

Jugar sin miedo a fallar

La competencia nos somete continuamente a decisiones que nosotros respondemos con nuestras acciones. No existe garantía de que estas sean las acertadas, pues la incertidumbre es parte del deporte y de la vida. Pero confiar en lo que decidimos, aunque temamos equivocarnos, nos ayuda a crecer, nos hace humildes, eleva nuestra confianza y enriquece nuestra experiencia deportiva.

Hay un viejo refrán dice que con el periódico de mañana, todos somos infalibles, tomaríamos decisiones acertadas, nunca nos equivocaríamos, sabríamos exactamente qué hacer, podríamos anticipar cualquier resultado. No hay forma de detener el tiempo y esperar a que nos lleguen las noticias por anticipado para luego actuar. Por lo tanto, lo que queda es instalarnos en el aquí y ahora, tomar decisiones, y actuar ¿Habremos acertado? ¿tendría que haber pateado a la derecha o la izquierda? ¿tendría que haber sacado y jugar cruzado? Lo sabremos luego. Y cuando lo sepamos, otro será el momento y acaso otras las condiciones. Es como jugar contra el mismo oponente o equipo rival al cual vencimos hace una semana, el haber ganado no nos garantiza un nuevo triunfo todo puede ser diferente, las decisiones acertadas que tomamos en el partido anterior, en este pueden no resultar efectivas.

A veces invertimos demasiado tiempo, esfuerzo y preocupación en formular preguntas fuera de lugar: “¿Qué será de mí mañana?, ¿Podré ganar el torneo?, ¿Qué me espera si fallo un tiro libre o penal?, ¿Estaré a la altura de las exigencias que me aguardan?, ¿Intento ser profesional o dejo y comienzo la universidad?”. Y así hasta el infinito.

Es un error insistir en esos interrogantes, porque nuestra misión en el deporte no es preguntar. Es el deporte quien nos pregunta; nosotros, respondemos. El deporte no nos interroga con palabras sino con circunstancias. A cada paso, nos topamos con situaciones, desde las más sencillas (cómo vestirnos para el partido) hasta las más trascendentes (donde jugar la pelota, cual es el palo más adecuado, a donde tirar el penal o arriesgarnos a realizar un triple o darle el pase al compañero...).

¿Qué hago?

“Cuando no tomamos decisiones, también las estamos tomando. Cuando no elegimos, también lo hacemos. Cuando no actuamos, estamos actuando. No decidir, no elegir, no actuar, son modos de decidir, de elegir y de actuar. No hay escapatoria. Siempre respondemos. Con nuestra acción o con nuestra inacción, con nuestra palabra o con nuestro silencio” (Sinay 2010).

¿Qué es, entonces, lo que con frecuencia nos detiene, nos hace dudar y nos inmoviliza?. El miedo a equivocarnos, a perder y a las consecuencias de ese posible o presunto error. Creemos que nuestras acciones pueden tener efectos dolorosos para nosotros, para nuestro equipo o para otras personas. Sin embargo, también puede tener una repercusión negativa nuestra pasividad o el no tomar decisiones arriesgadas. Lo importante, en todo caso, es que estemos dispuestos a afrontar esas consecuencias y que no busquemos un culpable a quien echarle la culpa de nuestra derrota o de nuestros errores. Y si las cosas no salen como esperábamos, tampoco es aconsejable llenarse de culpas. Hay que ser responsable de nuestros actos pero no culparnos de ellos. Hay que comprender que no somos infalibles, que hay días que el rival es superior o simplemente no salen las cosas como deseamos.

Solo el periódico de mañana nos hubiera permitido acertar plenamente. Mientras tanto, solo contamos con nuestra intuición, con nuestros recursos, con nuestro conocimiento táctico, con nuestra actitud frente a ella. La gran mayoría de las personas toma decisiones y no las ejecuta a fin de NO equivocarse, de sufrir, de dañar o dañarse. Nadie busca su propio mal, lo que no significa que no se equivoque, sufra, perjudique o se dañe. No existen garantías de que todo salga siempre como lo deseamos, esperamos o necesitamos.

La auto exigencia desmedida

“Algunos se equivocan por temor a equivocarse” Extraordinariamente certera resulta esta frase del gran poeta, ensayista y dramaturgo Gotthold Lessing. Tanto temor a los errores nos envuelve en la duda, acaba por confundirnos y, a la corta o a la larga, nos lleva hacia lo que más temíamos: a paralizarnos. El miedo a la equivocación, que termina por inmovilizarnos, suele ser hijo de la exigencia. Para la exigencia, lo que importa son los resultados. No pone atención en el desarrollo, en la buena actitud, en el haber dado todo. Para la exigencia, no se trata de competir **sino de ganar**. Sin embargo, lo que realmente importa es el proceso, lo que aprendemos en el camino, lo que experimentamos y cómo lo incorporamos luego en nuestro juego.

Ser auto exigentes. Instala en nuestro interior una voz que nunca calla, que deja oír permanentemente su crítica, su disconformidad con lo que logramos, nos pide la perfección, nos advierte con severidad ante el error y nos previene contra todo lo que nos ocurrirá si lo cometemos. Y nos llena de miedos ante un posible error. **Preferimos no hacerlo a hacerlo mal**. Preferimos eludir la competencia antes de perder. Inventar una lesión antes de entrar a la cancha y tener la posibilidad de perder o como hizo el gran Roger Federer cuando tenía 12 años se subió a un árbol antes de un partido para que no lo encuentren, para no competir.

Una persona autoexigente ve la equivocación como al más temido de los enemigos. No se permitirá un error ni, mucho menos, no lograr un objetivo. Y hasta tal punto no lo hará que, ante la posibilidad de que aquello ocurra, preferirá no jugar, se verá

inmovilizada, se privará de lo más valioso, de aquello que siempre nos enriquece, por encima de los resultados, y que es la experiencia de la competencia.

Crear en uno mismo.

El temor a equivocarse también tiene mucho que ver con la baja autoestima. Quien ha crecido sintiéndose valorado, estimulado, acompañado, quien no ha sido castigado ante cada error cometido, ante cada bola errada o pase mal dado, **quien ha conocido que solo se aprende a través de las experiencias, estará siempre más dispuesto a tomar riesgos, o solamente a jugar.** Y es que habrá desarrollado una herramienta fundamental en la vida: la confianza.

La confianza se establece cuando han confiado en nosotros, cuando se nos ha valorado, cuando se nos ha hecho saber que No se nos amará por nuestros resultados sino, sencillamente, por lo que somos; que no dependeremos de nuestros éxitos para ser queridos y que nuestras equivocaciones no nos convierten en peores personas.

El escritor Sergio Sinay (2010) dice “Podemos decidir creer en nosotros, no ponernos y quitarnos puntos según los éxitos que conseguimos o dejamos de conseguir. Para decirlo de una manera directa: podremos trascender la confianza que no nos dieron si nos animamos a transitar los caminos, a hacer las pruebas, a vivir las experiencias, a no temer a los resultados”.

Se tu mismo, ama lo que eres y siéntete orgulloso, porque naciste de esta manera, dice Lady Gaga a sus fans

Únicamente quienes se equivocan aprenden; solo aquellos, en la medida en que toman conciencia de esas experiencias y desarrollan sus potencialidades. Competir, jugar, aún con miedo a equivocarse, nos ayuda a crecer, nos hace humildes, nos permite construir nuestra confianza, eleva nuestra autoestima y enriquece nuestra experiencia en nuestro deporte. Cuando tememos cada error que pudiéramos cometer , acabamos por temer la competencia o evitamos el simple hecho de salir a jugar.