el marcador estaría empatado y no estaría en esta situación. Me sucedió lo mismo la semana pasada, y acabé perdiendo el partido. Ese hecho me hizo perder la confianza, y ahora está sucediendo lo mismo. ¿Por qué será?».

Una de las cosas buenas del tenis es que más tarde o más temprano tú o tu oponente vais a golpear la pelota, y esto servirá para traerte de vuelta al momento presente. Pero generalmente una parte de tu 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 pista parece encogerse.

Ya que la mente parece tener una voluntad propia, ¿cómo puede uno aprender a mantenerla en el presente? Mediante la práctica. No hay otra forma. Cada vez que tu mente comienza a escaparse a la tierra de la fantasía, simplemente tráela de vuelta con suavidad. Yo solía usar una máquina lanzadora de pelotas con una amplia gama de velocidades para ayudar a mis alumnos a experimentar lo que significa estar realmente en el presente. En este ejercicio les pedía a mis alumnos que se

colocasen cerca de la red en posición de volea, y luego ajustaba la máquina para que disparase las pelotas a una velocidad del 75% con respecto al máximo. Mis alumnos, inicialmente un tanto distraídos, se pusieron de golpe más alertas. En un comienzo las pelotas iban demasiado rápido, pero pronto sus reacciones se hicieron más veloces. Fui aumentando progresivamente la velocidad de la máquina, y los jugadores fueron ganando en concentración. Cuando reaccionaron con la suficiente rapidez para devolver la mayoría de las pelotas con la máquina a la velocidad máxima, y cuando creían estar totalmente concentrados, cambié la posición de la máquina. La puse en medio de la pista, unos cinco metros más cerca de la red. En ese momento, muchos alumnos perdieron algo la concentración a causa de la interferencia de una cierta cantidad de miedo. Tensaban el antebrazo, y sus movimientos se hacían más lentos e imprecisos. «Relaja el antebrazo. Relaja la mente. Simplemente relájate y sumérgete en el presente, concéntrate en las costuras de la pelota, y deja que las cosas sucedan», le decía yo a cada uno de ellos. Al poco tiempo, ya podían interceptar la pelota por delante del cuerpo y con el centro de la raqueta. No había ninguna sonrisa de satisfacción, sólo una total concentración en cada momento. Después, algunos alumnos me dijeron que la pelota parecía reducir la velocidad; otros comentaron lo extraño que era interceptar una pelota cuando no tenías tiempo para pensar en ello. Todos los que acceden, aunque sea un poco, a ese estado en el que se está totalmente presente experimentan una calma y un cierto grado de éxtasis que hace que quieran repetir la experiencia.

Las consecuencias prácticas, para tu volea, de este aumento de tu capacidad para estar alerta son obvias. La mayor parte de las voleas se fallan o bien porque el impacto se produce demasiado hacia atrás o bien porque no se ejecutan con el centro de la raqueta. El ser más consciente del presente hará que te sea más fácil saber dónde se encuentra la pelota en todo momento y te permitirá reaccionar con la suficiente anticipación para interceptarla en el instante que tú elijas. Algunas personas piensan que, cuando están en la red, son demasiado lentas para poder devolver una pelota que ha sido golpeada con potencia. Pero el tiempo es algo relativo, y realmente es posible ralentizarlo. Considera lo siguiente: hay 1.000 milésimas de segundo en un segundo. Ésas son muchas milésimas. Tu estado de alerta es una medida de a cuántos «ahoras» les estás prestando atención en un determinado espacio de tiempo. El resultado es sencillo: te vuelves más consciente de lo que está sucediendo a medida que aprendes a mantener tu atención en el ahora.

Después de haber practicado el estar presente en el momento, descubrí que podía desplazar mi posición en la devolución de servicio desde la línea de fondo hasta sólo unos treinta centímetros por detrás de la línea de servicio. Si me mantenía concentrado y relajado, podía ver incluso los servicios rápidos lo suficientemente bien para «ralentizarlos en el tiempo», reaccionar e interceptar la pelota una fracción de segundo después de que botara. No había tiempo para echar la raqueta hacia atrás ni para pensar en lo que estaba haciendo o hacia dónde debía mandar la pelota. Sólo había una concentración tranquila y una reacción espontánea para interceptar

la pelota y para darle dirección y profundidad mediante el apropiado acompañamiento. En el instante siguiente, yo ya estaba en la red —¡mucho antes que el jugador que ejecutó el servicio!

El servidor, al verme colocado en la línea de servicio para la devolución, va a tener que superar mentalmente una situación que va a considerar un insulto a su servicio; lo más probable es que incurra a menudo en doble falta en un intento de darme una lección. Su siguiente problema va a ser ejecutar un *passing shot* con muy poco tiempo para hacerlo.

Probablemente estés pensando que esta táctica sería inviable contra un gran sacador. Pues no es así. Después de experimentar durante sólo unos meses con este tipo de resto de saque, descubrí que lo podía usar muy provechosamente en torneos profesionales. Cuanto más lo usaba, más rápidas se hacían mis reacciones. La concentración parecía ralentizar el tiempo y me daba la conciencia necesaria para ver y colocar la pelota. Al interceptar la pelota al bote pronto, cortaba toda la angulación que el servidor le había dado a la pelota. Y el hecho de llegar a la red antes que el servidor me daba el control de la posición dominante en la pista.

### La concentración durante un partido

Es mejor usar la mayor parte de los métodos de concentración que hemos mencionado anteriormente durante las prácticas. En un partido es mejor elegir sólo un punto de concentración —el que funcione mejor en tu caso— y ceñirse a él.

Por ejemplo, si la observación de las costuras de la pelota te ayudan a mantenerte centrado en el aquí y ahora, no es necesario concentrarse en el sonido o en las sensaciones. A menudo el mero hecho de estar jugando un partido te va a ayudar a concentrarte. Durante el transcurso de un punto lo más probable es que te encuentres en un estado de relativa concentración en el que sólo tienes 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 está libre para vagabundear. Es en este momento en el que los pensamientos sobre el resultado, sobre tu irregular revés, sobre tu negocio, tus hijos o la próxima comida pueden desviar tu energía del aquí y ahora. Entonces se hará difícil recuperar el mismo nivel de concentración para cuando se inicie el próximo punto.

¿Cómo mantenerte concentrado en el aquí y ahora durante las pausas entre los puntos? Mi propio método, y uno que les ha servido a muchos de mis alumnos, consiste en concentrar la atención en la respiración. Se necesita un objeto o actividad que siempre esté presente. ¿Y qué puede estar más en el aquí y ahora que la respiración? 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.

La respiración es un fenómeno asombroso. Queramos o no, respiramos. Dormidos o despiertos, es algo que siempre está sucediendo. Incluso si intentamos detenerla, una fuerza se sobrepondrá a nuestros esfuerzos y nos hará respirar. Por lo

tanto, cuando nos concentramos en la respiración estamos colocando nuestra atención en algo íntimamente ligado a la energía vital del cuerpo. Además, 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. Sea en la pista o fuera de ella, no conozco una forma mejor de lidiar con la ansiedad que la de colocar 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. Sin embargo, 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.

Así que cuando ha terminado un punto y estoy volviendo a mi posición o yendo a recoger una pelota, pongo mi atención en la respiración. En el instante en que mi mente comienza a divagar sobre si voy a ganar o perder el partido, la traigo suavemente de vuelta a la respiración y dejo que el ritmo natural de ésta me relaje. De esta forma, para cuando vaya a iniciarse el siguiente punto, voy a estar aún más concentrado que durante el anterior. Esta técnica no sólo me sirve 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

En el primer capítulo de este libro me referí a las formas en que la gente suele describir su estado de ánimo cuando están jugando su mejor tenis. Solían usar términos como «jugar desde fuera de la mente» o «jugar más allá de mis posibilidades». La frase que está de moda hoy en día es «jugar en la zona». Lo interesante sobre este estado mental es que no puede ser descrito con precisión porque, cuando estás en ese estado, la entidad encargada de hacer la descripción no se encuentra presente. Una vez que ya no te encuentras en ese estado, puedes intentar recordar cómo era. Pero no es fácil. Todo lo que recuerdas es que te sentías bien y que todo salía de maravilla.

Sin embargo, aunque no sepas mucho sobre lo que ocurre cuando estás en ese estado, sí sabes bastante sobre las cosas que no ocurren. Puedes recordar que no te estabas criticando a ti mismo, ni tampoco te estabas felicitando. No estabas pensando en cómo ejecutar correctamente un golpe, ni tampoco en cómo no deberías ejecutarlo. No estabas pensando en anteriores jugadas, ni en el resultado final, ni en lo que la gente iba a pensar. En otras palabras, lo que estaba ausente es el yo número 1. Y lo que quedaba era el yo número 2. Justamente cuando el yo número 1 no entra en escena solemos decir: «Yo no lo hice, simplemente sucedió». Mis alumnos suelen expresarlo así: «Yo no estaba presente», «algo tomó posesión de mí», «mi raqueta lo hizo como si tuviese voluntad propia». Pero el hecho es que ese gran golpe, esa gran jugada, no fueron un

accidente por mucho que no fuese algo planeado. El responsable fue el yo número 2. De hecho, fuiste tú mismo el que hizo esa jugada, pero sin la interferencia del yo número 1.

Cuando uno se encuentra en este estado de presencia del yo número 2 y de ausencia del yo número 1, uno se siente 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, incluso paz. Y uno puede sentirse así incluso durante un intenso partido de tenis.

Phil Jackson, el entrenador de Michael Jordan y de los Bulls de Chicago, cuatro veces campeones del torneo de la NBA, describe muy bien el estado de concentración del yo número 2 en su libro, *Sacred Hoops*: «El baloncesto es un complejo baile que requiere pasar de un objetivo a otro a una velocidad relampagueante. Para triunfar, tienes que actuar con una mente despejada y estar totalmente concentrado en lo que todos los otros jugadores están haciendo. La clave está en no pensar. Eso no quiere decir actuar estúpidamente; quiere decir 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. Todos hemos tenido instantes de unidad... Cuando estamos totalmente inmersos en el momento presente, y no hay separación entre nosotros y aquello que estamos haciendo».

Estaba leyendo la descripción que hacía de «la zona» el famoso jugador de baloncesto de los Celtics de Boston, Bill Russell: «En ese nivel suelen ocurrir todo tipo de cosas extraordinarias... Es

como si uno jugara en cámara lenta. Durante esos episodios casi podía sentir cómo se iba a desarrollar la siguiente jugada y desde dónde se iba a realizar el siguiente tiro. Antes de que el otro equipo se hiciera con el rebote, yo podía presentir adónde iría a parar la pelota, tanto que tenía ganas de gritar a mis compañeros, '¡va para allá!' —aunque sabía que si lo hacía todo iba a cambiar—. Mis presentimientos eran acertados, y siempre sentí que no sólo era yo el que era consciente de todos mis compañeros y también de los jugadores del otro equipo, sino que ellos también eran conscientes de mí. Hoy en día me parece menos raro. Me parece que, en verdad, así es como son las cosas, así es como deberían ser todo el tiempo. Podemos estar concentrados. Podemos estar conscientes».

Una advertencia con respecto a la «zona»: ésta no puede ser controlada por el yo número 1. He leído muchos artículos en los que se pretende proporcionar una técnica para «jugar en 'la zona' todo el tiempo». ¡Olvídalo! Es una trampa. Al yo número 1 le gusta la idea de jugar en la zona, y especialmente los resultados que se suelen obtener al hacerlo. De manera que el yo número 1 va a intentar agarrarse a cualquier cosa que prometa llevarlo a aquello que según todo el mundo es un lugar maravilloso. Pero hay un problema: la única forma de llegar hasta allí consiste en dejar atrás el yo número 1. Mientras dejes que sea el yo número 1 el que te lleve hasta allí, no podrás entrar en «la zona». Si entras en ella, aunque sea por un instante, el yo número 1 dirá: «Qué bien que he llegado hasta aquí», y estarás fuera de nuevo.

Otra forma de ver «la zona» es considerarla un regalo. No es un regalo que te puedas exigir a ti mismo pero sí uno que



puedes pedir. ¿Cómo pedirlo? Haciendo un cierto esfuerzo. ¿Cuál es ese esfuerzo? Ese esfuerzo depende de tu comprensión. Yo diría que 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 eres capaz de atribuirle el mérito a quien corresponde y no piensas que ya «sabes» cómo hacerlo, es probable que los regalos sean más frecuentes y duraderos.

Esto puede no sonar muy científico, o no sonar todo lo controlado que a ti te gustaría, pero puedo decir que ya hace mucho tiempo que estoy cortejando al yo número 2, más de veinticinco años de forma consciente, y éste aparece siguiendo su propio ritmo, cuando yo estoy listo para recibirlo —es decir, con humildad, respeto, sin esperarlo, colocándome de cierta forma por debajo de él y nunca por encima—. Entonces, en el momento adecuado, el yo número 2 aparece y puedo disfrutar de la ausencia del pensamiento del yo número 1 y de la presencia de la alegría. Me gusta mucho. Si intentas aferrarte a este estado, se te escapará como una pastilla de jabón. Si no sabes apreciarlo, te distraerás y lo perderás. Solía pensar que aquello que estaba presente en ese estado era algo efímero que iba y venía. Ahora sé que es algo que siempre está presente y que el que se va soy yo. Cuando observo a un niño, me doy cuenta de que eso está ahí todo el tiempo. A medida que el niño crece, hay más distracciones para la mente y es más difícil reconocerlo. Pero eso, el yo número 2, puede que sea la única cosa que siempre ha estado ahí y que esté ahí durante toda tu

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 te ofrece la concentración.

### Pérdidas de la concentración

Es desconcertante preguntarse por qué abandonamos el aquí y ahora. El aquí y ahora es el único tiempo y lugar en el que uno realmente disfruta o logra algo. La mayor parte de nuestro sufrimiento se produce cuando dejamos que la mente se ponga a imaginar el futuro o a rumiar sobre el pasado. No obstante, pocas personas están realmente satisfechas con lo que tienen por delante en un momento dado. 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. Para comenzar a comprender mis propias pérdidas de concentración tuve que tomar conciencia de aquello que estaba deseando realmente, y pude darme cuenta de que había muchos otros deseos operando en mí mientras jugaba, además de los relativos al tenis. En otras palabras, el tenis no era el único juego que estaba teniendo lugar en la pista. Parte del proceso de alcanzar un estado de concentración mental consiste en saber cómo resolver estos deseos contrapuestos. El próximo capítulo intentará arrojar luz sobre este asunto.

# 8

## Juegos en los que participamos en la pista de tenis



Incluso un observador casual puede comprobar que participamos en muchos otros juegos además del tenis cuando estamos en la pista. Independientemente de si está presenciando el partido en un club de tenis o en una pista privada, verá a los jugadores experimentando todo tipo de emociones, desde una leve frustración hasta una total exasperación. Los verá dar pisotones contra el suelo, agitar los puños, ejecutar danzas de guerra y todo tipo de rituales; los verá rezar y maldecir; verá cómo lanzan la raqueta contra la valla en señal de rabia, cómo la lanzan al aire en señal de alegría y cómo la estrellan contra el cemento de la pista en señal de decepción. Pelotas que han entrado serán cantadas fuera y pelotas que

han salido serán cantadas dentro. Los jueces de línea serán amenazados, los recogepelotas serán regañados y la integridad de los amigos será cuestionada. En el rostro de los jugadores podrás observar, en rápida sucesión, vergüenza, orgullo, éxtasis y desesperación. Se pasa de la autocomplacencia a la ansiedad y de la arrogancia a la total decepción. La rabia y la agresividad, con distintos grados de intensidad, son expresadas o bien abiertamente o bien bajo formas más disimuladas. Si este observador estuviese presenciando un partido por primera vez, se le haría difícil creer que una pista de tenis pudiese contener tanto drama.

Hay una infinidad de actitudes con respecto al tenis. No sólo se puede presenciar la gama completa de reacciones emocionales en una pista de tenis, sino que también existe una gran variedad de motivaciones entre los jugadores. A algunos sólo les importa ganar. Algunos son increíblemente tenaces para evitar la derrota, pero son incapaces de ganar un punto de partido ni aunque se los regales. A muchos no les importa cómo juegan, mientras lo hagan con estilo, y a algunos no les importa en absoluto. Algunos le hacen trampas a su contrinante, otros se hacen trampas a sí mismos. Algunos están siempre presumiendo de lo buenos que son; otros siempre te están diciendo lo mal que están jugando. Incluso hay unos pocos que sólo salen a la pista para divertirse y hacer un poco de ejercicio.

En su famoso libro, *Games People Play* (Juegos en que participamos), Eric Berne nos describe los juegos subliminales que tienen lugar por debajo de las interacciones humanas. Dejó muy claro que lo que parece estar ocurriendo entre las

personas no es más que una pequeña parte de la historia. Lo mismo parece ocurrir en una pista de tenis, y ya que, para jugar bien a algo, uno debe saber el máximo sobre ello, incluso aquí una breve guía sobre los juegos en los que participamos cuando estamos en una pista de tenis, seguida de un breve testimonio de mi búsqueda por encontrar un juego que realmente valga la pena. Sugiero que esta guía sea leída no como un ejercicio de autoanálisis, sino como un medio para descubrir cómo divertirse más al jugar al tenis. Es difícil divertirse o alcanzar una total concentración cuando tu ego está metido en lo que considera que es una lucha de vida o muerte. Mientras el yo número 1 esté participando en un juego escondido del que depende su imagen de sí mismo, el yo número 2 nunca podrá expresar su espontaneidad y calidad. Sin embargo, cuando eres consciente de los juegos del yo número 1, puedes alcanzar un cierto grado de libertad. Entonces, podrás ver las cosas con objetividad y descubrir por ti mismo el juego que realmente vale la pena jugar.

Una breve explicación sobre el sentido de la palabra «juego». 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.

En la guía siguiente menciono tres categorías de juegos con sus objetivos y motivaciones. Las llamo excelencia, relaciones, y salud y diversión. Dentro de cada una de estas categorías hay subjuegos, con sus respectivos objetivos y motivaciones, e incluso dentro de cada subjuego hay numerosas variaciones. Además, la mayor parte de la gente participa en

juegos híbridos que combinan dos o tres juegos de forma simultánea.

### Juego principal número 1: excelencia

**Objetivo general:** alcanzar la excelencia

**Motivación general:** probarse a sí mismo que uno es «bueno»

*Subjuego A: perfección*

**Tesis:** ¿Cómo de bueno puedo llegar a ser? En este subjuego, «bueno» es medido en relación con un cierto criterio para el desempeño. En el golf, se mide el desempeño en relación con el par del campo; en el tenis, en relación con las propias expectativas o las de los padres, entrenadores o amigos.

**Objetivo:** La perfección; alcanzar un nivel lo más alto posible.

**Motivación:** El deseo de demostrar tu propio valor.

**Obstáculos:**

*Externos:* La brecha permanente que hay entre tu propia idea de perfección y tus aparentes capacidades.

*Internos:* Autocríticas por no estar todo lo cerca de la perfección que uno quisiera y que te llevan al desaliento, a los intentos compulsivos por esforzarte demasiado y a las dudas con respecto

a ti mismo. Estas dudas fueron las que te hicieron pensar inicialmente que tenías algo que demostrar.

*Subjuego B: competición*

**Tesis:** Soy mejor que tú. Aquí, «bueno» es medido en relación con el desempeño de otros jugadores en vez de hacerlo con respecto a un criterio establecido. Lema: lo que cuenta no es si juego bien o mal, sino ganar o perder.

**Objetivo:** Ser el mejor; ganar; derrotar a todo el que se presente.

**Motivación:** Deseo de ser el número uno. Proviene de una necesidad de admiración y control.

**Obstáculos:**

*Externos:* Siempre hay alguien por ahí que puede derrotarte; la capacidad creciente de los más jóvenes.

*Internos:* La preocupación mental por compararse con los demás, impidiendo así una acción espontánea; pensamientos de superioridad se alternan con pensamientos de inferioridad, dependiendo de los competidores; miedo a la derrota.

*Subjuego C: imagen*

**Tesis:** ¡Mírame! «Bueno» es medido en relación con la apariencia. Ganar o competir no son tan importantes como tener estilo.

**Objetivo:** Verse bien, espectacular, fuerte, resplandeciente, refinado, grácil.

**Motivación:** Deseo de atención y admiración.

**Obstáculos:**

*Externos:* Uno nunca se ve lo suficientemente bien. Lo que impresiona a una persona no impresiona a otra.

*Internos:* Confusión sobre quién es uno en realidad. Miedo de no agradar a todo el mundo, miedo a una imaginada soledad.

**Juego principal número 2: relaciones**

**Objetivo general:** hacer o mantener amistades

**Motivación general:** deseo de amistad

*Subjuego A: posición social*

**Tesis:** Jugamos en nuestro club. Lo más importante no es lo bien que juegas sino el lugar en el que juegas y con quien juegas.

**Objetivo:** Mantener o mejorar la posición social.

**Motivación:** Deseo de tener amigos entre la gente importante.

**Obstáculos:**

*Externos:* El esfuerzo por mantener el mismo nivel de vida que la gente que te rodea.

*Internos:* Miedo a perder la propia posición social.

*Subjuego B: sentimiento de grupo*

**Tesis:** Todos mis amigos juegan al tenis. Juegas para estar con tus amigos. Jugar demasiado bien sería un error.

**Objetivo:** Hacer amistades o mantener las que ya tienen.

**Motivación:** Deseo de ser aceptado y de hacer amigos.

**Obstáculos:**

*Externos:* Encontrar el lugar, el tiempo y los amigos.

*Internos:* Miedo al ostracismo.

*Subjuego C: maridos y esposas*

**Tesis:** Mi marido (o mi mujer) siempre está jugando al tenis, así que...

**Objetivo:** Ver a tu pareja.

**Motivación:** Soledad.

**Obstáculos:**

*Externos:* Ser lo bastante bueno para que tu pareja quiera jugar contigo.

*Internos:* Dudas con respecto a que la soledad pueda ser superada en una pista de tenis. (Ver también los obstáculos internos de la perfección.)

**Juego principal número 2: salud y diversión**

**Objetivo general:** salud física o mental, placer

**Motivación general:** placer o diversión

*Subjuego A: salud*

**Tesis:** Se juega al tenis siguiendo una recomendación del médico o como parte de un programa propio para mejorar física o estéticamente.

**Objetivo:** Hacer ejercicio, quemar calorías, relajar la mente.

**Motivación:** Salud, vitalidad, deseo de prolongar la juventud.

**Obstáculos:**

*Externos:* Encontrar a alguien con quien jugar que tenga las mismas motivaciones.

*Internos:* Dudas con respecto a que el tenis esté realmente ayudando. La tentación de caer en el subjuego de la excelencia o de la perfección.

*Subjuego B: diversión*

**Tesis:** Jugar no para ganar o convertirse en un buen jugador, sino únicamente para divertirse. (Un juego que rara vez se practica en su forma más pura.)

**Objetivo:** Divertirse lo más posible.

**Motivación:** Disfrutar.

**Obstáculos:**

*Externos:* Ninguno.

*Internos:* Verse atraído por los juegos del yo número 1.

*Subjuego C: aprendizaje*

**Tesis:** Seguir el impulso del yo número 2 por aprender y crecer.

**Objetivo:** Evolucionar.

**Motivación:** El placer de aprender.

**Obstáculos:**

*Externos:* Ninguno.

*Internos:* Tendencia a caer en los juegos del yo número 1.

Se puede participar en estos tres juegos de forma simultánea sin que interfieran entre ellos. Todos armonizan con los deseos innatos del yo número 2.

## La ética competitiva y el ascenso de la excelencia

Muchos tenistas «serios», independientemente de las razones que según ellos los han llevado a iniciarse en el tenis, acaban participando en el juego de la excelencia. Muchos pueden haber comenzado a jugar al tenis como un deporte de fin de semana, con la esperanza de hacer algo de ejercicio y para aliviar el estrés de la vida diaria, pero acaban por fijarse unos objetivos de excelencia que están más allá de sus posibilidades y muchas veces pasan a estar más frustrados y tensos en la pista que fuera de ella.

¿Cómo puede el nivel de tu tenis convertirse en algo tan importante que llegue a causarte ansiedad, rabia, depresión y dudas con respecto a ti mismo? La respuesta 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. Incluso antes de que recibiésemos nuestros primeros elogios o reproches por nuestras primeras notas en la escuela, fuimos queridos o ignorados por lo bien que realizamos nuestras primeras acciones. De esto se desprende un mensaje básico y clarísimo: eres una buena persona y merecedora de respeto únicamente si haces bien las cosas. Por supuesto, el tipo de cosas que hay que hacer bien para merecer amor varía de una familia a otra, pero la ecuación subyacente que se ha establecido entre la autoestima y el desempeño ha sido prácticamente universal.

Ahora bien, se trata de una ecuación bastante opresiva, porque significa que en cierta medida cada acción orientada hacia el éxito se convierte en un criterio para definir tu propio valor.

Si alguien juega mal al golf parece que eso quiere decir que no merece el mismo respeto, por parte de otros o de sí mismo, que si jugara bien. Si es el campeón del club, se le considerará un ganador, y, por consiguiente, una persona más valiosa en nuestra sociedad. De ahí que las personas más inteligentes, atractivas y competentes tiendan a verse a sí 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 una falta de amor y respeto (ya que cada ganador implica un perdedor y cada actuación sobresaliente implica muchas que son inferiores). Obviamente, estas personas intentarán ganarse el respeto que les falta, y los ganadores intentarán con la misma fuerza no perder el respeto que ya han ganado. A la luz de todo esto, no es difícil ver por qué jugar bien se ha convertido en algo tan importante para nosotros.

Pero ¿quién dijo que tengo que ser evaluado por lo bien que hago las cosas? De hecho, ¿quién dijo que tenga que ser evaluado en absoluto? ¿Quién? 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 medida arbitraria—. ¿Realmente creemos que el valor de un ser humano es algo mensurable? No tiene sentido evaluarnos en comparación con otros seres que tampoco son evaluables. De hecho, somos lo que somos; nuestra

identidad no se reduce a lo bien que nos manejamos en un momento dado. La nota que obtuvimos en la escuela puede medir nuestra habilidad en aritmética, pero no mide nuestro valor. Del mismo modo, el resultado de un partido de tenis puede ser una indicación de lo bien que jugué o de lo mucho que me esforcé, pero no me define como persona, ni me da motivos para considerarme más o menos importante de lo que era antes del partido.

### **Mi búsqueda por encontrar un juego que valga la pena**

Cuando fui lo suficientemente alto para poder mirar por encima de la red, mi padre me inició en el tenis. Jugué por diversión con mis primos y mi hermana mayor hasta que cumplí los once años y recibí mi primera clase de tenis con un profesor llamado John Gardiner, en Pebble Beach, California. Ese mismo año participé en mi primer torneo, en la categoría de menores de once años del Campeonato Nacional de tenis en pistas rápidas. La noche antes del partido soñé con la gloria de ser el inesperado ganador del campeonato. Mi primer partido fue una fácil victoria, a pesar de los nervios. Mi segundo partido fue contra el cabeza de serie número dos y perdí por 6-3 y 6-4. Acabé llorando amargamente. No tenía ni idea de por qué ganar era tan importante para mí.

Durante los veranos siguientes jugué al tenis todos los días. Me levantaba a las siete de la mañana, me preparaba y tomaba el desayuno en cinco minutos y corría varios kilómetros

hasta las pistas de Pebble Beach. Normalmente llegaba una hora antes que nadie y me pasaba el tiempo ejecutando incansablemente reveses y *drives* contra una pared. Durante el resto del día, jugaba unos diez o quince *sets*, practicaba y tenía clases, y no paraba hasta que ya no hubiese luz para ver la pelota. ¿Por qué hacía todo eso? Realmente no lo sabía. Si alguien me lo hubiese preguntado, le habría dicho que porque me gustaba el tenis. Aunque esto era parcialmente cierto, mi motivo principal era que estaba metido hasta el cuello en el sub juego de la perfección. Había algo que yo parecía querer probarme a mí mismo. Ganar en los torneos era importante para mí, pero jugar bien era importante en el día a día; quería jugar cada vez mejor. Mi manera de proceder consistía en pensar que nunca iba a ganar, y luego intentaba sorprenderme a mí mismo y a los demás. Era difícil ganarme, pero me era igualmente difícil ganar los partidos apretados. Aunque detestaba perder, tampoco disfrutaba realmente al derrotar a otro; lo encontraba un poco embarazoso. Era un trabajador incansable y dedicado, y estaba siempre intentando mejorar mis golpes.

Con quince años ya había ganado el Campeonato Nacional en pistas rápidas de la categoría infantil, y pude sentir la gran excitación que produce ganar un torneo importante. Un tiempo antes, en ese mismo verano, participé en los campeonatos nacionales de Kalamazoo y perdí en cuartos de final contra el cabeza de serie número siete por 3-6, 6-0, 10-8. En el último *set* yo había estado por delante 5-3, 40-15 y con el servicio en mi poder. Estaba nervioso pero me sentía optimista. En el primer punto de partido, hice doble falta al intentar conseguir un *ace* con mi segundo servicio. En el segundo



punto de partido, fallé la volea más fácil del mundo delante de un graderío abarrotado. Durante muchos años después de lo ocurrido, estuve reviviendo ese punto en mis sueños, y hoy en día sigue tan nítido en mi memoria como hace veinte años. ¿Por qué? ¿Qué importancia tuvo realmente? No se me ocurrió hacerme estas preguntas.

Cuando entré en la universidad, ya había abandonado la idea de demostrar mi valor mediante el tenis de competición, y aceptaba ser sólo un buen jugador amateur. Canalicé la mayor parte de mi energía hacia tareas intelectuales, algunas veces sólo para sacar buenas notas, otras en una sincera búsqueda de la Verdad. A partir de mi segundo año comencé a jugar al tenis universitario, y descubrí que en los días en los que mi desempeño académico era deficiente, mi desempeño tenístico también solía ser flojo. Me esforzaba por intentar probar en la pista de tenis lo que no conseguía probar en el área académica, pero generalmente resultaba que la falta de confianza en un área tendía a afectar a la otra. Afortunadamente, este efecto también se producía en un sentido positivo. Durante mis cuatro años de tenis universitario, casi siempre estaba nervioso cuando pisaba una pista de tenis para jugar un partido. En mi último año ya había sido elegido capitán del equipo de tenis. A pesar de que intelectualmente había llegado a la conclusión de que la competición no probaba realmente nada, seguía sintiéndome muy tenso antes de la mayoría de los partidos.

Después de graduarme, dejé el tenis de competición durante diez años y comencé mi carrera profesional en el magisterio. Cuando enseñaba inglés en la Exeter Academy de

New Hampshire, comprendí que incluso los chavales más inteligentes suelen interferir con su capacidad para aprender y progresar académicamente. Más adelante, al trabajar como oficial a cargo del entrenamiento en un barco de la marina americana, el *U.S.S. Topeka*, pude comprobar lo pobre que era nuestro sistema de educación y lo atrasados que son nuestros métodos de entrenamiento. Cuando salí de la marina, me uní a un grupo de idealistas para fundar una pequeña academia de humanidades en el norte del estado de Michigan. Durante su corta existencia de cinco años, me interesé cada vez más por el tema del aprendizaje: aprender la mejor forma de aprender y enseñar a los otros a aprender. Hacia el final de los años sesenta, estudié la obra de Abraham Maslow y de Carl Rogers, y teoría del aprendizaje en el Claremont Graduate School, pero no logré realizar ningún descubrimiento de tipo práctico con respecto al aprendizaje hasta el verano de 1970, en el que estuve dando clases de tenis después de haberme tomado un año sabático. Ese verano comencé a comprender muchas cosas acerca del proceso de aprendizaje. Al decidir que quería seguir enseñando a jugar al tenis, desarrollé lo que vino a llamarse el Juego Interior—una forma de aprender que aceleraba enormemente la velocidad de aprendizaje de los alumnos—. También tuvo un efecto beneficioso sobre mi juego. Aprender un poco sobre el arte de la concentración me ayudó mucho para resucitar el nivel de mi juego, y, en poco tiempo, estaba jugando mejor que nunca. Después de convertirme en profesor del club Meadowbrook en Seaside, California, comprobé que a pesar de no tener mucho tiempo para practicar mis golpes, y gracias a la aplicación de los principios

que enseñaba, podía mantener un nivel de juego lo suficientemente bueno para que casi nadie en esa zona consiguiese derrotarme. ;

Un día, después de haber jugado particularmente bien contra un muy buen tenista, comencé a preguntarme cómo me iría en un torneo de competición. Tenía mucha confianza en mi juego. Sin embargo, aún no había jugado contra jugadores que figurasen en la clasificación oficial. Así que decidí participar en un torneo del club de tenis de Berkeley en el que competían jugadores de primera línea. Viajé en coche hasta Berkeley lleno de confianza, pero al llegar ya había comenzado a dudar de mis capacidades. Todos los participantes parecían medir 1,95 metros y llevar a cuestas cinco o seis raquetas. Reconocí a muchos jugadores porque salían en las revistas de tenis, pero ninguno pareció reconocermé. El ambiente era muy distinto del de Meadowbrook, mi pequeña charca en la que yo era la rana jefe. De repente vi que mi optimismo se había convertido en pesimismo. Estaba dudando de mi juego. ¿Por qué? ¿Acaso le había sucedido algo en las últimas tres horas desde que salí de mi club?

Mi primer partido fue contra un tenista que medía literalmente 1,95 metros. A pesar de que sólo llevaba tres raquetas, cuando entramos en la pista me temblaban un poco las rodillas y mi muñeca no parecía tan firme como de costumbre. La puse a prueba algunas veces, apretando la empuñadura de mi raqueta. Me pregunté sobre lo que iría a pasar en la pista. Pero cuando comenzamos el peloteo de calentamiento, pude comprobar rápidamente que mi contrincante no era de ninguna manera tan bueno como yo había pensado. Si me hubiese

tocado darle una clase de tenis, sabía exactamente lo que habría dicho; rápidamente lo clasifiqué como «un jugador de club algo mejor que la media», y me sentí mejor.

Sin embargo, una hora más tarde, con un marcador de 4-1 en mi contra en el segundo set, y después de haber perdido el primer set por 6-3, comencé a darme cuenta de que iba a ser derrotado por un «un jugador de club algo mejor que la media». Había estado nervioso durante todo el partido, fallando golpes fáciles y jugando sin consistencia. Me faltaba concentración, estrellaba una de cada dos voleas contra la red, y las pelotas se me iban fuera por algunos centímetros.

Pero ocurrió que mi oponente, al borde de una clara victoria, comenzó a flaquear. No sé lo que estaría pasando por su cabeza, pero era incapaz de rematarme. Perdió el segundo set 7-5 y el siguiente 6-1. Sin embargo, al abandonar la pista de juego, no sentí que fuera yo el que había ganado ese partido, más bien él lo había perdido.

Me puse a pensar inmediatamente en mi siguiente partido. Mi oponente era un jugador muy bien clasificado en el norte de California. Era consciente de que él era un jugador con más experiencia en torneos que yo, y probablemente con más calidad. Obviamente, yo no quería volver a jugar tan mal como lo había hecho en la primera ronda. Si lo hiciera, sería una masacre. Pero aún me temblaban las rodillas, mi mente no parecía poder concentrarse con claridad y estaba nervioso. Finalmente, me senté a solas para ver si podía retomar el control de mí mismo. Comencé por preguntarme a mí mismo: «¿Qué es lo peor que me puede pasar?».

La respuesta era obvia: «Puedo perder 6-0, 6-0».

«Bueno, ¿y qué? ¿Qué sucedería entonces?».

«Bueno... Quedaría eliminado del torneo y tendría que volver a Meadowbrook. Me preguntarían cómo me fue, y yo respondería que fulano me eliminó en la segunda ronda. Entonces me dirían con un tono comprensivo: 'Oh, ése es un hueso duro de roer. ¿Y cuál fue el resultado final?'. Y yo tendría que confesar que me dejó en cero.»

«¿Y que sucedería a continuación?», me pregunté a mí mismo.

«Bueno, se correría la voz de que me dieron una paliza en Berkeley, pero pronto volvería a jugar bien de nuevo y la vida volvería a la normalidad.»

Había intentado ser lo más sincero posible conmigo mismo sobre el peor resultado posible. No era nada agradable pero tampoco era el fin del mundo —desde luego nada como para que uno se preocupase tanto—. Luego me pregunté a mí mismo: «¿Y qué es lo mejor que podría pasar?».

De nuevo la respuesta era obvia: podía ganar 6-0, 6-0.

«¿Y entonces qué?».

«Tendría que jugar otro partido, y luego otro, hasta ser derrotado, lo que en un torneo de este tipo era prácticamente inevitable. Luego regresaría a mi club, contaría cómo me fue, recibiría algunas palmadas en la espalda y todo volvería rápidamente a la normalidad.

Seguir en el torneo un par de rondas más no me pareció especialmente apetecible, así que me hice una última pregunta: «¿Qué es lo que realmente quieres?».

La respuesta fue bastante inesperada. Lo que realmente quería, descubrí, era superar el nerviosismo que me estaba

impidiendo jugar mi mejor tenis y divertirme. Quería superar ese obstáculo interno que tanto me había fastidiado a lo largo de mi vida. Quería ganar el *Juego Interior*.

Después de este descubrimiento, y consciente de lo que realmente quería, me dirigí a la pista para jugar mi partido con una nueva sensación de entusiasmo. En el primer juego, hice tres dobles faltas y perdí mi servicio, pero a partir de ahí sentí una nueva confianza. Fue como si me hubiesen sacado un gran peso de los hombros, y comencé a jugar haciendo uso de todas mis capacidades. Al final, no pude romper el servicio con rosca de mi zurdo oponente, pero no volví a perder mi servicio hasta el último juego del segundo set. Perdí 6-4, 6-4, pero abandoné la pista con la sensación de haber ganado. Había perdido en el juego exterior pero había ganado en el juego que quería, mi *propio* juego, y me sentí muy feliz. De hecho, cuando un amigo me vino a preguntar cómo me había ido en el partido, tuve ganas de decirle: «¡Gané!».

Por primera vez había reconocido la existencia del Juego Interior, y su importancia en mi caso. No sabía cuáles eran las reglas de este juego, ni cuál era exactamente su objetivo, pero sí intuía que se trataba de algo más que de ganar un trofeo.

# 9

## El sentido de la competición



En la cultura occidental contemporánea hay 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; que enfrenta a las personas y es por lo tanto divisiva; que lleva al antagonismo entre las personas y a una falta de cooperación que acaba produciendo ineficiencia. A aquellos que valoran la competición les gustan los deportes como el fútbol, el béisbol, el baloncesto, el tenis y el golf. Aquellos que ven la competición como una forma de hostilidad legalizada suelen preferir actividades recreativas no competitivas como el *surf*, el *frisbee* y el *jogging*. En el caso de que lleguen a jugar al

tenis o al golf, insistirán que lo están haciendo de forma «no competitiva». Su lema es que la cooperación es mejor que la competición. ;

Aquellos que cuestionan el valor de la competición tienen muchas municiones para apoyar sus argumentos. Como señalábamos en el capítulo anterior, hay abundantes evidencias de lo mucho que se altera la gente durante situaciones competitivas. Es verdad que la competición para muchos no es más que un marco en el que canalizar la agresividad; el escenario en el que se establece quién es el más fuerte, el más resistente, el más listo. Cada uno piensa que al haber derrotado al otro ha mostrado su superioridad sobre él, no sólo en el juego en cuestión, sino en cuanto persona. Lo que no se suele reconocer es que la necesidad de demostrar tu propio valor está basada en la inseguridad y la falta de confianza en ti mismo. 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 exageran en gran medida los típicos miedos y frustraciones. Si secretamente tengo miedo de que mi mal juego o mi derrota en el partido significan que soy inferior en cuanto ser humano, entonces es obvio que voy a estar mucho más molesto conmigo mismo por haber fallado un golpe. Y por supuesto, ésta misma tensión me va a hacer más difícil que juegue a mi más alto nivel. No habría ningún problema con la competición si no estuviese en juego mi imagen de mí mismo.

Les he dado clases a muchos niños y adolescentes que ya estaban atrapados en esa creencia de que su propio valor dependía de su buen desempeño en el tenis o en otras actividades. Para ellos, jugar bien y ganar eran cuestiones de vida o muerte. Estaban continuamente comparándose con sus amigos y usaban su habilidad en el tenis como una de las varas de medir. Es como si algunos creyesen que sólo siendo los mejores, sólo ganando, iban a conseguir el amor y el respeto que necesitaban. Muchos padres fomentaban esta creencia en sus hijos. Sin embargo, al aprender a medir nuestro valor según nuestros logros y habilidades, se ignora el verdadero e incommensurable valor de cada individuo. Los niños a los que se les ha enseñado a evaluarse a sí mismos de esta forma suelen convertirse en adultos poseídos por un afán de triunfo que eclipsa todo lo demás. La tragedia de esta creencia no reside en que no vayan a encontrar el éxito que buscan, sino en que no van a encontrar el amor, o incluso el respeto por uno mismo, que supuestamente venía con ese éxito. Además, en su búsqueda unilateral del éxito medible, descuidan el desarrollo de muchos otros potenciales humanos. Algunos nunca tienen el tiempo ni la inclinación para apreciar las bellezas de la naturaleza, para expresar sus pensamientos y sentimientos más profundos a la persona amada o para preguntarse acerca del sentido último de la existencia.

Pero 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 esta compulsión competitiva. Entre los más elocuentes se hallan los jóvenes que han sufrido las presiones competitivas que les han impuesto los padres o la sociedad. Al dar clases a estos jóvenes, suelo notar en ellos un cierto deseo de fracasar. Parecen buscar el fracaso al no hacer ningún esfuerzo por ganar o triunfar. Se han dado de baja, por decirlo de alguna manera. Al no intentar ganar, siempre tienen una coartada: «Puedo haber perdido, pero no cuenta porque realmente no intenté ganar». Lo que no suelen admitir es su creencia implícita en el hecho de que si realmente lo hubiesen intentado y hubiesen perdido, entonces *sí* habría contado. Esa derrota habría sido una medida de su valor. Evidentemente, esta creencia es la misma que la del competidor que está 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 comience a disolverse, podremos descubrir un nuevo sentido en la competición.

Mi propia actitud con respecto a la competición ha evolucionado mucho hasta llegar a mi posición actual. Como decía en el capítulo anterior, fui criado para creer en la competencia, y tanto el jugar bien como el hecho de ganar eran muy importantes para mí. Pero a medida que comencé a explorar el proceso de aprendizaje del yo número 2, tanto para enseñar tenis como para jugarlo, me fui convirtiendo en una persona menos competitiva. En lugar de intentar ganar, decidí

dedicarme sólo a jugar con elegancia y excelencia; en otras palabras, comencé a jugar una forma bastante pura de «perfección». Mi teoría consistía en despreocuparme por completo de lo bien que estaba jugando con relación a mi contrincante y dedicarme únicamente a alcanzar la excelencia como un bien en sí mismo. Era muy estético: yo flotaba por la pista jugando con gran fluidez, precisión y «sabiduría».

Pero faltaba algo. Como no sentía deseos de ganar, muchas veces no tenía la determinación necesaria. Yo había pensado que el deseo de ganar era el responsable de que el ego entrara en escena, pero en un momento dado comencé a preguntarme si no podía haber una motivación en la que el deseo de ganar estuviese libre del ego. ¿Podía haber una determinación de ganar que no estuviese basada en el ego y que estuviese libre de las frustraciones y miedos que siempre le acompañan? ¿Acaso la voluntad de ganar siempre tiene que querer decir «ves, soy mejor que tú»?

Un día tuve una interesante experiencia que, de una forma inesperada, me convenció de que en el tenis todo no se reducía a jugar con estilo y elegancia. Durante varias semanas había intentado salir con una chica. Me había dicho que no un par de veces pero siempre con una buena excusa. Finalmente, quedamos para salir a cenar. El día de la cena, después de haber dado mi última clase, uno de los profesores se me acercó para preguntarme si me apetecía jugar un par de sets. «Me gustaría mucho, Fred», le contesté, «pero esta tarde no puedo.» En ese momento me informaron de que había una llamada telefónica para mí. «Espera, Fred», le dije, «si esa llamada es la que me temo, ya puedes ir preparándote para el partido.»

La llamada era la que me temía. La excusa parecía plausible, y la chica se expresó con tanta simpatía que no pude enfadarme con ella, pero al colgar el teléfono me di cuenta de que estaba furioso. Cogí mi raqueta, corrí hasta la pista y comencé a golpear la pelota con más fuerza de lo que nunca lo había hecho. Increíblemente, la mayoría de ellas entraron. Seguí jugando igual durante el partido, y continúe atacando todas las pelotas hasta el final. Intentaba golpes ganadores incluso en los puntos importantes, y acertaba. Estaba jugando con una determinación inusual en mí, incluso cuando estaba por delante en el marcador. De hecho, estaba jugando *desde fuera de mi mente*. De alguna forma, la rabia me había hecho trascender mis limitaciones preconcebidas, me había hecho ir más allá de mi acostumbrada prudencia. Después del partido, Fred me estrechó la mano sin mostrarse abatido en absoluto. Ese día se había tropezado con un huracán contra el que no había nada que hacer, pero se había divertido al intentarlo. De hecho, yo había jugado tan bien que Fred parecía estar contento de haber estado ahí para verlo, o como si le correspondiera una parte del mérito de que yo hubiese alcanzado ese nivel de juego —y la verdad es que así era.

No quiero promover la idea de que la clave de la victoria reside en jugar con rabia. La clave ese día fue que jugué con sinceridad. Estaba enfadado esa tarde y, en lugar de fingir que no lo estaba, expresé mi rabia a través del tenis. Como debe ser. Me hizo sentirme bien, y funcionó.

## El significado de ganar

El enigma sobre el sentido de la competición no se me fue aclarando hasta más adelante, cuando comencé a descubrir algunas cosas sobre la naturaleza de la voluntad de ganar. El descubrimiento más importante sobre el significado de ganar lo hice durante una discusión con mi padre, quien, tal como he mencionado antes, me inició en la competición y siempre se consideró a sí mismo un ávido competidor tanto en el deporte como en los negocios. Ya habíamos discutido muchas veces sobre la competición. Como siempre, yo dije que no era sana y que sacaba a relucir lo peor de cada uno. Pero esta conversación en particular fue más allá de los argumentos.

Comencé señalando el *surf* como un ejemplo de un tipo de recreación que no implicaba competición. Al reflexionar sobre ese comentario, mi padre me preguntó: «Pero ¿acaso los surfistas no compiten contra las olas? ¿No evitan acaso la fuerza de la ola y explotan sus debilidades?».

«Es cierto, pero no están compitiendo contra ninguna persona; no están intentando derrotar a nadie», contesté.

«No, pero sí están intentando llegar a la playa, ¿no es verdad?»

«Sí, pero la verdadera meta del surfista está en fluir con la ola y alcanzar una unidad con ella.» Fue entonces cuando lo vi claro. Mi padre tenía razón. El surfista sí quiere que la ola lo lleve hasta la playa, pero esperará en el mar a que aparezca la ola más grande que crea poder manejar. Si sólo quisiera «fluir con la ola», podría hacerlo con una ola de tamaño medio. ¿Por

qué se queda esperando a que aparezca una ola grande? La respuesta era sencilla y me permitió aclarar la confusión que rodea a la verdadera naturaleza de la competición. El surfista espera una ola grande porque valora el desafío que ésta le presenta. Valora los obstáculos que la ola coloca entre él y su meta de cabalgar esa ola hasta la playa. ¿Por qué? Porque son esos mismos obstáculos, el tamaño y el poder de la ola, los que obligan al surfista a realizar su mayor esfuerzo. Sólo ante olas de gran tamaño el surfista va a tener que hacer uso de toda su habilidad, de todo su coraje y concentración, de forma que puedan superarlas. Sólo entonces podrá llegar al verdadero límite de sus capacidades. En ese momento, el surfista está en su cenit. En otras palabras, mientras mayores sean los obstáculos a los que se enfrenta, mayores serán sus posibilidades para descubrir y ampliar su 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 necesario en este proceso de autodescubrimiento. Es importante señalar que el surfista en este ejemplo no está intentando demostrar su valor; no está intentando mostrarle al mundo lo estupendo que es, sino que está simplemente explorando sus capacidades latentes. Está experimentando íntima y directamente sus propios recursos y, por consiguiente, aumentando su conocimiento de sí mismo.

Gracias a este ejemplo pude comprender con más claridad 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 presenten. El proceso puede ser más gratificante que la victoria en sí.

Una vez 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 proporcionarte los obstáculos que necesitas para llegar al límite de tu potencial? ¡Tu oponente, por supuesto! Entonces, ¿caso tu oponente es tu amigo o tu enemigo? Es un amigo en la medida en que hace lo posible por crearte dificultades. Sólo al interpretar el papel de enemigo puede tu oponente convertirse en un verdadero amigo para ti. ¡Sólo al competir contigo está de hecho cooperando! En una pista de tenis, nadie tiene ganas de quedarse esperando a que surja una gran ola. En esta clase de competición, tu oponente tiene la obligación de crearte el máximo de dificultades, al igual que la tuya consiste en crearlas a él. Sólo al hacerlo así, os estáis dando mutuamente una oportunidad para descubrir a qué alturas podéis llegar.

Así que llegué a la sorprendente conclusión de que la verdadera competición es idéntica a la verdadera cooperación. Cada jugador intenta con todas sus fuerzas derrotar al otro, pero en esta clase de competición no estamos derrotando a la otra *persona*, sino 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.



Como dos toros dándose cabezazos, los dos se hacen más fuertes y cada uno participa en el desarrollo del otro.

Esta actitud puede causar muchos cambios en la forma en que enfocas un partido de tenis. En primer lugar, en vez de esperar que tu oponente haga doble falta, vas a preferir que su primer servicio vaya dentro. El deseo de que la pelota bote dentro del cuadro de servicio te ayuda a lograr un mejor estado mental para poder devolverla. Tiendes a reaccionar con más rapidez y a moverte mejor, y, al hacerlo, le pones las cosas más difíciles a tu contrincante. Aumenta tu confianza en tu oponente así como en ti mismo, y esto favorece tu sentido de la anticipación. Luego, al final, le estrechas la mano a tu oponente y, con independencia de quién haya ganado, le agradeces la batalla que te ha presentado, y se lo dices sinceramente.

Yo solía pensar que si disputaba un partido amistoso contra un oponente con un débil revés, era un tanto injusto jugar continuamente sobre su revés. A la luz de lo que acabamos de ver, inada podía estar más lejos de la verdad! Al jugar sobre su revés lo estaba obligando a mejorar. Si eres una buena persona y juegas sobre su *drive*, su revés seguirá siendo débil; en este caso, la verdadera buena persona es la que juega para ganar.

Este descubrimiento acerca de la verdadera naturaleza de la competición me llevó a otro cambio de rumbo en mi pensamiento que resultó muy beneficioso para mi juego. Una vez, cuando tenía quince años, derroté a un chico de dieciocho en un torneo local. Después del partido mi padre bajó a la pista y me felicitó efusivamente por mi victoria. Sin embargo, la reacción de mi madre fue: «Oh, ese pobre chico; qué mal se debe

de sentir por haber sido derrotado por alguien menor que él». Con esto, mi mente quedó escindida en dos: sentía simultáneamente orgullo y culpa. Hasta que llegué a comprender el significado de la competición, nunca pude sentirme realmente feliz de derrotar a alguien, y mentalmente se me hacía muy difícil jugar bien cuando estaba cerca de la victoria. He comprobado que esto les ocurre a muchos jugadores, especialmente cuando están al borde de derrotar a un jugador mejor que ellos. Una de las causas de la tensión experimentada en esos momentos reside en esa falsa noción de la competición. Si creo que me estoy haciendo más merecedor de respeto al derrotar a alguien, entonces también debo creer, consciente o inconscientemente, que al derrotar a esa persona lo estoy haciendo menos merecedor de respeto. No puedo subir sin empujar a alguien hacia abajo. Esta creencia nos hace sentirnos innecesariamente culpables. No hace falta que te conviertas en un matón que aplasta a los demás para ser un ganador; sólo tienes que comprender que aplastar a los otros no es de lo que se trata. Hoy en día juego cada punto para ganar. Es simple y está bien. No me preocupo por ganar o perder el partido, sino únicamente por emplearme al máximo en cada punto porque he descubierto que ahí es donde reside el verdadero valor.

Esforzarse al máximo no quiere decir que haya que emplear el yo número 1. Quiere decir concentración, determinación y confianza en tu 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 me preocupo por ganar, estoy pendiente de algo que no puedo controlar totalmente. El que gane o pierda en este juego externo depende tanto del esfuerzo y talento del oponente como de los míos. Cuando uno se ve involucrado emocionalmente en unos resultados que no puede controlar, uno tiende a ponerse ansioso e intenta esforzarse demasiado. Pero uno sí puede controlar el *esfuerzo* que se emplea para ganar. Uno siempre puede hacerlo lo mejor posible en un momento dado. Como es imposible sentir ansiedad con respecto a un hecho que uno *puede* controlar, la mera conciencia de que te estás empleando a fondo para ganar cada punto te va a permitir superar el problema de la ansiedad. 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.

Por lo tanto, en el Juego Interior, es el esfuerzo continuo por abandonar el control y mantenerse centrado en el aquí y ahora el que permitirá alcanzar la verdadera victoria o derrota. Y este Juego Interior nunca termina. Una advertencia final. Se dice que todas las grandes cosas se logran mediante un gran esfuerzo. Aunque creo que esto es verdad, no es necesariamente cierto que todo gran esfuerzo lleve a la grandeza. Una persona muy sabia me dijo una vez: «Cuando se trata de superar obstáculos, hay tres tipos de personas. El primer tipo ve la mayoría de los obstáculos insuperables y los evita. El segundo tipo ve un obstáculo, dice: 'puedo superarlo', y comienza a

excavar por debajo de él, a escalarlo por encima o a atravesarlo por en medio. El tercer tipo de persona, antes de decidir superar el obstáculo, intenta encontrar un punto de observación que le permita ver lo que hay al otro lado de él. Entonces, sólo si la recompensa vale la pena, intentará superarlo».

# 10

## El Juego Interior fuera de las pistas de tenis

Hasta aquí hemos estado explorando el Juego Interior en lo que respecta al tenis. Comenzamos con la observación de que 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, introdujimos los conceptos del yo número 1 y del yo número 2. El yo número 1 fue el nombre

que le dimos 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 yoes. 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.

Y aquí es donde surge la noción del Juego Interior. Estas habilidades interiores no sólo van a afectar extraordinariamente nuestro revés, *drive*, volea y servicio (el juego exterior del tenis), sino que son valiosas en sí mismas y aplicables a muchos otros aspectos de la vida. Cuando un tenista comienza a reconocer, por ejemplo, que aprender a concentrarse puede ser más importante que su revés, 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 más 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.

Así pues, 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 obstáculos internos, mentales o emocionales, para alcanzar nuestro verdadero potencial. Hay que reconocer que ambos juegos se desarrollan de forma simultánea, así que no se trata de elegir entre los dos, sino de decidir cuál de los dos merece prioridad.

De hecho, casi todas las actividades humanas implican un juego exterior y otro 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. Mientras no se le controle, el yo número 1 es capaz de producir miedos, dudas y falsas ilusiones dondequiera que estés y hagas lo que hagas. La concentración en el tenis no es fundamentalmente diferente de la concentración

que se necesita para desempeñar cualquier tarea o incluso para apreciar una sinfonía. Aprender a abandonar el hábito de juzgarte a ti mismo basándose en tu revés es algo parecido a olvidar el hábito de juzgar a tu hijo o a tu jefe. Y, al aprender a dar la bienvenida a los obstáculos, estás aumentando automáticamente tu capacidad para encontrar ventajas en todas las dificultades a las que te enfrentes a lo largo de tu vida. Así pues, cada progreso interior se aplica inmediatamente a toda la gama de tus actividades. Ésta es la razón por la cual vale la pena prestarle atención al Juego Interior.

### Adquiriendo estabilidad interior

Quizá la aptitud más indispensable para los seres humanos en estos tiempos sea la capacidad para conservar la calma en medio de cambios bruscos y desestabilizadores. Los que mejor van a conseguir sobrevivir en los tiempos que corren son aquellos que, según los describió Kipling, «sepan conservar la cabeza mientras todos los demás están perdiendo la suya». La estabilidad interior no se logra enterrando la cabeza en la arena a la primera señal de peligro, sino adquiriendo la capacidad para ver la verdadera naturaleza de lo que está sucediendo y reaccionando apropiadamente. Entonces, la reacción del yo número 1 ante esa situación no podrá perturbar tu 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 algún 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.

La gente se pregunta: «Entonces, ¿cómo puedo lidiar con mi estrés?». Se siguen cursos, se intentan soluciones, pero generalmente el estrés del yo número 1 continúa. 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 tú puedas lidiar con él. He notado que el yo número 1 suele prosperar cuando se lucha contra él. Un enfoque alternativo consiste simplemente en fortalecer tu estabilidad. Alienta y apoya al yo número 2 porque, cuanto más fuerte sea, más difícil va a ser desequilibrarlo, y más rápidamente vas a recuperar tu equilibrio.

El estrés del yo número 1 es un ladrón que, si lo dejamos, nos robará la capacidad para disfrutar nuestras vidas. Con el paso del tiempo ha ido creciendo mi capacidad para apreciar el maravilloso regalo que es la vida. Un regalo más grandioso de lo que yo hubiese podido imaginar, y, por lo tanto, si vivo en un estado de estrés quiere decir que estoy perdiéndome muchas cosas —dentro y fuera de la pista—. 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. Y la importancia de tener claridad con respecto a nuestras prioridades,

especialmente con respecto a la prioridad principal en nuestras vidas, siempre va a ser capital, al menos mientras sigamos con vida.

El estrés es cada vez más común en una época en la que las presiones nos surgen de todos lados. El marido, la esposa, el jefe, los hijos, las cuentas, la publicidad, la propia sociedad seguirán ejerciendo sus presiones sobre nuestras vidas: «Hazlo mejor, hazlo más, intenta ser así, no seas así, intenta ser alguien, intenta ser como él o como ella; estamos haciendo estos cambios, así que cambia». El mensaje no es muy distinto del que dice: «Golpea la pelota de esta forma o de la otra, y no eres bueno si no lo haces». Algunas veces, las exigencias son planteadas con tanta amabilidad que parecen una parte inocente de la vida; otras veces estas exigencias son planteadas con tanta dureza que nos hacen actuar por puro miedo. Pero una cosa es segura: las presiones exteriores se seguirán produciendo y probablemente aceleren su ritmo y aumenten su intensidad. Hay una verdadera explosión de información y, con ella, la necesidad de saber más y de ampliar nuestras aptitudes. Las exigencias en el trabajo están aumentando para la mayoría de la gente, y también la amenaza de quedarse sin trabajo.

La causa de la mayor parte del estrés puede resumirse con la palabra *apego*. El yo número 1 depende tanto de ciertas cosas, situaciones, personas y conceptos que cuando se produce un cambio —o parece que se vaya a producir— él se siente amenazado. Liberarse del estrés no implica necesariamente privarse de muchas cosas, sino más bien ser capaz de desprenderse de algo cuando sea necesario, y saber que uno

seguirá estando bien. Es algo que proviene del hecho de ser más independiente —no necesariamente más solitario, pero con más confianza en los propios recursos interiores para mantener la estabilidad.

Me parece que esta sabiduría para crear una estabilidad interior es un requisito imprescindible para tener una buena vida en los tiempos que corren. El primer paso hacia la estabilidad interior puede ser el reconocimiento de que existe un yo interior que tiene sus propias necesidades. Este yo que posee todos tus dones y capacidades, con los que esperas conseguir cualquier cosa, tiene sus propios requisitos. Son 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 la persona que está 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 todas esas presiones exteriores. Está claro que cada individuo tiene que encontrar su propia respuesta a esta pregunta.

Yo, como cualquier otro, tengo que aprender algo muy importante: cómo distinguir las demandas interiores del yo número 2 de las demandas exteriores que han sido internalizadas por el yo número 1 y forman una parte tan íntima de mi

pensamiento que «pareciera» que provienen de mí. Después de trabajar como autónomo durante más de veinticinco años, tengo que admitir que muchas veces el mayor causante de mi estrés he sido, yo mismo. Pero poco a poco he aprendido que las exigencias con las que yo me producía estrés no eran realmente mías, sino que las había incorporado únicamente porque las había escuchado cuando era pequeño o porque eran socialmente aceptadas. Estas exigencias comienzan pronto a parecerte algo muy natural —y es más fácil prestarles atención a ellas que a la llamada sutil pero insistente de tu propio ser.

Una de mis entrevistas favoritas es la que le hicieron a Jennifer Capriati cuando ella tenía catorce años. En aquel tiempo jugaba torneos importantes y le iba muy bien. El periodista le preguntó si se ponía nerviosa cuando jugaba contra alguna de las mejores tenistas del mundo. Jennifer contestó que no se ponía nerviosa en absoluto. Dijo que para ella era un privilegio jugar contra estas tenistas, algo que no había podido hacer hasta entonces. «Pero sin duda cuando estás en las semifinales de un gran torneo, con sólo catorce años, con todas las expectativas que despiertas, tienes que sentir algo de estrés», insistió el periodista. La respuesta final de Jennifer fue simple, inocente y, en lo que a mí respecta, puro yo número 2: «Si me sintiera asustada al jugar al tenis, ¡no veo por qué lo iba a hacer!», exclamó. Con esto, el periodista no hizo más preguntas.

Quizá el cínico que llevamos dentro tenga ganas de decir: «Pero mira lo que le ocurrió a Jennifer un tiempo después». Sí, puede que haya perdido algunos asaltos ante el yo número 1, pero el partido no termina con una sola victoria o

una sola derrota. El yo número 1 no se da por vencido fácilmente ni tampoco el yo número 2. No tengo la menor duda de que el yo número 2 de Jennifer sigue intacto. Su manera de poner al miedo en su sitio con sólo catorce años puede muy bien servirnos de inspiración.

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. Hasta donde puedo ver, se trata de un proceso de aprendizaje que dura toda la vida.

Espero que a estas alturas ya hayas comprendido que no estoy promulgando ese tipo de pensamiento positivo en el que uno intenta convencerse de que las cosas son maravillosas cuando no lo son. Ni tampoco ése que dice: «Si pienso que soy bondadoso, entonces lo soy; si pienso que soy un triunfador, entonces lo soy». En lo que a mí respecta, esto no es más que el yo número 1 intentando crear un mejor yo número 1. El perro que persigue su propia cola.

En la mayoría de las conferencias que he dado recientemente, le recuerdo a la audiencia —y a mí mismo— que, aunque soy de California, no creo en el perfeccionamiento de uno mismo, y que desde luego no tengo intención de perfeccionarlos. Muchos se quedan atónitos. Pero no creo que el yo número 2 de nadie necesite de ningún perfeccionamiento desde el nacimiento hasta la muerte. Siempre ha estado estupendamente bien. Yo, más que nadie, tengo que recordar esto. Sí, mi revés puede mejorar, y estoy seguro de que puedo mejorar como escritor; está claro que nuestra capacidad para llevarnos bien los unos con los otros en este planeta también puede

mejorar. Pero la piedra angular de la estabilidad radica en saber que la esencia del ser humano no tiene nada de malo.

Créeme, no digo esto sin ser consciente de la destrucción que puede causar el yo número 1. Lo digo porque sé por experiencia propia que siempre hay una parte de nosotros mismos que permanece inmune a la contaminación del yo número 1. Quizá necesite aprender y reaprender continuamente este hecho porque he sido condicionado desde pequeño para creer lo contrario: que era malo y que tenía que aprender a ser bueno.

He pasado una buena parte de mi vida intentando compensar esta visión negativa mediante un esfuerzo por ser superbueno. No ha sido agradable ni gratificante. Aunque generalmente haya conseguido satisfacer e incluso superar las expectativas de aquellos a los que intentaba agradar o apaciguar, esto no ocurrió sin que tuviera que pagar un precio por ello: mi conexión conmigo mismo. Mis investigaciones sobre el Juego Interior del tenis me ayudaron a ver en la práctica que el yo número 2 se las arreglaba muy bien solo. Supongo que nunca superaré del todo la necesidad de renovar continuamente mi confianza en mí mismo y de protegerme de las voces, interiores o exteriores, que menoscaban esa confianza.

¿Qué más se puede hacer para promover la estabilidad? El mensaje del Juego Interior es simple: concéntrate. Concentrar la atención en el momento presente, el único en que realmente puedes vivir, es una de las claves de este libro y una de las claves para hacer bien cualquier cosa. 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 mi

atención abandone el presente. La capacidad para concentrar la mente es la capacidad para no dejarla que se escape contigo. No quiere decir que no puedas pensar, sino que tú tienes que ser el que controle tu propio pensamiento. Esta concentración puede practicarse en una pista de tenis, mientras uno corta zanahorias, durante una estresante reunión de negocios o al conducir el coche en pleno tráfico. Puede practicarse en soledad o durante una conversación. La confianza que hace falta para concentrar la atención al escuchar a otra persona, e interrumpir el continuo monólogo interior que se produce en tu cabeza, es la misma que hace falta para observar una pelota de tenis con todo detalle, sin escuchar las preocupaciones, expectativas o instrucciones del yo número 1.

La estabilidad crece a medida que aprendo a aceptar lo que no puedo controlar y a controlar lo que está dentro de mis posibilidades. Una fría noche de invierno, en mi primer año después de haberme graduado en la universidad, aprendí por primera vez —pero no por última— lo que es el poder de la aceptación de la vida y la muerte. Estaba solo, al volante de mi Volkswagen escarabajo, y me dirigía a Exeter, New Hampshire, desde un pequeño pueblo de Maine. Era cerca de la medianoche cuando mi coche derrapó en una curva helada y se salió de la carretera para ir a chocar contra un banco de nieve.

Sentado en el coche y sintiendo cada vez más frío, tomé conciencia de la gravedad de mi situación. La temperatura fuera era de más o menos 20 grados bajo cero, y no tenía más ropa que la chaqueta deportiva que llevaba puesta. Si me quedaba en el coche, iba a congelarme. No parecía probable que pasara otro coche porque durante los últimos veinte minutos



desde que pasé por una ciudad no me había cruzado con ningún vehículo. No había granjas, ni cultivos, ni siquiera postes de teléfono que me recordasen la civilización. No tenía un mapa y no tenía ni idea de a qué distancia se encontraba el próximo pueblo.

Me enfrentaba a una interesante elección. Si me quedaba en el coche me iba a congelar, así que tenía que decidir entre caminar hacia delante rumbo a lo desconocido, con la esperanza de que hubiese un pueblo después de la siguiente curva, o regresar por donde había venido, consciente de que tendría que caminar como mínimo unos veinte kilómetros. Después de reflexionar por un momento, decidí arriesgarme y elegir lo desconocido. Después de todo, ¿no es eso lo que hacen en las películas? Avancé unos diez pasos en esa dirección y entonces, sin pensar, di media vuelta con decisión y comencé a caminar en sentido contrario.

Después de tres minutos, se me estaban congelando las orejas; las sentía como si se fueran a desprender en cualquier momento. Así que empecé a correr. Pero el frío consumió rápidamente mi energía, y al poco tiempo tuve que volver a caminar. De nuevo intenté correr, pero volví a cansarme rápidamente. Los intervalos en los que corría comenzaron a acortarse; lo mismo ocurrió con los intervalos de caminata y no tardé en comprender cuál iba a ser el desenlace de estos ciclos decrecientes. Ya me veía a mí mismo sentado al borde de la carretera, cubierto de nieve y totalmente congelado. En ese momento, lo que había comenzado siendo una situación difícil parecía haberse convertido en una situación crítica. La conciencia de la posibilidad de morir hizo que dejara de caminar.

Después de un minuto de reflexión, me dije en voz alta: «Está bien, si me ha llegado la hora, que así sea. Estoy listo». Y lo decía en serio. Después de eso, dejé de pensar en ello y comencé a caminar tranquilamente por la carretera, consciente por primera vez del esplendor de la noche. Me quedé absorto ante el silencio de las estrellas y la belleza de las formas levemente iluminadas que me rodeaban; todo era tan hermoso! Entonces, sin pensar, comencé a correr. Para mi gran sorpresa, no me detuve durante unos cuarenta minutos, y sólo porque había divisado una luz en la ventana de una casa distante.

¿De dónde había salido esta energía que me había permitido correr tanto sin parar? No había sentido miedo, no me había cansado ni sentido frío. Tal como estoy contando la historia, decir «acepté la muerte» es un tanto ambiguo. El dejar de aferrarme a la vida no quiere decir que me diera por vencido o que nada me importara. En cierto sentido, renuncié a cierto tipo de preocupaciones, y otro tipo de preocupaciones surgió en mí. Paradójicamente, cuando dejé de aferrarme a la vida comenzó a liberarse una energía que me permitió 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

Ahora llegamos a un punto interesante, además de ser el último. Hemos hablado sobre aumentar nuestro acceso al yo número 2 y sobre dejar de estorbarnos para que podamos aprender y manejarnos mejor en cualquier juego exterior en el que queramos participar. Concentración, confianza, elección, atención libre de juicios, todas estas herramientas han sido recomendadas para ayudarnos con vistas a este objetivo. Pero hay una pregunta que hemos no nos hemos planteado. ¿Qué quiere decir ganar el Juego Interior?

Hace algunos años, yo habría intentado contestar esa pregunta. Hoy en día, elijo no hacerlo —a pesar de que pienso que es la pregunta más importante de todas—. Cualquier intento por ofrecer una respuesta es una invitación para que el yo número 1 malinterprete 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 más posibilidades de sentir las necesidades de su propio ser, para seguir su anhelo interior y para descubrir aquello que es realmente satisfactorio. Me alivia saber que mi yo número 2 sea el único que conozca la respuesta —y que por lo tanto no pueda haber elogios ni alabanzas externas.

## Mirando hacia delante

Algunas veces me preguntan cuál es mi visión sobre el futuro del Juego Interior. Este juego comenzó mucho antes

de que yo naciera y continuará mucho tiempo después de que yo haya muerto. No me corresponde tener una visión sobre ese asunto. El Juego Interior tiene su propia visión. Me siento afortunado con haber tenido la oportunidad de presenciarlo y disfrutarlo.

En lo que respecta al Juego Interior con letras mayúsculas, es decir, el desarrollo y la aplicación de los métodos y principios articulados en los libros sobre el Juego Interior, creo que serán cada vez más importantes a lo largo del próximo siglo. Sinceramente creo que en los últimos cien años, la humanidad ha estado tan absorbida en superar desafíos externos que ha descuidado los desafíos internos.

En los deportes, me gustaría ver cómo los profesores y entrenadores de todos los deportes adquieren competencia en ambos ámbitos y son capaces de guiar a sus alumnos en el desarrollo de las habilidades tanto externas como internas. Al hacerlo así, estarán dignificando su profesión y también la de los deportistas.

Creo que el campo de los negocios, la salud, la educación y las relaciones humanas evolucionarán en su comprensión del desarrollo humano y de las habilidades interiores que éste requiere. Vamos a poder aprender mejor y a pensar con más independencia. En resumen, creo que estamos sólo en el comienzo de un profundo y muy necesitado proceso de reequilibrio entre los ámbitos interno y externo. Esto no es ego latría. Se trata de un proceso de descubrimiento de uno mismo en el que hacemos nuestra aportación a la totalidad en la medida en que aprendemos a hacernos la aportación básica a nosotros mismos.

# Índice

Prefacio. Mirando hacia atrás .....	9
Introducción .....	19
Cap. 1 - Reflexiones sobre el aspecto mental del tenis .....	23
Cap. 2 - El descubrimiento de los dos yoes .....	31
Cap. 3 - Silenciar al yo número 1 .....	39
Cap. 4 - La confianza en el yo número 2 .....	65
Cap. 5 - El descubrimiento de la técnica .....	89
Cap. 6 - Cambiar los hábitos .....	121
Cap. 7 - Concentración: aprendiendo a centrar la atención .....	139
Cap. 8 - Juegos en los que participamos en la pista de tenis .....	169
Cap. 9 - El sentido de la competición .....	189
Cap. 10 - El Juego Interior fuera de las pistas de tenis .....	203
Sobre el autor .....	219