



EL JUEGO INTERIOR DEL TENIS (Capítulos I-V. Timothy Gallwey)

Para mí, lo más importante, ha sido conocer en el libro:

Distinción entre:

“yo número 1”: el que actúa, la voz interior crítica, es la que hay que acallar. Es el yo que da órdenes, la mente egoica.

“yo número 2”: el que actúa, el yo que ejecuta la orden, el cuerpo, confiar en él. Es mucho más que el ejecutor de la acción, y puede experimentar una amplia gama de sentimientos, es como una bellota que puede convertirse en un espléndido árbol y en un bosque con las condiciones adecuadas. Es el cuerpo, el cerebro, la memoria consciente e inconsciente, el sistema nervioso.

El objetivo es reducir los miedos, dudas y distracciones de la mente. Hay que mejorar la relación entre el yo número 1 y las capacidades naturales del yo número 2. Imagina que el yo número 1 el narrador y el yo número 2 el ejecutor son dos personas separadas. La clave es el arte de la concentración relajada y unir los 2 yoes.

El juego exterior se juega contra un adversario externo

El juego interior tiene lugar en la mente del jugador, y se juega contra obstáculos como la falta de concentración, el nerviosismo, dudas sobre sí mismo y la excesiva autocrítica. El propósito es descubrir y explorar el potencial que encierra el cuerpo humano

Se trata de usar las capacidades intuitivas de la mente y de los dos hemisferios cerebrales, desaprender los hábitos que interfieren en su funcionamiento y luego dejarlo que opere por sí mismo. Debes de confiar en ti mismo y tener voluntad de victoria. Hablar menos y observar más y así se corrigen los errores.

Las correcciones verbales disminuyen las probabilidades de que se produzca la corrección deseada. Usar el mínimo de instrucciones verbales. Las imágenes son mejores que las palabras, mostrar es mejor que contar, muchas indicaciones son peores que ninguna e intentar esforzarse muchas veces produce resultados negativos.

Jugar inconscientemente no quiere decir que se está jugando sin conciencia, sabe lo que quiere, pero no se esfuerza, simplemente ocurre. “Inconsciente” sería decir que su mente está tan concentrada que se halla en calma y las funciones inconscientes o automáticas están operando sin la interferencia de pensamientos. Es una mente totalmente concentrada, no hay espacio para pensamientos, no hay nada que interfiera con la plena expresión de su potencial para actuar, aprender y disfrutar. Es necesario la habilidad interior, aprender a concentrar tu atención y a confiar en ti mismo. La concentración sin esfuerzo tiene un enorme valor para cualquier cosa que quieras hacer.

La mayor parte de las personas, estamos hablando consigo mismos. Las órdenes son infinitas.

El punto clave es el constante flujo de pensamiento del yo número 1, la mente egoica que es quien 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. Las grandes obras han sido realizadas cuando no se piensa, hay que recuperar una cierta inocencia infantil. Las cosas más grandes nacen en el silencio, las verdaderas expresiones del amor surgen más allá de las palabras y de los pensamientos. Maslow denominaba a esos momentos “experiencias cumbre”, la persona se siente más integrada, los dos yoes son uno, se siente uno con la experiencia, libre de ego, rindiendo al cien por cien, libre de bloqueos, inhibiciones, dudas, autocríticas, es creativa, aquí y ahora, libre de deseos, ambiciones y exigencias... simplemente es. Cuando la mente está en silencio, la acción fluye libre como un río. Estamos concentrados sin haber intentado concentrarnos. Hacemos lo que tenemos que hacer sin necesidad de esforzarnos para lograrlo, sabemos que la acción se producirá y cuando lo haces no tienes ganas de atribuirte ningún mérito, más bien nos sentimos afortunados, “honrados”, volvemos a tener inocencia infantil.



La mente está en calma y en silencio cuando está totalmente en el aquí y ahora y en perfecta unidad con la acción ejecutada y el ejecutor de esa acción. El objetivo del juego interior es aumentar la frecuencia y duración de esos momentos para aprender y actuar. Acallar la mente es un proceso gradual que implica el aprendizaje de varias habilidades interiores, es el arte de olvidar los hábitos mentales que hemos adquirido desde la infancia. La primera habilidad es aprender a abandonar nuestra tendencia de juzgar, abandonar todo juicio, entonces podremos hacer un juego espontáneo y concentrarnos.

El juicio es el acto por el cual se asigna un valor positivo o negativo a un evento, algunos eventos que forman parte de tu experiencia son buenos y te gustan y otros son malos y no te gustan. Los juicios son las reacciones personales de nuestro ego a todo lo que experimentamos: objetos visuales, sonidos, pensamientos y sentimientos. Es el juicio el que da inicio al proceso de pensamiento. La mente está lejos de hallarse en silencio y el cuerpo se encuentra tenso de tanto intentar.

La mente hipercrítica va ampliando su rayo de acción. La mente comienza juzgando un hecho aislado, luego juzga un grupo de hechos, después se identifica con ese grupo y finalmente, se juzga así misma. Estos juicios terminan convirtiéndose en realidades, se convierten en un proceso hipnótico, el yo número 2 lo interpreta a la perfección. Comienzas a convertirte en aquello en lo que piensas. No debemos hacer 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. Dejar de emitir juicios no quiere decir ignorar los errores, quiere decir ser consciente de las cosas tal como son, sin agregar nada. Las calificaciones negativas llevan reacciones emocionales y tensión muscular. El juicio produce tensión. Los errores son parte importante del proceso de desarrollo. Debemos ver las cosas tal como son, libres de juicio y pensamiento, con la mente en silencio actuando como un espejo.

La mente hipercrítica se siente incómoda sin tener una norma para lo que está bien y mal y crea una norma propia.

La solución no es reemplazar los pensamientos negativos por los positivos, pues, aunque puede ofrecer beneficios a corto plazo, a la larga no funciona.

Las felicitaciones, pueden ser críticas disfrazadas. Las evaluaciones positivas y negativas van juntas. Es imposible juzgar un hecho como positivo sin juzgar otros hechos como negativos. Es imposible eliminar únicamente el lado negativo de todo juicio. 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 y así la mente logra una mayor calma. Las acciones fluyen sin la mente egoica que está persiguiendo lo que es positivo e intentando reformar aquello que es negativo.

Cuando desaprendemos la tendencia a juzgar, descubrimos que solo necesitamos ser un poco conscientes de las cosas. No todos los comentarios son juicios. 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, pretenden manipular y menoscabar esa confianza.

El yo número 1 debe dejar de juzgar al yo número 2 y a sus actos y así aparece la confianza, la seguridad en sí mismo. La desconfianza del yo número 1 en el yo número 2 es lo que crea interferencia del intentar esforzarse demasiado y dar demasiadas órdenes. Confía en ti mismo, no quiere decir pensamiento positivo, quiere decir dejar que sea el cuerpo haga lo que tiene que hacer. La clave es dejar. El yo número 1 se mantiene al margen. Es lo mismo que sucede con padres e hijos, dejar que cometan errores pues así aprenderán. No intentar esforzarse. La intervención del yo número 1 produce tensión muscular. Confía en la capacidad de tu cuerpo para aprender. Permite que se produzca ese proceso natural de aprendizaje y olvida las instrucciones. Absorbe visualmente la imagen de cómo hacerlo, aprende observando lo que hacen los otros, así como haciendo las cosas tú mismo, concentrado y sin pensar, con humildad. Las cosas se aprenden mediante imágenes visuales y sensoriales. Cierra los ojos e imagina lo que tienes que hacer. En el pensamiento positivo te dices a ti mismo que eres muy bueno, y no se trata de convencerte de que eres mejor de lo que en realidad eres. Estás simplemente interpretando un papel de forma consciente y eres más consciente del verdadero alcance de tus posibilidades.

Dejar de juzgar, dejar que ocurra y la creación de imágenes son las habilidades básicas, junto a la concentración. Deja de darte instrucciones, concentrando la atención y confiando en el cuerpo para que haga



lo que es capaz de hacer. Cuanto menos miedo y dudas tengas, más fácil te va a resultar seguir el camino del aprendizaje natural. Podrás ver el aprendizaje natural observando cómo los niños aprenden antes de que se les enseñe. Ten confianza en el yo número 2.

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 acumula en la mente como algo totalmente desconectado de la experiencia. Demasiadas instrucciones verbales provenientes del exterior o del interior de la persona, interfieren en la capacidad de ejecución de los golpes.

La misma instrucción verbal dada a 10 personas distintas, van a tener 10 interpretaciones diferentes. Esforzarse demasiado en seguir una indicación que no ha sido bien comprendida puede producir que se inhiba la excelencia.

Las técnicas se pueden aprender de forma natural, prestando simplemente atención al propio cuerpo, prestando atención. No hay nada que pueda sustituir al aprendizaje mediante la experiencia. 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. Ningún maestro es mayor que la propia experiencia de uno.

Escucha las instrucciones técnicas y ponlas en práctica sin caer en la trampa del yo número 1, para que se fomente el aprendizaje natural y no se interfiera en él. Hay que prestar atención y usar los sentidos para ver lo que funciona mejor para cada individuo en particular

Usar la atención y las sensaciones para descubrir la técnica no evoca los aspectos hipercríticos y controladores del yo número 1, el cual confía en fórmulas antes que en sensaciones.