

1. Introducción.

El otro camino

Mi intención con este trabajo es exponer una idea, la cual he llamado "el otro camino".

Esta visión desde "el otro camino" lo que pretende es entender la vida (y dentro de ella el tenis, que es lo que nos ocupa) de una forma diferente a la habitual, liberándonos de tanta tensión, angustia, ansiedad, presión y demás sensaciones negativas provocadas por el miedo.

Intentaré explicar el por qué de esos miedos, por qué son producidos y de donde nacen.

Una vez observado el por qué y de donde vienen esos pensamientos y sentimientos negativos, expondré alternativas y soluciones para finalmente tomar "el otro camino" y sentir el bien que nos producirá dicho cambio tanto personal como tenísticamente.

A continuación todas esas ideas y pensamientos los trasladaré al ámbito que ahora nos compete: EL TENIS. Y dentro del tenis veremos como afecta y actúa en los diferentes campos dentro del tenis: entrenadores, jugadores, padres, entorno social (amistades, prensa, etc).

2. Pequeño apunte.

Aunque aparentemente y de manera más clara pueda parecer que esta idea está dirigida al tenis profesional, también se podrá apreciar al terminar de crear la idea, que en todas las fases del tenis, desde la iniciación, pasando por el jugador de club hasta el amateur, llegando al profesional, en todas ellas la idea del otro camino llega a todos los campos aportando en todos y cada uno de ellos casi por igual medida.

3. Puntos a trabajar en un tenista.

El trabajo que se realiza con un tenista se podría dividir en:

Trabajo técnico-táctico, trabajo físico, trabajo mental.

Todos coincidimos que cuando se tiene un cierto nivel (concretamente cuando se es profesional) el punto más importante donde se va a marcar la diferencia es el mental, apuntando que este punto es aproximadamente el 60% o 70% de un tenista en importancia.

Podemos observar que en el trabajo diario de un tenista (poniendo en medida como 5 horas diarias de entreno), 3 horas o 3,5 horas son destinadas al trabajo en pista, técnico-táctico y entre 1 hora o 1,5 hora al trabajo físico, y en algún caso puntual y porque ha sido la causa de un mal momento del jugador se recurre a una ayuda psicológica que, aún así quizás sea de 1 hora a 2 horas semanales.

Observando ésto llegamos a una conclusión:

Importancia del trabajo físico y físico-táctico en un tenista (entre 30% y 40%).

Importancia emocional-mental en un tenista (60% o 70%).

De las 5 horas de entrenamiento estamos consiguiendo en el mejor de los casos un 30% o 35% del tenista y estamos descuidando un potencial de 60% o 70% para obtener más mejora.

El jugador de tenis tiende a ser muy carente en el aspecto mental (después veremos por qué de esa carencia) utilizando quizás un 10% o 15% en el mejor de los casos.

Este trabajo que comparto con vosotros va dirigido a ese campo tan amplio de mejora que hemos descuidado tanto.

Llegamos al punto donde comienza el trabajo: "El otro camino".

Si os apetece vamos juntos a "bucear" por una serie de ideas y propuestas para poder tener más información y utilizarla para poder trabajar en este campo que tan grande es su margen de mejorar.

4. La ecuación.

Llamo ecuación de forma metafórica a lo siguiente:

a) Cuando salga a la pista a jugar un partido mi principal objetivo es ganar. Ésto me produce un posible miedo a perder, que a su vez se traduce en sensaciones y emociones con angustia, presión, nervios, malestar y en este estado de malestar mi nivel de juego, sea el que sea, sufrirá un empeoramiento de mi nivel normal consecuentemente... Ganaré o Perderé??

Quiero ganar Miedo, nervios, angustia Malestar Nivel de juego bajo = ?

b) Salgo a la pista estando bien conmigo mismo, sin exigencias, queriéndome y respetándome. Eso va a traducir en mi persona un estado tranquilo y mi nivel de juego será el que yo tenga, pues las cosas se hacen mejor cuando uno está tranquilo, consecuentemente... Ganaré o Perderé??

Me quiero, Me respeto Eso me hace estar agusto conmigo, tranquilo Mi nivel de juego óptimo = ?

Sabemos que las cosas se hacen mejor cuando se está tranquilo. Sin embargo, en la "ecuación a)" estamos intranquilos, no así en la "ecuación b)" donde nos encontramos bien con nosotros mismos. Es lógico por tanto que sea más probable ganar en la "ecuación b)" que no en la "ecuación a)".

Sin embargo, creo que sin excepción (uno en mayor medida que otros) optamos, por norma general, por la "ecuación a)".

Entonces...

Diréis "Bien eso está muy bien, muy bonito". Pero como puedo estar tranquilo!!!!
Exacto, dejadme que siga, sigamos buceando, pues llegaremos a encontrar lo que buscamos.
Veréis!!!!

5. El por qué de los miedos y como nos afectan.

Primero, si os parece, intentemos saber por qué se producen esos miedos para entonces saber como actúan sobre nosotros y, posteriormente, atajarlos. Es como el electricista antes de empezar a cortar cables y empalmarlos, primero ha de saber qué provoca la avería.

Vamos allá:

Quizás algunos de vosotros estéis pensando, qué narices me está contando éste, pero dejadme un margen de hojas y veréis que, al final engancha de lleno con el tenis y conseguimos ver algo que quizás nos ayude.

Vamos juntos.

El ser humano es lo que vemos, es decir, el cuerpo físico y lo que no vemos que está dentro del cuerpo. Donde unos le llaman energía, otros, sistema emocional, otro alma, pero está claro que algo hay. Si nos fijamos en un cuerpo con vida y otro sin vida, tienen los dos los mismos órganos (siempre hablo de circunstancias normales), es decir, pulmones, corazón, hígado, sangre... Sin embargo, uno se mueve y vive y el otro no. Es ahí lo que demuestra que hay algo en nuestro interior.

Pues bien, para mantener con vida el cuerpo exterior (físico-material) necesitamos de alimento y agua y cuantos más sanos sean éstos, mejor. Y eso lo hacemos todos, mejor o peor, pero todos. Sin embargo, el alimento que necesita el ser interior es otro tipo de alimento. Ésta energía o emoción, o lo que sea que está dentro de nuestro cuerpo físico, lo único que puede alimentar es el cariño o amor. Si lo pensamos en una persona que lo desprecien, que no le respeten, que le critiquen, que le odien... su estado físico llega a la destrucción, o bien mediante el suicidio o bien con enfermedades psicósomáticas. Todo ésto, lógicamente extremizándolo, como también sería en el caso extremo de que no comiera o bebiera nada, también moriría.

Visto de la importancia de alimentar ese ser interior o emocional para sentirse bien con uno mismo, veamos de que modo nos alimentamos.

Desde pequeños hemos aprendido a recibir cariño, aprobación, respeto... a través de hacer las cosas que la gente que nos rodeaba querían que hiciéramos.

Por ejemplo, de pequeño tenía que sacar buenas notas para recibir aprobación y afecto. Fuimos creciendo y si hacíamos las cosas como la gente le gustaría también recibiría aprobación. Luego el que dedico al tenis, pues si ganaba, aprendió que le respetaban, aceptaban y su entorno era más feliz. Todo éste afecto, respeto, cariño... que tanto necesita nuestro ser interior.

Pero...

En todo ésto hay que pagar un "peaje" muy alto. Ese "peaje" es vivir por los demás, no por mí.

Algunos ejemplos. Ser querido por mis amigos si hago todo por ellos aunque no me apetezca, pero finalmente recibiré la "limosna" tipo "que buena gente eres, eres increíble".

Pero quizás eso me haya hecho no poder ir al cine con mi novia y disfrutar yo. Y realmente no lo he hecho tanto por mi amigo sino por mis carencias que necesitaban ser alimentadas por su elogio que tanto necesito.

Si no consigo todo eso que se me pide no tengo ni la aprobación, ni el respeto, ni el afecto, ni el cariño que tanto necesito para vivir (y en el mejor de los casos, cuando lo consigo, no vivo, sobrevivo).

Con lo cual mi miedo cuando me enfrento a algo que tengo que hacer bien (como un examen, un partido de tenis, una operación de negocios...) para recibir ese "alimento" es enorme hasta llegar a extremos inaguantables.

No obstante, tenemos suerte porque "hay otro camino" para recibir ese alimento tan necesario para nuestro estado emocional sin necesidad de pagar ese "peaje" tan agresivo.

Cual???

6. Como deshacernos de los miedos.

Escuchemos esta historia que me contaron y que quiero compartir con todos:

En un lugar al sur del continente Africano existía un mercader muy poderoso, pues controlaba el agua que necesitaba todo el poblado, ya que el único pozo de agua existente era de su propiedad. Eso le hacía tener poder absoluto sobre todo el poblado. Todo lo que él decía tenía que acatarse sin objeción alguna, pues si no amenazaba con castigar no dando agua.

Esta situación hacía que todas las personas vivieran en un continuo estado de dependencia y miedo hacia él. También les hacía vivir en un estado continuo de inseguridad, pues no sabían si obtendrían agua para el día a día, pues si se le antojaba, él podía darles si así lo decidía, conllevando eso la muerte por deshidratación.

Fue así durante muchos años hasta que un joven lleno de confianza, coraje y fe pensó que ese pozo no sería el único que existía y que habría otros, y él lo iba a encontrar para él y el resto del pueblo y nunca más tener la necesidad de temer y actuar en contra de sus voluntades por las amenazas del poderoso mercader.

Y así sucedió. Aquel joven lleno de valor y fe encontró un pozo, todavía más grande que el ya existente que abasteció a todo el poblado.

Desde entonces nunca más nadie del poblado tuvo que hacer cosas en contra de su voluntad. Se sintieron libres, pues se dejaron de defender de aquel rico mercader, pues tenían lo más importante, su propia agua.

Si nos fijamos, eso es lo que nos ocurre en nuestras vidas a nivel interior. Dependemos de las otras personas (en la historia, el mercader) para obtener la aprobación, aceptación, cariño, amor... haciendo infinidad de cosas para conseguirlo, sin saber que tenemos una fuente propia para coger de ella cada vez que necesitamos (el nuevo pozo en la historia). Esa fuente propia es el amarnos a nosotros mismos tal y como somos, no por lo que tenemos.

Con lo cual consiguiendo mi propio "pozo" de cariño, afecto, tolerancia, amor... me liberaré de los

miedos, pues el miedo no tendrá lugar debido a que no dependo de que los demás me dejen de dar su cariño, afecto, comprensión, pues todo eso lo tengo de mi propia cosecha.

Ahora podemos entender por qué cuando siendo jugadores nos decían "no te pongas nervioso, tú tranquilo, relajado", total, nervioso vas a conseguir únicamente jugar peor, o bien, siendo entrenador se lo decimos al jugador, notamos y apreciamos que los miedos siguen exactamente en la misma intensidad, e incluso el jugador se siente un inútil, pues no es capaz de hacer lo que están diciendo. Y simplemente es por todo lo dicho con anterioridad: dependemos de la victoria para que nos lo acepten y entonces sentirme bien.

7. Somos todos los que los tenemos esos y los traspasamos sin darnos cuenta (jugadores, entrenadores, padres).

Este problema que abordamos no sólo lo tiene el jugador, del mismo modo también lo sufre el entrenador y los padres. Vamos a verlo.

El entrenador le dice al jugador que esté tranquilo, pero a su vez él está también nervioso porque su victoria personal es ser un gran entrenador para que su entorno o la sociedad lo acepte como alguien válido, con lo cual él juega su partido "personal" para ser elogiado y admirado no como jugador, pero sí como entrenador. Con lo cual él tiene el mismo problema que el jugador.

Por último, los padres (con frecuencia más el padre que la madre) están en la misma situación, le encantaría tener a una gran figura como hijo, pues así la gente le haría sentir diferente por ser el padre de una estrella y él personalmente se sentiría a otro nivel y en otra perspectiva, igualmente admirado y más respetado que se fuera un padre con un hijo de una profesión media y convencional.

Por tanto, vemos que todos buscan lo mismo y a la vez todos ellos tienen el mismo problema, necesitan logros, "medallas", estatus, fama... para sentirse aceptados y admirados.

8. Como conseguir nuestro propio pozo de amor.

Después de haber visto de donde provienen los miedos y darnos cuenta de que la solución la tenemos dentro de nosotros y no fuera, nos queda saber como llenar ese pozo propio de cariño, tolerancia, aceptación y amor hacia mí mismo para no buscarlo en el exterior.

Si me permites lo voy a enfocar desde una idea simple que quizás nos ayude:

"Si no tengo fruta en el frigorífico y quiero fruta, tendré que ir a una frutería a buscarla y a la inversa, si tengo fruta en el frigorífico ya no tendré la necesidad de ir a comprar".

Eso me lleva a una conclusión muy simple, de lo que tengo, no necesito, y de lo que no tengo, necesito abastecerme.

Pues bien, ¿qué hemos dicho que no tenemos? ¿Qué es lo que consecuentemente nos provoca los miedos?

AMOR, CARIÑO, RESPETO, TOLERANCIA

Si me permites, voy a compartir con vosotros algo personal, pero sin adentrarme en grandes detalles, para no personificar.

Por adelantado os digo que sigo estando en carencia, pero que desde aproximadamente 10 años hasta hoy día mi carencia se ha ido reduciendo y si miro atrás en como me sentía y como me veo ahora, percibo que mis miedos, angustias, tensiones... son bastantes más moderadas y veo la vida de otra manera, y me gustaría compartir con vosotros la manera que por diversas vías (libros, especialistas, cursos, gente simple de la calle y experiencias) tanto me ha ayudado.

Son ejercicios muy simples, sin ninguna dificultad, pero que necesitan una continuidad diaria. Lo mismo que para que el cuerpo viva hay que hacer una cosa tan simple como comer, pero eso sí, con regularidad también.

9. Ejercicios.

La lista mágica

En este ejercicio se trata de coger un bolígrafo y papel, en compañía de un amigo querido (también se puede hacer sólo, pero ayudará una persona que nos quiera a nuestro lado) y describirte únicamente con las cosas positivas de tu persona física e interior.

Un ejemplo podría ser:

- Me gusta mi sensibilidad
- Soy buena persona
- Me gusta mi nariz
- Soy listo
- Me gustan mis manos
- Soy comprensivo
- Me gusta mi color de pelo
- Sé escuchar
- Me gusta mi color de piel
- Me gusta como hablo
- Me gusta la textura de mi piel
- Me gusta como hablo
- Me gusta mi estatura
- Soy espabilado
- Me gustan mis cejas
- Soy buen amigo

Éste podría ser un ejemplo de la lista. Es importante que te obligues a un mínimo de diez rasgos que te gusten, sin importar que haya sinónimos. Cuantos más, mejor. Todo vale, hasta el más mínimo detalle. No hace falta que sea una supercualidad, si medio te gusta ya vale, ponla en tu lista mágica. Hazlo cada día y si lo haces dos veces, mejor que mejor. En este "medicamento" no hay sobredosis "prescrita" jeje.

Y si se va agregando alguna al cabo de unos días no te sorprendas, ya verás!!!

Estar atento

¿Te has parado a pensar la cantidad de veces que nos menospreciamos, insultamos, faltamos al respeto y demás cosas a lo largo de un día?

Por ejemplo, me olvido las llaves y me digo "¡Joé!!! seré burro", o me tropiezo con una piedra y digo "Qué torpe soy", o fallo un golpe fácil jugando a tenis y digo "inútil o cabr...", o se me cae un vaso y me digo "seré gili...".

Y así un sin fin de descalificativos que lo único que consigo es un continuo goteo día a día sin darme cuenta, como si fuera una gota erosionando una roca, que termina agujereándola.

Somos personas humanas y como tales, maravillosamente imperfectas.

ASÍ debemos estar atentos para que, cuando nos pillemos maltratándonos y corregir, y si se me ha caído el vaso decirme "Ops, se cayó... bueno no pasa nada, lo recojo y ya está".

Este ejercicio es posible hacerlo en cualquier lugar y en todo momento. Al final llegaremos a conseguir que automáticamente haya una comprensión y tolerancia y no un "castigo" a través del insulto o menosprecio. Pruébalos!!!

Visualizar

Instálate en un lugar tranquilo (justo antes de levantarte de la cama por la mañana es un momento idóneo) y con los ojos cerrados háblate a ti mismo con mucho cariño, con comprensión, con dulzura. Posiblemente, casi con seguridad (si eres varón más incluso) no lo sientas y te encuentres ridículo, pero te puedo asegurar que si lo haces cada día, al poquito tiempo agradecerá haberlo hecho.

Un ejemplo podría ser:

Cierro los ojos y me imagino hablándome a mí mismo, acariciándome imaginariamente o de manera real con mi propia mano diciéndome "Hola José, quería desearte un buen día y recordarte que te quiero, que te quiero tal y como eres, no por lo que puedas tener o conseguir, sino a tu persona, que me encanta estar a tu lado, que es maravilloso percibir tu sensibilidad y bondad, te invito a que hoy prestes un poquito más de atención al aire que respiras o al sol que te calienta, o al viento que te refresca... Me gusta estar a tu lado, disfrutando de tu compañía".

Ésto podría ser una visualización y se acentuará mucho más si imaginas como te acaricia con mimi tu otro yo y te abraza y sientes cariño.

Quizás este ejercicio no se pueda hacer al principio y se podría hacer al cabo de un tiempo de hacer el ejercicio de la isla mágica o el de estar atento.

Hazlo durante 3 ó 4 minutos y avanza hasta lo que tú quieras a medida que lo vayas practicando.

Visualizar en positivo

Visualízate a ti positivamente, pero ¡OJO! No me refiero a cosas exteriores, con éxito, ganando partidos, con grandes posesiones, ¡NO! Eso no me refiero a visualizarme, viéndote y sintiéndote en un estado de paz, sosiego, calmado, tolerante contigo aunque al principio te cueste. Intente un mínimo de 5 minutos, y si estás agusto y puedes, estate lo que quieras.

Agradecer

Entendamos este ejercicio de manera subliminal:

El que pide es porque "no tiene" (lo entrecorrimos porque en la mayoría de los casos tenemos más que suficiente) y el que no tiene no se siente feliz, lleno, pleno...

El que agradece es porque tiene, con lo cual se siente mejor, más feliz, lleno...

Si nos auto observamos, tengamos lo que tengamos, siempre seguimos pidiendo, haciéndonos sentir por lo tanto vacíos, tristes, desdichados...

Si cambiásemos nuestra actitud de insatisfechos, exigentes en nuestras pretensiones por una actitud de agradecimiento, nuestra actitud hacia la vida cambiaría radicalmente, haciéndonos sentir dichosos, alegres, agradecidos, felices.

Pues bien, un ejercicio que nos ayudará enormemente es el siguiente:

Agradece todas las veces que te sea posible en tu día cotidiano.

Algunos dirán, pero que voy a agradecer si no tengo nada por qué hacerlo...

¿Estás seguro? ¿Sabes que el agua que bebes te da la vida cada día?

Agradécela, ¿sabes que lo que has comido hace que todos y cada uno de tus músculos se nutran y que tus órganos internos tengan lo necesario para funcionar?

Agradécelo, ¿sabes que el aire que cada cinco o diez segundos inspiras nos aporta el oxígeno necesario para que nuestro cuerpo esté en vida física?

Agradécelo, ¿sabes que el sol o la lluvia hace que tengamos los alimentos y agua necesarios para vivir?

Agradécelo, ¿sabes que los sentidos que poseemos (oído, tacto, gusto, olfato, vista) nos hacen llevar una vida llena de "condimentos" para disfrutar y saborearla más? Agradécelo.

Y así muchas más cosas para agradecer y sentirnos dichosos con nuestra vida y consecuentemente ser mucho más felices.

Practiquemos cada día el agradecimiento, el cambio será asombroso y todo lo que hago o a lo que me dedique será contagiado de esta alegría.

De todos éstos ejercicios y ote recomendaría, si me permites, el primero de la lista.
Proponte hacerlo 30 días seguidos, no vale fallar más de 2 días. Si fallas, quizás no recibas lo mismo. ¿Dejarías de comer algún día? Pues ésto es igual para tu ser interior. Aliméntalo!!! Es para ti el beneficio.

Pero ya sabes qué, Mejor que creerme...

Pruébalo!!!!

Éstos ejercicios son un inicio para romper la inercia negativa que tenemos hacia nosotros mismos. El cambio es notable y muy perceptible, aunque debo decir que es un inicio pero que muy prometedor.