



Si dudas, **fallas**

GASPAR HERNÁNDEZ

No tengo ni idea de golf. Igual que no tengo ni idea de fútbol ni de tenis. Me siento un bicho raro, porque hoy en día casi todo el mundo entiende de todo, especialmente de política y de fútbol. Sobre fútbol yo solo sé que Pep Guardiola es un gran entrenador y una buena persona, y quedemis amigos expertos en fútbol no había ni uno que diese un duro por él cuando empezó como entrenador *blaugrana*. «*Però es un bon nano*», añadían. El caso es que no sé nada de golf ni de fútbol ni de tenis, pero sí de las lecciones de vida que nos enseñan estos deportes. Lo sé gracias a psicólogos que trabajan con deportistas de alto rendimiento.

Ya he hablado aquí de las cosas que he aprendido de Pep Marí, jefe del departamento de Psicología del Centre d'Alt Rendiment Esportiu de Sant Cugat. Por lo que se refiere al golf, mi maestra es la psicóloga Ivonne Anzola, terapeuta psicocorporal especializada en rendimiento deportivo. Ella, gracias a la práctica del golf, aprendió —y me enseñó— que «nuestras capacidades son fundamentalmente buenas. Este entendimiento nos permite llegar a ver los tiros malos como algo temporal, transitorio», afirma.

O sea: si nos obsesionamos con los tiros malos, solo lograremos más tiros malos. Según Anzola, la confianza incondicional que deseamos descubrir a través de la práctica del golf se hace palpable cuando dejamos de buscar la perfección. Entonces, estamos libres de tensión y ecuanímenes ante cualquier resultado. Nuestra integridad no se ve afectada; al contrario, se fortalece.

Como dice el profesor de tenis Jerry Alleyne, una tensión excesiva nos impide el logro de un desempeño óptimo. Y la velocidad de la pelota no tiene tanto que ver con la fuerza que le imprimamos como con la energía que liberemos. Cuanto mayor sea el esfuerzo con el que golpeemos la pelota, mayor será la contracción muscular y menor, en consecuencia, la velocidad que le imprimamos. De Alleyne, por cierto, siempre me ha gustado que relativice los resultados. Según él, tener como meta la victoria proporciona un foco de atención, pero preocuparse por el resultado solo genera tensión y distracción.

De Ivonne Anzola también aprendí que la práctica de la visualización en detalle es muy poderosa en el golf. «Y creo —sostiene— que la visualización es aún más potente si le añadimos el recuerdo de un buen tiro. Recordar esa sensación de

Los buenos golpes, en el golf y en la vida, nacen de la práctica y, sobre todo, de la intuición. Casi nunca de la razón, tan sobrevalorada

haber hecho el *swing* sin esfuerzo. Nuestros músculos se acordarán. Nuestro estado mental y nuestra respiración cambiarán».

Y por último, la lección, a mi modo de ver, más importante. Aplicable a casi todo: «Si dudas, fallas». La duda, está claro, es sinónimo de inteligencia. Solo los tontos no dudan, o los dictadores, o los jefes inseguros y con baja autoestima. Pero cuando se trata de acertar el tiro o el golpe, en los momentos clave de la vida, si dudas, fallas. Lo dice el maestro colombiano Sesha, experto y divulgador del Vedanta Advaita: la duda nos consume mucha energía, y no sirve para casi nada, o nada. En lugar de dudar, nos podemos decir: puedo, o no puedo. O bien: ahora es el momento, o aún no es el momento.

Las personas que se pasan el día dudando, se pasan el día equivocándose. Porque la duda probablemente les bloqueará, y, si no, tampoco provocará una acción más inteligente. Los buenos golpes, en el golf y en la vida, nacen de la práctica y, sobre todo, de la intuición. Casi nunca de la razón, tan sobrevalorada.

Envíe sus comentarios y sugerencias al correo electrónico: reflexion@elperiodico.com

