

Estamos preparando la mente de los campeones

*Donde hay presión, hay
una oportunidad
Jimmy Connors*

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 50

*Si desconoces a tu enemigo y no te conoces,
en cada batalla correrás serio peligro.
Si conoces al enemigo y no te conoces a ti mismo,
tus posibilidades de victoria son iguales
a tus posibilidades de derrota.
Conoce a tu enemigo y a ti mismo, así,
en cien batallas jamás correrás el menor peligro.
Sun Tzu "El arte de la guerra"*

El Rival Interior – Escrito por Gustavo Maure

La presión psicológica en el Deporte (y en la vida)

*Los expertos en combatir no se encolerizan, los expertos en ganar no se asustan.
Así el sabio gana antes de luchar, mientras que el ignorante lucha para ganar.
Zhuge Liang - El arte de la guerra*

La presión psicológica es un factor decisivo a la hora de definir situaciones en todos los órdenes de la vida, y por supuesto cuando hay que concretar resultados o cerrar partidos en los deportes.

Hay jugadores que aumentan su eficacia bajo presión y otros que disminuyen su rendimiento.



"Cada vez que repaso las partidas de los grandes campeones descubro que, bajo presión, eran más eficaces". Lo analiza Garry Kasparov, Gran Maestro de ajedrez, político y escritor ruso. Campeón del mundo de ajedrez de 1985 a 2000. El motivo es que la presión guarda una íntima relación con la angustia escénica y esta puede generar bloqueos e inhibiciones.

Existen corredores y nadadores que sorpresivamente empeoran sus tiempos de entrenamiento en la competencia. Y a la inversa hay otros que los mejoran. O tenistas que meten todos sus saques y cometen doble falta en el match point a su favor, paradójicamente cuando están a punto de conquistar su máximo anhelo. O jugadores que no fallan un penal o tiro libre en los entrenamientos y sí lo hacen en el partido clave, incluso pueden cometer inexplicables errores en el partido; están asfixiados por la presión y la angustia escénica con pérdida de confianza en sí mismos.

Las primeras víctimas de la presión psicológica son la espontaneidad, la naturalidad y la fluidez. Y aparecen la rigidez, la torpeza de movimientos, los errores y las decisiones equivocadas.

¿Qué es la presión psicológica? Nadie ha podido sentirse exento de ella y todos sabemos de qué se trata. Un ansiado examen, una entrevista de trabajo, un interrogatorio policial, una declaración amorosa. Pero su explicación psicológica presenta sus dificultades. Tomaremos un factor entre varios.

Intentaremos una descripción simple. ¿Qué presiona? Es el deseo vehemente, apresurado, ansioso o arrebatado que puja por manifestarse, y estruja su manifestación en la escena donde se podría concretar y puede generar bloqueo físico o mental o inhibiciones en el alto rendimiento deportivo. Este exceso de tensión suele describirse como nerviosismo. Es un factor cuantitativo. La presión de los neumáticos tiene un nivel óptimo, la presión arterial igual. Ni bajo ni alto. La presurización de un avión también tiene un nivel lógico con un máximo y con un mínimo. Lo mismo para el encordado de una raqueta. Un submarino tiene una profundidad máxima. Una grúa soporta un peso máximo. Todo tiene un límite y el ser humano no es una excepción.

Pero a diferencia de los aparatos construidos en serie, la presión psicológica no afecta de igual forma a las personas. Y fundamentalmente no todos reaccionan de la misma forma, algunos se bloquean y otros aumentan su eficacia. Comencemos por las manifestaciones más complejas de la presión psicológica.

SIC & TOP

— **•SIC** (Gustavo Maure 2003) Le podemos dar el nombre de **SIC** al Síndrome de la Incapacidad de Cerrar (tenis) o **Convertir** (fútbol). Es un síntoma que se acompaña con una llamativa pérdida de confianza e inseguridad. Es transitoria, puede extenderse por demasiado tiempo llegando incluso a acabar prematuramente con promisorias carreras deportivas. Vale el refrán "*Tanto nadar para ahogarse en la orilla*".

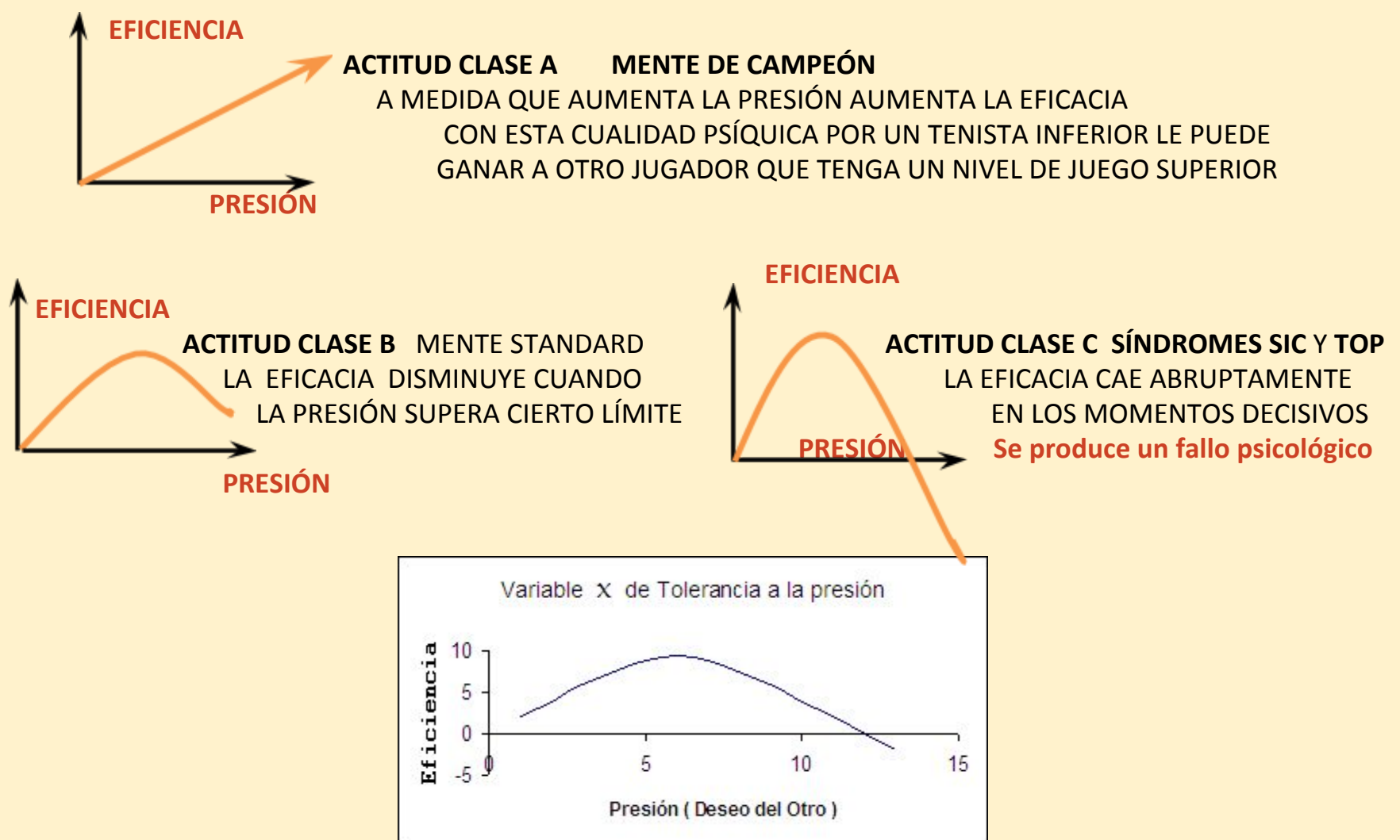
El síndrome también puede presentarse, al ir ganando cómodamente, se tienen una serie de errores y comienza el nerviosismo mientras que el rival se va agrandando paulatinamente (en tenis el brazo se encoge o se agarrota).

El **SIC** se amalgama y se refuerza con el **TOP** formando un verdadero círculo vicioso. Ambos derivan de la presión psicológica o la ambición de ganar.

— •**TOP** Trauma de la **Oportunidad Perdida** (Gustavo Maure 2003) Si por responsabilidad del jugador se produce la pérdida de una importante ocasión favorable se puede producir un síndrome caracterizado por inseguridad y autodesconfianza que se arrastra durante un largo período de tiempo, este fantasma puede alcanzar a equipos o jugadores que perdieron partidos imposibles, al mismo tiempo sus rivales toman confianza ya que identifican este punto de vulnerabilidad y se agrandan. Ha sucedido en jugadores que perdieron una seguidilla de penales o en equipos que perdieron finales que tenían servidas. Al modo de las profecías de auto cumplimiento el síndrome se va corroborando a sí mismo en cada jugada desacertada, generando partidos que se pierden inexplicablemente. Equivale al estrés post-traumático donde una persona queda afectada luego de un choque o una guerra y no vuelve a ser la misma hasta que se recupera psicológicamente. El trauma en el deportista se genera por la intensa pasión que pone en juego en esas situaciones que tomarán el carácter de traumáticas por la frustración que depararon, aunque la realidad en sí misma no sea traumática como un derrumbe o un accidente. Es como una boda frustrada para una novia enamorada, no hubo riesgo de vida pero sí una gran frustración emocional. Lo mismo sucede en los tropiezos de la sexualidad masculina.

EL TOP ES UN MECANISMO DE REPETICIÓN SISTEMÁTICA DEL TRAUMA, el miedo a que se repita hace y logra que se vuelva a repetir. En este sentido es una especie de profecía de autocumplimiento, una Crónica de una muerte anunciada.

Trataremos de graficar las diferentes respuestas de los jugadores con gráficos que ilustran la relación entre el aumento de la presión y el nivel de eficiencia en la ejecución del juego.



Actitud Clase B Standard, o Común, o Normal

Otra forma de graficarla

Independientemente del deporte la calma en situaciones críticas o de máxima tensión es una cualidad que permite actuar con efectividad y aptitud en las más variadas circunstancias.

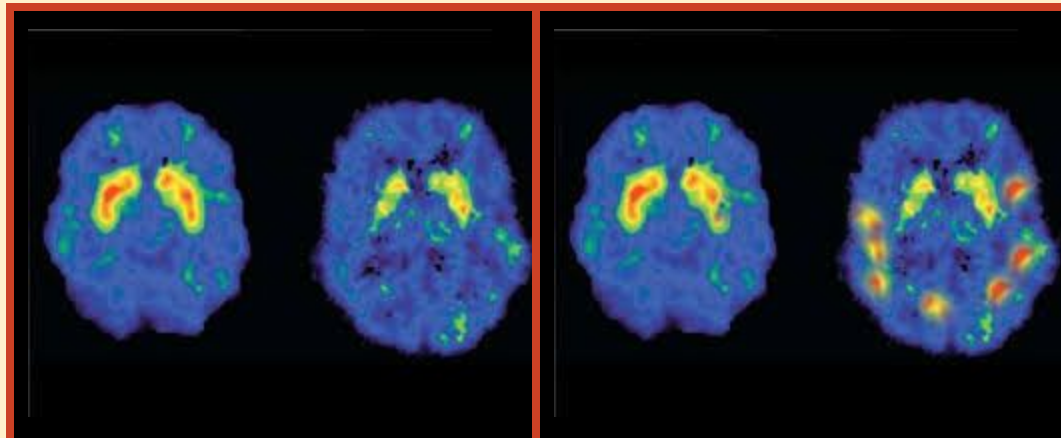
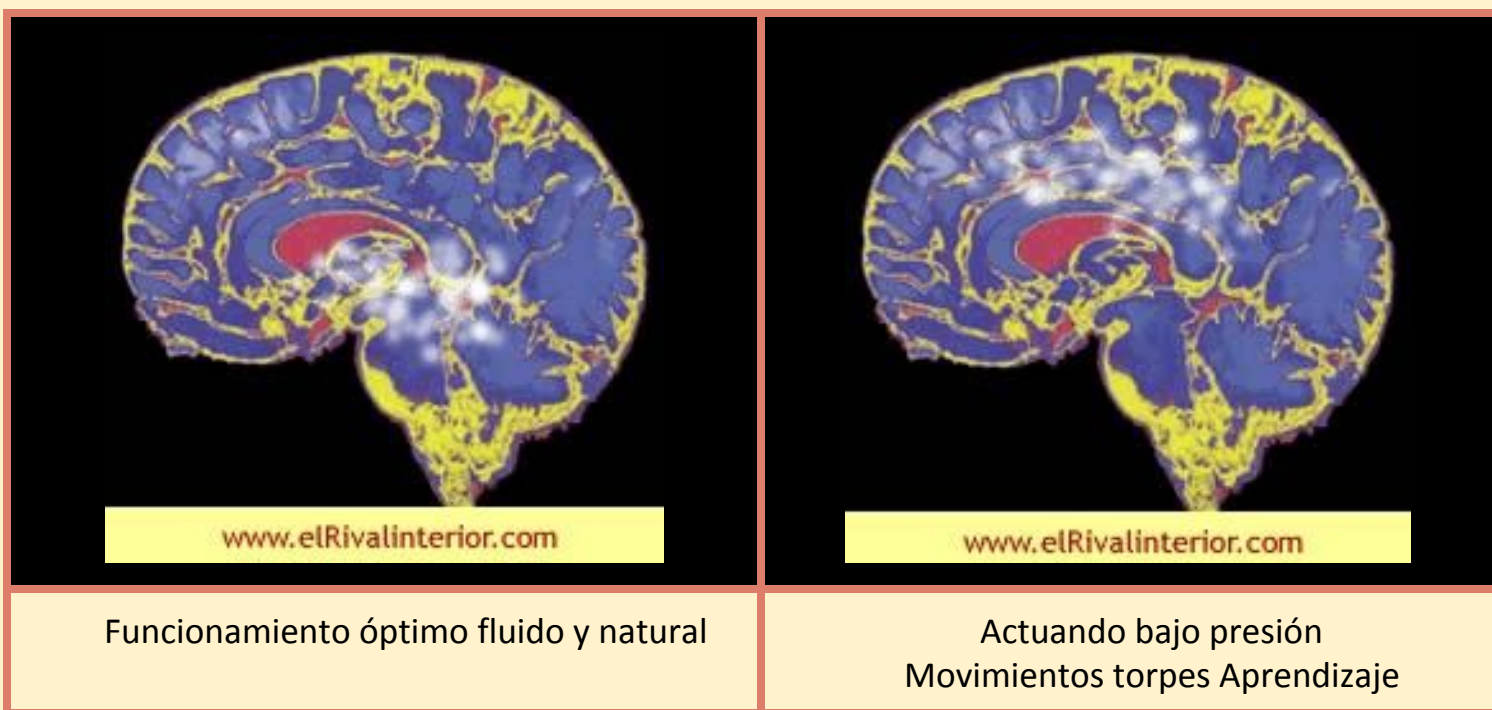
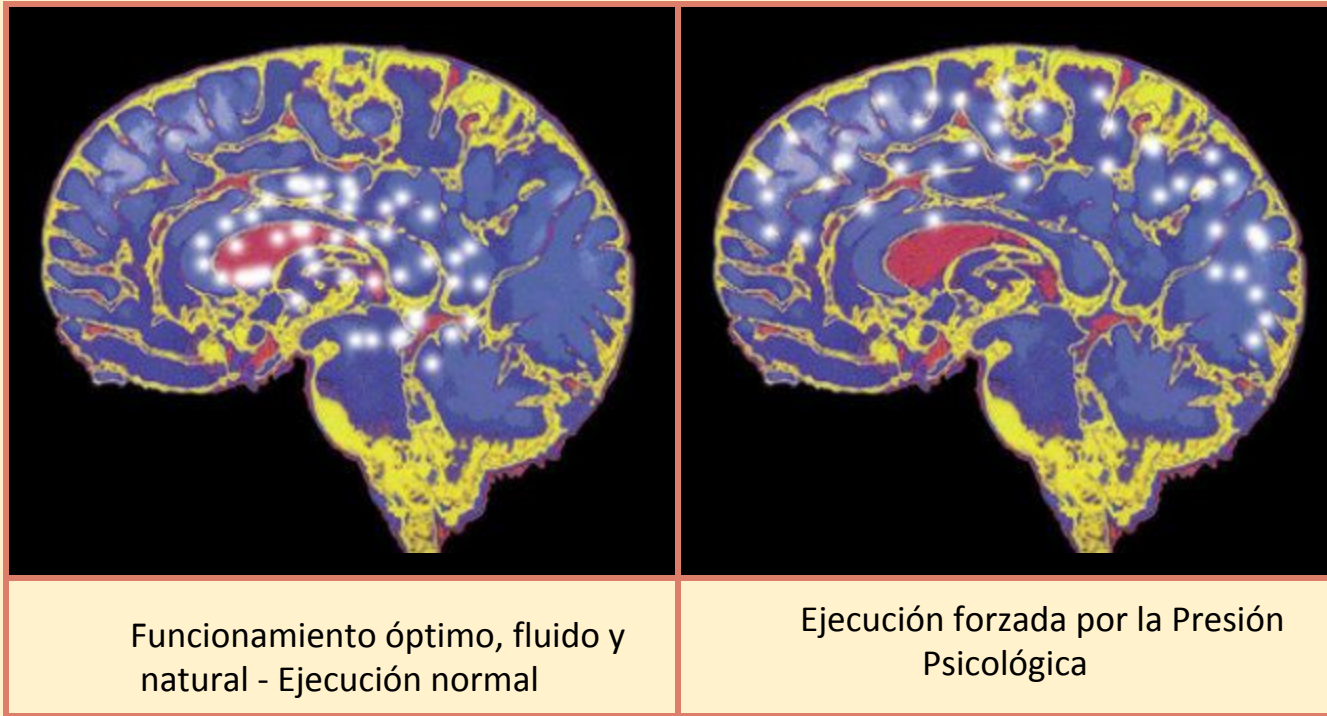
Las Clases de Actitud B y C, son conductas neuróticas? Es difícil decirlo. Pero si consideramos que la neurosis en general es una autolimitación de las capacidades de vivir, amar o trabajar por debajo de las posibilidades reales del sujeto, estas disminuciones u oscilaciones de rendimientos deberíamos incluirlas entre las neurosis.

Intimidación es una palabra que tiene muchos sinónimos y pocos antónimos. Recordamos una frase de Mandela, la valentía no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre el miedo.

Las neurociencias han demostrado con scanners (*resonancia magnética funcional IRMf*) o *imagen por resonancia magnética (IRM)* que en la ejecución de penales bajo presión psicológica cambia la zona de actividad cerebral. Pasa del tronco del cerebro profundo, área de la fluidez (*como cuando andamos en bicicleta y mantenemos el equilibrio sin pensar*); a la corteza exterior, zona de aprendizaje (*con movimientos mucho menos fluidos y más torpes*).

Ahora la conciencia, necesita activarse para vigilar al yo y dar directivas para controlar los movimientos con la consiguiente demora e incompetencia en la ejecución. Esta interferencia de la conciencia se contrapone con la actitud

del *no mente* del Budismo Zen. La experiencia la hizo la **National Geographic**, *Ciencia para la Victoria*, en la **University of Central Lancashire** (abbreviated **UCLan**) Reino Unido Hemos escrito un artículo sobre este tema.



Estas son imágenes aproximativas y solo tienen intención didáctica e ilustrativa. Animaciones más detalladas pueden verse en Cuadernos de Psicología del Deporte. Efectos cerebrales de la Presión Psicológica en www.elRivalinterior.com/cuadernos



Poison "La presión psicológica"

El artista interpretó de modo brutal y estrambótico a la Presión Psicológica, casi al modo de una descarga de electricidad y la víctima, por llamarlo de alguna forma, ha quedado en posición horizontal o tumbada o abatida. **Fuera de Juego**

"Tienes el poder sobre tu mente, no sobre los eventos externos. Date cuenta de esto y encontrarás la fortaleza."
Marco Aurelio

La presión es un término que llega espontáneamente al lenguaje y a la psicología desde la física. Se trata de una fuerza aplicada sobre una superficie.

P =	F
	A

Presión igual a fuerza sobre Área $P = F/A$

Es empujar, forzar, impulsar, dominar hace falta una contrafuerza para soportar la presión y revertir esa presión. Esto si viene del exterior, como la presión del equipo contrario. Pero si hablamos de la presión interior, acá no necesitamos una contrafuerza, sino serenar nuestro ánimos y tratar a la realidad con una indiferencia instrumental, sin que eso implique perder la garra o el desarrollo de la contrafuerza para enfrentar la presión exterior. O calma absoluta y serenidad si pateamos un penal, un tiro libre o definimos un punto en tenis. Es difícil explicarlo, porque se trata de la combinación de **fuerza** (potencia física y psicológica) y **precisión** (puntería) sin que nos tiemble el pulso.

La **re-presión** es un mecanismo psicológico que sofoca los deseos inadmisibles. Suprime y coarta a los deseos que **presionan** desde el ello inconsciente. Es un mecanismo de defensa que sofoca la presión. Por lo tanto la solución no es reprimir sino canalizar la fuerza psíquica por las vías adecuadas sin arrebatos.

La euforia y el triunfalismo no son buenos consejeros. Las ambiciones desmedidas han malogrado más de un proyecto económico, afectando, a veces, la salud cardíaca de los empresarios. La víctima del estafador cae en la trampa por su codicia hábilmente manipulada por el embaucador. Falla la función protectora de la angustia. Todas las adicciones sufren una particular presión interior que puja por el tóxico, Las ambiciones fuera de control son una de las peores presiones psicológicas generando, por ej., accidentes automovilísticos en las carreras. Fangio inmortalizó una frase, "**Para llegar primero, primero hay que llegar**"

¿Qué es lo contrario de la presión? Es evidente; la **de-presión**. Es el que está privado de deseo. Aquel que sufre de apatía e indiferencia por su realidad. Quien no desea ni ambiciona, que no tiene motivación.

Así como el corazón necesita el equilibrio del sodio y del potasio, la actitud ganadora necesita de la presión medida y de la depresión instrumental. Si este equilibrio se rompe surge la angustia escénica.



El exceso de presión produce:
a) explosiones emocionales de agresividad
b) Rigidez y torpeza de movimientos
c) errores e imprecisiones y
d) finalmente depresión por frustración.

La criminología nos brinda algunos ejemplos de presión psicológica; el secuestro extorsivo. El criminal rapta y amenaza algo sumamente valioso (un familiar) para obtener algo valioso (el dinero). La presión surge cuando está involucrado un fuerte deseo y el objeto de ese deseo corre peligro.

Veamos un ejemplo; la arena está pronta a teñirse de rojo, los gladiadores danzan su duelo mortal. La angustia quema en sus corazones junto con la adrenalina. El público aúlla en la barbarie colectiva. ¿Presiona la angustia a los combatientes? ¿Es una presión psicológica? Por supuesto que sí. Y de las más eficaces a la hora de condicionar cualquier conducta. Pero ¿Por qué la angustia? Simplemente porque el combatiente **desea** vivir. Y ese deseo enfrenta un peligro mortal. La frustración o represión brutal de un deseo profundo genera angustia. Y en el encuentro crucial entre la vida y la muerte, en el éxito o el fracaso, en esta oscilación a cara o cruz donde gira la moneda entre el triunfo y el desastre, en ese momento de definición y tensión surge la angustia escénica.

Por lo tanto, la esencia de la angustia escénica es la mutilación despiadada, feroz y salvaje de un deseo primordial. Esa amputación puede ser real o imaginaria. Si se puede regular ese genuino deseo la angustia disminuye aumentando la eficacia escénica. La angustia es siempre angustia de castración.

Hoy la evolución de los deportes no pone en riesgo la vida de los participantes, pero igualmente la presión puede afectar notablemente su rendimiento. La angustia paraliza, entonces ¿qué realidad tiene la angustia? Las pesadillas vienen en nuestro auxilio, la escena onírica es imaginaria, pero la angustia con que se la vive es real. En cierto sentido el sueño es una alienación transitoria del sujeto, y una final puede ser también una efímera y fulminante alienación del deportista motivada por su exceso de pasión y de presión. Vale decir la angustia puede ser desproporcionada a la escena real llegando a inhibir la eficacia de las acciones en juego.

Nadie se angustia por perder algo que no desea. Y el gladiador desea vivir. Mientras más miedo le tenga a la muerte, más verá paralizado su accionar. Por eso **saber perder permite ganar**, porque regula y limita la presión. Por eso hay tenistas que ganan cuando dan por perdido el partido, porque se han quitado presión paralizante.

Se suman otros factores como ser; temor a defraudar al otro (familia, simpatizantes, pueblo entero), exceso de exigencias; inseguridades, miedo al ridículo, y otros. Por esto es que una dosis de **psicopatía sana** (conforme a reglas de juego) puede ser muy útil al deportista para desligarse de la dependencia humana al "Otro". Así no está tan pendiente de si *"le levantan o le bajan el pulgar"*. Su juego se vuelve mucho más eficaz. En vez de ser objeto del otro, puede poner al otro como objeto (dentro de las reglas de juego, o en el límite de las mismas).



Pulgar al revés de Jean-León Gérôme

Actualmente seguimos utilizando estos signos



La presión surge ante un momento de definición donde la realidad se va a modificar de modo significativo y el sujeto tiene una responsabilidad directa en el desenlace de la situación.

Encontramos tres forma de presión psicológica; la primera procede del mundo exterior; la segunda del mundo de los deseos, pasiones y aspiraciones; una tercera deriva del mundo de los ideales, exigencias y mandatos.

Pero las cosas son según uno las tome y según el color con que se miren; la realidad se siente, se vive y nos presiona de acuerdo al impacto que genere en nuestros deseos y en nuestro sistema de valorización, ideales y mandatos. Es decir, siempre podemos filtrarla o moderarla.

Hay presiones NEGATIVAS, de hostilidad, como jugar de visitante, el público abuchea o insulta buscando intimidar, o de amenaza, como un robo, la bolsa o la vida. o *Vas a menos o le pasa algo a tu familia* (mafia del boxeo en las apuestas)

Y presiones POSITIVAS, de aliento, de estímulo, como jugar de local. Ambas pueden intimidar al jugador, la primera es la más comprensible pero la segunda es más oscura, existe el temor a defraudar al Otro, a no cumplir con lo que se espera de uno, es el temor a fallar a las expectativas del Otro (hinchada, familia, entrenador, etc.). Es el temor a dejar de ser uno mismo el objeto de deseo del otro. Mientras más difícil le sea frustrar al otro, más presionado se sentirá el sujeto.

Aquí el deseo se transforma en obligación. El que tira el penal "tiene" que convertir, está obligado a, en este caso ya está pateando presionado. El deseo al ser presionado sacrifica la fluidez, se pierde la espontaneidad en aras de la perentoriedad. El exceso de expectativas puede generar inhibición. Por eso los jugadores eluden siempre la condición de favoritos.

Un tipo especial de presión la encontramos en jugadores por los cuales los padres están haciendo un extraordinario esfuerzo económico, el hijo lógicamente pretende brindarles un buen resultado en los partidos y esta exigencia interna los condiciona y bloquea en los momentos decisivos.



Gustavo Maure

www.elRivalinterior.com

www.elRivalinterior.com/Cuadernos

