

W. TIMOTHY
GALLWEY

Autor de
El Juego Interior del Tenis



EL FUEGO
INTERIOR
GOLF
del



irio

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos cuáles son los temas de su interés (Autoayuda, Espiritualidad, Qigong, Naturismo, Enigmas, Terapias Energéticas, Psicología práctica, Tradición...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en

comunicación@editorialsirio.com

Título original: THE INNER GAME OF GOLF

Traducido del inglés por Antonio Luis Gómez Molero

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Composición digital: Pablo Barrio

© de la edición original

1979, 1981, 1998, W. Timothy Gallwey

La presente versión en español se ha realizado según acuerdo con Random House, un sello de The Random House Publishing Group, una división de Random House, Inc.

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-921-5

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A Maharaji,
con gratitud, por enseñarme
aquello que más necesitaba aprender.

Para ser alumno se necesita una gran confianza, pero no en el maestro, sino en ti mismo.

MAHARAJI

Table of Contents

[Contenido](#)

[Prólogo](#)

[Mirando atrás](#)

[Agradecimientos](#)

[1](#)

[El desafío Interior y Exterior](#)

[“El único juego con el que no puedo”](#)

[Lo que aprendí en la pista de tenis](#)

[El golf es un Juego Interior](#)

[La atracción del golf](#)

[Las exigencias de precisión](#)

[La presión](#)

[El ritmo](#)

[La obsesión con los consejos y las técnicas](#)

[El Juego Interior del golf](#)

[2](#)

[Llegar a los 90 con Atrás-Golpe-Stop](#)

[El Yo 1 y el Yo 2](#)

[La magia del Bote-Golpe](#)

[Buscando el Bote-Golpe del golf](#)

[Atrás-Golpe-Stop](#)

[Da-da-da-da](#)

[La historia de Dean Nims](#)

[La práctica de la concentración](#)

[Hacer 90](#)

[90 en el St. Andrews Golf Club de Escocia](#)

[3](#)

[La causa más común de los fallos: una tensión excesiva](#)

[La principal causa física de los fallos](#)

[Canturreando tu Swing](#)

[La máxima tensión](#)

[“Ante las dudas, aprieta”](#)

[4](#)

[Superar la falta de confianza en sí mismo](#)

Los mecanismos de la inseguridad

Cinco tipos comunes de intentos con excesivo esfuerzo

Esforzarse intentando golpear la bola

Esforzarse intentando levantar la bola al aire

Esforzarse intentando mandar la bola lejos

Esforzarse intentando mandar la bola recta

Esforzarse intentando golpear la bola “correctamente”

“Cualquier cosa que sea lo que estés intentando, déjalo”

Las limitaciones del modo de intento

La doctrina de lo fácil

5

Enseñando a ser consciente

¿Nos hemos equivocado en la manera de aprender?

Aprender de la experiencia

La ley de la conciencia

La instrucción del hacer

La instrucción a la conciencia

Presentando el Juego Interior a Al Geiberger

Una lección sobre cómo tomar lecciones

6

Descubriendo la técnica

¿Qué vino primero, la experiencia o la técnica?

Cómo hacer el mejor uso de las instrucciones técnicas

¿Cómo aprender a agarrar correctamente el palo?

Cómo observar a los profesionales

La escala de efectividad de las diversas formas de aprender el golf (de la menos efectiva a la más efectiva)

Estrategia Número 1: Tratar de averiguarlo por ti mismo

Estrategia Número 2: Recibir lecciones de un profesional que solo entiende los aspectos técnicos del juego

Estrategia Número 3: Aprendizaje natural sin la ayuda de un profesional

Estrategia Número 4: Aprendizaje natural con la ayuda de un coach del Juego Interior

Estrategia Número 5: Aprendizaje natural con la ayuda de un profesional del golf que sabe entrenar el aprendizaje natural

7

El juego corto: el putting y el chipping Interior

[Más conciencia de la superficie del putting](#)
[Aprendiendo de los Pats de los demás](#)
[Mejorando la percepción de la distancia](#)
[Una solución sencilla para un problema complejo](#)
[¿Cuánto de técnica hay en el putting?](#)
[Tomar conciencia del cuerpo y del palo de golf](#)
[El juego del tacto](#)
[Pateando con los ojos cerrados](#)
[El próximo paso: saber cómo sabes](#)
[El juego del tacto](#)
[Algunas variables clave en el putting y el chipping](#)
[Descubriendo tu técnica de putting y chipping](#)
[Más ejercicios de conciencia para el putting interior](#)
[Mirar al hoyo](#)
[Patear con una mano](#)
[Escuchar](#)
[Enhebrar la aguja](#)
[El chipping interior](#)
[Chips y trucos](#)
[Qué hacer cuando pierdes la sensación del tacto](#)
[Chips y yips](#)
[Dando la bienvenida a los yips](#)

8

[El Swing Interior](#)
[Incrementar la sensibilidad de tu swing](#)
[Primer paso para incrementar el sentir: pasar de una atención amplia a una atención localizada y luego, volver de nuevo a la amplia](#)
[Mejorar el equilibrio y la estabilidad](#)
[Descubrirás tu equilibrio descubriendo tu desequilibrio](#)
[Aprendiendo estabilidad](#)
[Una pila de fichas](#)
[Descubrir tu ritmo](#)
[Escucha tu ritmo](#)
[Descubre tu velocidad](#)
[La colocación ante la bola](#)
[Aumentar la precisión](#)
[Ejercicio de conciencia sobre la trayectoria del palo](#)

[Aumentar la potencia](#)

[Ejercicios para aumentar la potencia](#)

[Señalar los objetivos](#)

[Señalar el objetivo para el Yo 2](#)

[Escaneo de conciencia del cuerpo](#)

[Guía para una sesión práctica del Juego Interior](#)

[Cinco minutos de juego puro](#)

[Veinte minutos de swing concentrado](#)

[Cinco minutos de juego](#)

[Tiempo restante: rendimiento](#)

[¿Quieres un swing perfecto o hacer una buena puntuación?](#)

[No se puede corregir un mal golpe ¿Para qué intentarlo?](#)

[Creando tu swing](#)

9

[Sobre la suerte, las malas rachas y las falsas expectativas: bajar de 80 golpes](#)

[Jugando en Pebble Beach con Michael Murphy](#)

[¿Cómo se sale de una mala racha?](#)

[El juego de las expectativas](#)

[El hombre que no sabía lo que significa “par”](#)

[El jugador de tres pelotas](#)

[No dejes que tu handicap sea un handicap](#)

[¿Son necesarias las expectativas en el golf?](#)

[Qué pasaría si...](#)

[Expresando cualidades](#)

[39-39 en Perfect Liberty](#)

[Aceptar las incertidumbres del golf](#)

[¡Tim rompe la barrera de los 80!](#)

[“Con la mayor sinceridad”](#)

10

[La principal habilidad: una concentración relajada](#)

[¿Qué es la concentración relajada?](#)

[La paradoja de “perderse a sí mismo en la acción”](#)

[La concentración del pensamiento](#)

[La práctica de la concentración relajada](#)

[Los pasos de la concentración](#)

[La disciplina](#)

[El interés](#)

La absorción

El triángulo Δ

Las habilidades de conciencia

El enfoque en las variables clave

Las habilidades de elección

Una excesiva preocupación por los resultados

El Δ DDA

Las habilidades de confianza

Confianza y control

11

Jugar nuestro propio juego

Sería muy difícil explicarle a un marciano la tensión del golf

El golf es un microcosmos de la vida

El golf me ha convertido en alguien

Kathy inventa su propio juego

Una libertad casi perfecta

Rompiendo la ilusión del golf

Re-crear la ilusión del golf

Equilibrando el DDA

Un profesional aprende a disfrutar otra vez del juego

Jugar tu propio juego

Lo fundamental del golf. ¿Por qué juegas?

12

De la fórmula al sentir

Un tipo distinto de placer

El futuro del juego

Prólogo

Mirando atrás

En todos los tiempos, ha habido siempre dos vías para quien quisiera desarrollar una destreza. A una de esas vías yo la llamo el río de las “fórmulas”, y a la otra, el río del “sentir”. Una corriente fluye hacia el dominio del mundo exterior, la otra hacia el dominio del mundo interno.

El río de las fórmulas crea un formidable caudal de instrucciones técnicas, surgidas del análisis detallado de cualquier destreza. Este enfoque ha dominado el pensamiento occidental desde que se impuso la visión mecanicista del universo de Isaac Newton. Al establecerse las leyes que gobiernan el movimiento de los objetos físicos se intentó supeditar todo a la noción de causa y efecto. La imagen del universo obtenida a partir de estas ideas se asemeja a un gigantesco reloj, cuyos pequeños engranajes impulsan mecanismos más grandes, que a su vez mueven las manecillas. Este conocimiento proporcionó a quienes lo ejercían una nueva capacidad para predecir e incluso para controlar cierto tipo de fenómenos físicos, con el consecuente desarrollo de incontables avances tecnológicos en campos muy diversos.

El juego del golf, y específicamente el estudio de los movimientos que forman el *swing* de golf, ha ejercido siempre una especial atracción sobre la mente newtoniana. El resultado ha sido, no solo un análisis muy detallado de los elementos y las secuencias del swing, sino también, un flujo continuo de instrucciones técnicas, que se cuentan ya por millares. Pese a la inevitable frustración que nos causa intentar entender, asimilar y aplicar tal cantidad de instrucciones, siempre ha habido un insaciable apetito por este tipo de conocimiento y una enorme confianza en el mismo. Este apetito surge del mismo impulso que motivó la revolución tecnológica newtoniana: el deseo de saber y de controlar.

A los newtonianos siempre les ha molestado que el comportamiento, las emociones y las aspiraciones de los seres humanos no puedan conocerse ni

controlarse con la misma facilidad que el universo físico. Algunos afirmaron que, en realidad, el comportamiento humano está totalmente sujeto a la ley de causa y efecto, pero sus variables son demasiado complicadas para poderlas entender y manipular. Para los científicos newtonianos, cuyos métodos de verificación dependen de la observación compartida y de exactos protocolos descriptivos, el comportamiento humano presenta dos serios problemas. El primer problema que les surge al estudiar a los seres humanos es que “los engranajes y las palancas” que mueven el reloj humano están encerrados dentro del cuerpo y no es posible verlos. No se puede diseccionar a una persona viva y ver cómo funciona. Lo mejor que podemos hacer es observar el comportamiento externo y, a partir de ahí, basándonos en nuestros conocimientos, intentar inferir el funcionamiento de los engranajes internos. El segundo problema al que nos enfrentamos a la hora de explicar el comportamiento en términos de causa y efecto radica en ese misterioso potencial humano llamado “libre albedrío”. Al aplicarlas a un mismo elemento, la idea de libertad y la de causa y efecto parecen mutuamente excluyentes,. Así, a la realidad humana se la califica como “subjetiva” y a la realidad externa como “objetiva”. En resumen, los métodos de la ciencia objetiva simplemente no se prestan con facilidad para la exploración de realidades subjetivas.

Sin embargo, antes de Newton (de hecho, ya desde Sócrates) el consejo de los sabios al ser humano ha sido siempre “conócete a ti mismo”. Los sabios afirmaban, de forma clara y contundente, que realmente era posible hacerlo, y hablaban de una vía directa para acceder al conocimiento de la realidad interior. No eran científicos en el sentido moderno de la palabra pero confiaban en otras facultades de conocimiento que solemos llamar “intuición”, “revelación”, y “autoconocimiento”. El propósito que los movía, más que conocer el mundo exterior, era entender las dinámicas del ser que vive en ese mundo. Conocer al sujeto, como algo distinto del entorno objetivo que lo rodea.

La segunda corriente tiene que ver con la dimensión humana de la existencia, el mundo del pensamiento y el sentimiento. Algunos le llaman el “aspecto mental” del juego. Yo prefiero llamarlo simplemente el “Juego Interior”. En este dominio interno, mucho de lo importante, como el pensamiento y el sentimiento, no puede ser directamente observado. Aunque los resultados del pensamiento,

expresados con el lenguaje, pueden observarse y analizarse, el propio pensamiento se produce con demasiada rapidez para que podamos observarlo claramente. Pocos científicos o filósofos han afirmado que pudieran entender el proceso del pensamiento. En cuanto a las sensaciones y sentimientos, cada individuo puede observarlos subjetivamente, pero solo puede expresarlos de forma imprecisa en el mundo exterior, a través de palabras y gestos. Es decir, el individuo puede sentir, y experimentar una gran riqueza de emociones y sentimientos, pero solo de forma muy parcial puede expresar, compartir y comparar lo que siente en su mundo interior. Quienes dicen que el aspecto humano de cualquier actividad, como el golf, es importante, se ven limitados a hablar con metáforas y analogías. Esta manera de expresión es inexacta y solo puede insinuar los secretos del juego que jugamos en nuestro interior. Esta voz que nos habla de un Juego Interior lleva siglos resonando con fuerza e insistencia, pero nunca ha sido la voz mayoritaria.

Así, estas dos corrientes, la de las fórmulas y la del sentir, han avanzado a través de la historia como dos ríos. A veces uno de ellos crece, mientras que el otro va menguando. A veces se entrecruzan, pero rara vez se unen. En ocasiones incluso es difícil decir si los dos ríos se dirigen hacia el mismo mar. No cuesta llegar a la conclusión de que, para ser eficaces, los seres humanos han de tener parte de ambas corrientes. Las dos han influido en la forma en que las habilidades técnicas del golf se enseñan y se practican. Algunos de los grandes del golf han sido capaces de incorporar en un todo integral la sabiduría de ambas. Espero que, como consecuencia de leer, meditar y aplicar lo que leas en este libro, estés mejor equipado para integrarlas en ti.

Cuando escribí la versión original de *El Juego Interior del Golf*, apenas conocía nada sobre la dinámica del swing de golf. Mi reto consistía en ver cuánto golf podía aprender simplemente adaptando las “destrezas internas” que había desarrollado jugando al tenis y entrenando a otros jugadores de ese deporte. La destreza principal es lo que llamo una “concentración relajada”, la cual requiere la capacidad de prestar una gran atención a los movimientos de la pelota y del cuerpo, y de observar ciertos resultados. Esta destreza implica tener confianza en la capacidad del cuerpo para aprender acciones complejas, sin tener que seguir una complicada serie de instrucciones.

Es muy poco probable que cualquier principiante en el juego del golf se libre de ser arrojado a la corriente de las fórmulas técnicas. Es muy fácil terminar ahogándose en las aguas que fluyen de las revistas y los libros de golf, de las enseñanzas de los jugadores profesionales, y de los consejos de los amigos que “saben”. La elevada probabilidad de lograr algunos golpes excelentes seguidos por otros relativamente torpes, nos hace vulnerables a todo ese torrente de explicaciones y de remedios.

Cuando vi la tremenda diferencia que había entre mis mejores y mis peores golpes, la aseveración de los expertos en el sentido de que hay una manera correcta y otra incorrecta de manejar el palo se volvió demasiado convincente para seguir ignorándola. De manera que flirteé con el aspecto técnico y admito que me dejé seducir por algunas de las principales formulaciones técnicas. Puse mi esperanza en que, si agarraba el palo de la forma correcta, asumía la postura adecuada y mantenía en mi mente el “pensamiento de swing” correcto, obtendría el “control del swing”. Las promesas subyacentes a la técnica del golf se basaban en que, siguiendo las fórmulas mentales correctas, podría controlar mi comportamiento y lograr los resultados deseados.

Entendí que el juego del golf tenía que ver con el control, y me dejé llevar por el apremiante afán humano de incrementar el control, un afán que, cuando no lo moderamos, se convierte en compulsivo y, termina siendo una obsesión. Aun así, a la mayoría de los golfistas (yo entre ellos) nos encantaría encontrar un atajo para lograr el dominio total: lanzar cada bola al punto deseado, con una gracia, una facilidad y una precisión perfectas. Y luego, ¿qué? Luego, todos los que fueran testigos de este dominio quedarían asombrados y admirados. ¡Sí!

Hasta aquí mi sueño. Mi realidad consistió en grandes esperanzas seguidas por pequeños brotes de desesperación. Terminé resignándome y creyendo que solo quienes contaban con una gran capacidad atlética y con el tiempo necesario para practicar diariamente podían llegar a dominar el golf. Mi realidad consistió en imponerle un conjunto tras otro de instrucciones a un cuerpo desobediente, y en juzgarlo cuando no lograba actuar según esas instrucciones. Mi realidad consistió en tensión en el rostro, los hombros, las piernas, las caderas y los glúteos. Mi realidad consistió en que un “truco” siempre llevaba a otro, y luego a otro y a otro más, lo que a su vez me llevaba a desaprender los tres primeros. Por

suerte mi experiencia con el Juego Interior del tenis me permitió salir de la corriente técnica antes de ahogarme en ella. Aunque de vez en cuando seguiría mojándome los pies en sus aguas, nunca volví a zambullirme.

En lugar de ello, quise ver hasta dónde podía llegar sin contar con la ventaja de los conocimientos técnicos, y, con este fin, fijé con mis editores la meta de bajar de los 80 golpes jugando solo una vez por semana mientras escribía este libro. Así, la edición original se convirtió en el relato de mis exploraciones para superar los obstáculos internos de la duda, el miedo y la falta de concentración, que impiden el aprendizaje natural. Asimismo daba a conocer las destrezas innatas básicas que todos tenemos, las cuales hacen posible el aprendizaje y el más alto rendimiento.

La respuesta del mundo del golf a este enfoque interno fue notable. Como era de esperar hubo una resistencia considerable entre algunos elementos de la enseñanza establecida del golf, cuya autoridad dependía en gran medida del conocimiento de “la mecánica del swing”. Luego también hubo muchos profesionales que sabían que lo que yo estaba diciendo era verdad, pero no se sentían cómodos hablando de ello. Como es natural, los jugadores se mostraban escépticos ante cualquier planteamiento que pareciera apartarse de la dinámica de causa y efecto, que enseñaban los entrenadores y que refrendaban los principales jugadores profesionales.

Pero el libro llegó a ser un best-seller en el mundo newtoniano del golf, por lo que evidentemente debía de haber bastantes golfistas que supieran que jugar y disfrutar del golf es algo más que una cuestión de técnica. Apreciaron el libro, lo recomendaron a sus amigos, y me escribieron miles de testimonios de agradecimiento contándome cómo habían bajado sus hándicaps y cómo se había incrementado su capacidad de disfrutar el juego. Más pronto o más tarde muchos de los golfistas más escépticos y sus entrenadores leyeron el libro e intentaron poner en práctica el enfoque del Juego Interior, aunque solo fuera porque los jugadores de golf forman parte de una especie única, que al final termina por probar cualquier cosa que les ofrezca una esperanza.

Al mismo tiempo que los golfistas se abrían al aspecto mental del golf, entre los deportistas en general y sus entrenadores se produjo un aumento del interés por la psicología deportiva. Cuando en 1974 se publicó *El Juego Interior del*

Tenis, fue considerada una obra revolucionaria, porque trataba directa y casi exclusivamente con el aspecto mental y emocional del juego. Hasta ese momento la gente se ponía nerviosa al expresar su necesidad de ayuda en el Juego Interior y los jugadores que conocían su importancia se negaban a hablar en público sobre lo poco que sabían. Daba la impresión de que el propio tema hacía que los deportistas se sintieran excesivamente vulnerables.

Desde entonces hemos sido testigos del nacimiento de un nuevo campo de estudio que ahora puede presumir de tener miles de practicantes, cientos de facilitadores e incontables volúmenes de información acerca de cómo obtener estados óptimos a nivel mental y físico.

Para mí fue interesante observar la evolución de la enseñanza del golf desde la barrera. Recuerdo lo que me sorprendió ver cómo Bob Toski lograba una gran popularidad enseñando que lo más importante del swing de golf era aprender a sentirlo. Luego apareció toda una escuela de “visualización” liderada por la cibervisión, que enseñaba a hacer el swing viendo películas de los mejores profesionales a cámara lenta, sin analizar los movimientos específicos del swing ni dar ninguna instrucción aparte de “observa, relájate e imagínate a ti mismo haciendo lo mismo”. Era como si aquello viniera directamente de una sección de El Juego Interior del Tenis.

En un artículo reciente del *New York Times Book Review* titulado “Él es Tiger Woods y tú no”, el autor, Lee Eisenberg afirma que existen varios tipos de libros de golf. Primero está el manual de instrucciones, en forma de listado y basado en la noción de causa y efecto, por lo general son los jugadores importantes o sus maestros quienes escriben este tipo de libros. Este género ha experimentado un gran auge, tanto en volumen como en complejidad, especialmente desde que se generalizó el uso de la cámara de video, que reduce el swing de los mejores golfistas a una serie de movimientos en cámara lenta y se puede detener la imagen tantas veces como se desee. Este avance tecnológico nos permite un análisis mucho más minucioso del movimiento del swing y ha incrementado todavía más el volumen de la corriente de las enseñanzas técnicas. Al mismo tiempo, las cintas de video a cámara lenta revelaron que en gran medida los mejores golfistas tienen una forma individual o única de hacer las cosas y que relativamente hay pocas constantes en los swings de los profesionales. En un

libro llamado *The Golf Swing*, David Leadbetter, uno de los teóricos y maestros de la técnica del swing de golf, decía que la conclusión más definitiva que podía extraer de años de estudio era “que no hay un método definitivo”. Sin embargo, en el golf, al igual que en el tenis, la mayoría de los maestros tienden a ignorar la especial particularidad de cada jugador. La idea esencial es encontrar un “modelo de swing” racional, que se pueda enseñar a todo el mundo.

Más adelante, el artículo del *New York Times* decía que además de los libros que se ocupan de las instrucciones mecánicas existe otro tipo de libros que trata del aspecto mental del juego, los ejemplos principales del mismo serían *El Juego Interior del Golf* y los libros del Dr. Bob Rotella, entre ellos *Golf Is Not a Game of Perfect*. Precursores de estos libros fueron *The Winning Touch in Golf*, del Dr. Peter Cranford, *Golf in the Kingdom*, de Michael Murphy, y *The New Golf Mind*, del Dr. Gary Wren. Un libro más reciente de este género es *Extraordinary Golf*, de Fred Shoemaker. Lo que quiero destacar es que ahora hay una creciente aceptación de la perspectiva del Juego Interior, y que el jugador medio dispone cada vez de más información. Es más, tanto los jugadores profesionales como los comentaristas de TV se muestran más dispuestos a expresar sus ideas sobre el tema.

A pesar de estos, que podríamos llamar “grandes avances” en la enseñanza del golf y a pesar de los avances técnicos habidos en la producción de los palos y las bolas de golf y de los miles de nuevos medios auxiliares existentes en el mercado, recientemente ha salido a la luz un hecho muy desconcertante. ¡En líneas generales la puntuación de los golfistas no ha mejorado! En una reciente conferencia de la PGA (Asociación de Golfistas Profesionales) norteamericana sobre enseñanza y entrenamiento, la revista *Golf Tips* señalaba una pregunta que surge con mucha frecuencia: ¿Cómo es que, pese a la proliferación de escuelas de golf, buenos instructores, medios auxiliares, libros, revistas y equipos de alta tecnología, el hándicap del jugador norteamericano medio se encuentra, en el mejor de los casos, estancado? (Más que estancado, empeorando, según los estudios realizados por la Asociación Norteamericana de Golf). “Para mí la conclusión innegable es que hay una gran brecha entre lo que sabemos sobre el swing de golf y nuestra capacidad para ayudar a la gente a aprenderlo.

Creo que la respuesta a este problema no puede estar solo en un incremento de la formación técnica o de la basada en el “sentir”. Ni tampoco sirve estudiar cada uno de estos campos como si fueran áreas independientes. No, en la vida están integrados, y por tanto, también deben estarlo en el golf. Debe ser una integración que preserve la identidad de cada uno, un auténtico maridaje, en el que ambos tipos de conocimiento funcionen juntos y jueguen su papel apropiado y distinto a la vez. No podemos hablar de un verdadero maridaje cuando cada campo se aferra dogmáticamente a su propia perspectiva y trata de imponerse al otro.

Mientras revisaba este libro tuve en mente dos propósitos principales. En los últimos cuatro capítulos he intentado exponer la siguiente fase del desarrollo del Juego Interior. Es un paso que va más allá del incremento de la conciencia kinestésica al practicar el golf. Acentúa la fundamental importancia de saber por qué juegas, como algo inseparable del cómo juegas. Por otro lado, en los capítulos centrales, he intentado establecer un puente entre las instrucciones mecánicas tradicionales del golf y el tipo de instrucciones basadas en el sentir. Espero crear una mejor relación entre el “enfoque interno” y el “externo”, dos perspectivas que han estado separadas durante demasiado tiempo.

La idea que mantengo en ambas ediciones de este libro es que los jugadores de golf son los peores enemigos de sí mismos. No puede darse un verdadero progreso sin el sincero reconocimiento de los obstáculos internos que los seres humanos nos ponemos a nosotros mismos y al desarrollo de nuestras potencialidades. Aunque la creencia en el potencial humano está ahora más generalizada que antes, parece que nos sigue resultando tan difícil como siempre admitir esa tendencia que tenemos a interferir con nosotros mismos. Y cuando la admitimos, tendemos a ser tan duros con nosotros que terminamos sintiéndonos incapaces de hacer algo al respecto. Solo si tenemos el valor y la honestidad de reconocer nuestra propia autointerferencia y estamos más alerta a la misma en el momento en que surge, lograremos sacar partido de la abundante información técnica de que disponemos. Sin una mejor comprensión del proceso de aprendizaje humano y algo de compasión por las debilidades y las aspiraciones de los aprendices, toda la información técnica y todo el pensamiento positivo del mundo no nos servirán para nada.

Construir ese puente entre el interior y el exterior puede dar mucho fruto en cualquier juego que juguemos. También puede brindarnos un mayor aprecio hacia el antiguo y maravilloso juego del golf, elevándolo al nivel de auténtica diversión. Asimismo facilitará al principiante el acceso al juego, reduciendo su frustración e incrementando su respeto hacia quienes le ayudan y le enseñan.

Agradecimientos

Esta obra se ha podido llevar a cabo gracias a la ayuda de más gente de la que puedo aquí mencionar. Quiero expresar, no obstante, mi reconocimiento y mi agradecimiento a las siguientes personas que generosamente me brindaron su tiempo y su energía: Jane Blalock, Marilyn Bowden, Tom Capelety, Tony Coleman, Ed Gallwey, Sally Gallwey, Al Gei berger, Molly Groger, Arch McGill, Michael Murphy, Tom Nord land, Gary Peterson, D.P.S. Rawat, Linda Rhodes, y Prentiss Uchida.

Además, reconozco la valiosa asistencia de Arnie Billingsley, Sean Brawley, Leslye Deitch, Tom Fitzpatrick, Larry Joseph, William A. Kasoff, John Kirk, y Sylvia Trujillo, en el diseño y la producción de esta edición revisada.

1

El desafío Interior y Exterior

Dos emociones me invadieron cuando dejé a un lado la raqueta de tenis y me puse a limpiar mis palos de golf, apenas usados en veinticinco años. Por un lado, expectación y entusiasmo ante la perspectiva de aplicar al “antiguo y noble” juego del golf los métodos y principios del Juego Interior desarrollados en las pistas de tenis y de esquí. Por el otro, una clara inquietud por tener que bregar con los notorios obstáculos mentales que provoca este juego. De alguna manera tenía la impresión de que, para mí, el golf podía llegar a ser un juego peligroso.

Mi inquietud no provenía de falta de confianza en el Juego Interior. Sabía que la contribución que éste podía aportar era valiosa, que sus principios eran sólidos y se basaban en algo auténtico, y que sus métodos y técnicas habían producido resultados espectaculares, no solo en el tenis y el esquí sino también en mundos tan variados como la música, los negocios, la enseñanza, la salud, y la vida familiar. Es más, había recibido cartas de muchos golfistas que leyeron *El Juego Interior del Tenis* y me decían que no solo habían disminuido considerablemente sus dificultades sino que su diversión durante el juego había aumentado de forma significativa. Estaba sinceramente convencido de que el Juego Interior ayudaría al golf y a los jugadores de golf, y a veces hasta me permitía soñar despierto pensando que podría llegar a dominar el juego instantáneamente.

Pero el golf es distinto al tenis, deporte en el que había sobresalido y que había jugado durante toda mi vida. Mi intención era empezar a jugar golf y en un corto periodo de tiempo ver cuánto podía mejorar mi actual nivel de aficionado. Siempre me había resultado fácil ayudar a otros a superar sus dudas, miedos y frustraciones. Pero al aprender golf, yo sería el alumno. A veces sentía la presión de un posible fracaso, pero me confortaba sabiendo que si ponía en práctica el

Juego Interior, terminaría aprendiendo mucho más que golf. De esta manera sería imposible salir perdiendo. Los resultados siguen de forma inexorable al aprendizaje.

“El único juego con el que no puedo”

Una de las primeras veces que jugué al volver a retomar este juego fue en el Hillcrest Club de Los Angeles, en un *foursome* en el que tomaba parte el Dr. F., uno de los mejores cirujanos de California. El Dr. F., a quien había conocido en un torneo de tenis, sacaba tiempo como pudiera para jugar tres veces por semana. En el entorno tan poco familiar del primer *tee* me sentía nervioso, y admiré la imagen de aplomo que el Dr. F. proyectaba. Sin embargo, en el segundo *tee*, después de hacer *par* en el primer hoyo, lanzó los dos siguientes *drives out*. Exasperado consigo mismo, arrojó su palo al césped y gritó enfadado:

—¡Este maldito juego es lo más frustrante que la mente del hombre ha sido capaz de inventar!

Notando que este arrebato no venía de su desconocimiento del juego, le pregunté inocentemente:

—Entonces, ¿por qué lo practica tan a menudo?

El Dr. F. reflexionó durante unos segundos y finalmente me dijo:

—Porque no puedo con él. —Como sorprendido por su comentario, pensó unos momentos en lo que había dicho antes de repetir con firmeza—: ¡Sí, es el único juego que no puedo ganar!

Muy pronto se hizo evidente que lo que frustraba al Dr. F. no eran únicamente los golpes largos. Al verlo totalmente en tensión intentando hacer un *pat* de poco más de un metro, pensé que si sostuviera su bisturí con la misma aprensión y la misma falta de confianza con la que estaba sosteniendo el palo, por nada del mundo me gustaría estar en su mesa de operaciones. Obviamente realizar una delicada operación quirúrgica exige mucha más destreza de la requerida para meter una bola en un hoyo a poco más de un metro de distancia, sin contar con que está en juego la vida del paciente. Sin embargo estaba claro que el golf enervaba mucho más al Dr. F. Simplemente no podía imaginármelo arrojando airadamente su bisturí al suelo de la sala de operaciones y llamándose a sí mismo

desgraciado inútil, pero esto es justo lo que pasó en más de un *green*. Al ver esto sentí todavía más respeto por el desafío que suponía el juego.

Pero el Dr. F. no era el único que se sentía frustrado. A pesar de lo que había aprendido con el tenis, también yo, prácticamente cada vez que fallaba un golpe, terminaba perdiéndome en análisis críticos de mi swing. Apenas sabía nada sobre la técnica del swing, pero intentaba averiguar en qué me había equivocado. ¿Había perdido el equilibrio? ¿Había golpeado con demasiada fuerza? Quizá había flexionado la muñeca demasiado pronto, o demasiado tarde. En el golpe siguiente intentaba corregir lo que creía la causa del error. Pero parecía que cada vez que lograba mejorar un defecto, surgían otros dos nuevos. Cuanto más me esforzaba en controlar el swing, más mecánico y falto de ritmo se volvía. Los golpes resultantes eran erráticos, y provocaban en mí un deseo todavía más fuerte de autocorregirme. En poco tiempo este ciclo dio muestras de ser más autodestructivo que autocorrectivo.

Al salir del campo de golf, adopté un planteamiento nuevo ante el juego y empecé por preguntarme en qué consistía. La palabra que me vino a la mente fue *control*. Básicamente parecía tratarse de conseguir que tu cuerpo hiciera lo que tú querías que hiciera para lograr que la bola se comportara como querías que se comportara. Me planteé el juego como un desafío extremo a la capacidad de una persona para controlar su propio cuerpo. Como ya había aprendido algo sobre el problema del control con mi experiencia en el tenis, decidí trasladar este conocimiento al golf.

Lo que aprendí en la pista de tenis

Resumiendo, lo que había aprendido en la pista de tenis era que la manera en que la mayoría de las personas aprendemos a controlar nuestro cuerpo simplemente no funciona. Decir a nuestros cuerpos cómo hacer algo no es la manera más efectiva de aumentar el rendimiento. Nuestros músculos no entienden español, y nuestras mentes pensantes no entienden realmente la coordinación entre el ojo y la mano. Al intentar que sus cuerpos sigan las instrucciones de la última lección, la mayoría de los jugadores de tenis inhiben el libre movimiento del cuerpo e interfieren con la coordinación, en lugar de

ayudarla. “Echa la raqueta hacia atrás un poco antes... Dale a esa pelota... No gires tanto la raqueta al darle”, se dicen furiosamente a sí mismos durante el partido. Incluso cuando obedecen esas órdenes que parecen venir de un instructor militar, suelen hacerlo con la rigidez y la inhibición de un recluta novato, y de una manera que les impide dar lo mejor de sí mismos.

La calidad de mi enseñanza y el rendimiento de mis alumnos dio un giro de 180 grados el día en que comprendí hasta qué punto eran negativos los efectos de instruir en exceso. Cuando las mentes de mis alumnos estaban libres de instrucciones externas e internas podían seguir mejor la pelota y sentir una conexión mucho más clara con sus raquetas. La consecuencia natural era obtener mejores resultados. En los primeros días de exploración del Juego Interior me sorprendía la mejora que podía obtener simplemente con dar a los alumnos una única instrucción: “Olvídate de todo lo que creas saber sobre cómo golpear una pelota de tenis”. Incapaces de olvidar lo que *realmente* sabían, olvidaban únicamente lo que *pensaban* que sabían, y al hacerlo, una calma natural entraba en su juego. Pero el Juego Interior no se gana con una sola instrucción, el contrincante interno es demasiado diestro y está demasiado enraizado en nuestra mente para que podamos destronarlo tan fácilmente.

Tras varios años la premisa del Juego Interior del tenis surgió claramente. Las principales causas de los errores que se cometen jugando al tenis hay que buscarlas dentro de la mente del jugador: en la duda, la tensión, y los lapsus de concentración, más que en la ignorancia de las técnicas. Por ello, como entrenador descubrí que era mucho más eficaz trabajar de dentro hacia fuera, intentando resolver las causas mentales del error en lugar de corregir todos los síntomas externos. Una y otra vez observé que eliminar una simple falta de confianza en sí mismo podía dar lugar inmediatamente a numerosas mejoras técnicas en el golpe y en el juego en general. Los cambios eran espontáneos y naturales; para ellos no hacían falta instrucciones técnicas ni la exigencia constante de autoanálisis que caracterizaba mis primeras enseñanzas.

Los métodos desarrollados para combatir la mayoría de los problemas mentales que afrontan los jugadores habían probado su eficacia en la pista de tenis. Ahora el reto consistía en encontrar maneras prácticas de hacer lo mismo bajo las exigencias físicas y la presión mental del juego del golf.

El golf es un Juego Interior

Conforme empecé a jugar al golf con asiduidad, comprendí que aplicar el Juego Interior a este deporte y lograr su eficacia supondría un gran desafío. ¿Qué otro juego provoca tanta tensión y angustia? Al igual que sucede con nuestros hijos, el golf tiene una misteriosa manera de hacer que lo amemos, al mismo tiempo que saca a la luz todas nuestras debilidades mentales y de carácter, sin importar lo bien escondidas que estén. El propósito que ambos comparten es ponernos en la disyuntiva de superar esas debilidades o bien vernos desbordados por ellas. Pocos juegos proporcionan una oportunidad tan ideal para enfrentarnos a los obstáculos que entorpecen nuestra capacidad de aprender, rendir y disfrutar de la vida, tanto dentro como fuera del campo de golf. Pero para aprovechar esta oportunidad el jugador de golf debe aceptar el desafío de jugar tanto al Juego Interior como al Juego Exterior. Tiene que reconocer no solo las trampas de arena y los indicadores de fuera de límites sino también la existencia de obstáculos mentales.

Quizá la primera tarea del jugador del Juego Interior es tomar conciencia de los factores mentales que el golf suscita. Descubrí que eran muchos y complejos, pero esencialmente parecían encajar en cinco categorías: la atracción que el juego tiene para el ego, la precisión requerida, las presiones competitivas a las que se enfrenta el jugador, el ritmo único del juego, y la obsesión con las técnicas del swing.

La atracción del golf

Pronto descubrí que el golf tiene una cualidad seductiva que no suele darse en otros deportes. En momentos de frustración muchos jugadores juran que lo dejarán, pero pocos son capaces de hacerlo. Por alguna razón suelen olvidar los fracasos exasperantes y la tediosa mediocridad que experimentan a menudo y sin embargo suelen recordar los dos o tres “triumfos” que obtienen en un juego.

Podía ver que parte de la atracción del juego consiste en que a veces se pueden lograr buenos resultados contando únicamente con la suerte. El golf es uno de los pocos deportes en los que un principiante puede, alguna vez, jugar como un

campeón. Un aficionado que juegue al golf por primera vez puede embocar un pat de quince metros en el primer green y llegar a la conclusión de que es un juego fácil. Esto puede dar lugar a un exceso de confianza. Del mismo modo, un joven de veinte años con buena coordinación puede dar su primer drive a unos 230 metros directamente en la mitad de la calle, y para cuando llegue dando un paseo hasta donde está la bola su ego le estará diciendo que en muy poco tiempo estará listo para competir en la PGA. En un determinado día mi padre, con sus setenta y dos años, podía puntuar mejor que Jack Nicklaus en uno de sus días malos. E incluso yo, siendo principiante, en un hoyo determinado podría ocasionalmente dar un buen drive colocando la bola en la mitad de la calle, hacer un buen *approach*, y embocar el pat logrando un *birdie*: un resultado que incluso los mejores profesionales agradecerían. El problema, naturalmente, es que esto no me sucedía con mucha frecuencia: y en mi ignorancia, me dejaba seducir por mis buenos hoyos y pensaba que podría llegar a jugar con los mejores. Los hoyos malos, que inevitablemente seguían, tendían a derribar mis vanas esperanzas y a convertirlas en abatimiento. No se puede decir lo mismo de la mayoría de los deportes. Soy mejor tenista que jugador de golf, pero si jugara con Pete Sampras en mi mejor día y él estuviera teniendo su peor momento, no ganaría muchos puntos, y mucho menos juegos o sets. Tener expectativas realistas sobre mi capacidad en el golf no era nada fácil en los primeros días.

Después de solo unas pocas horas en el campo de prácticas me di cuenta de que la fuerte atracción que sentía por el juego era también lo que más me frustraba. Aunque desde los trece años había jugado relativamente pocas veces al golf, en ocasiones conseguía dar un drive de 210 metros justo al objetivo. La visión de la bola elevándose y cayendo con esa exactitud era emocionante; me llenaba de una sensación de dominio y poder. La frustración residía en el hecho de no ser capaz de repetirlo a voluntad. Alimentado por lo que parecía una esperanza a prueba de bombas, reprimía mi disgusto ante el fracaso y seguía intentándolo una y otra vez. Quería volver a tener esa sensación para poder repetir lo que mi cuerpo me había mostrado que era capaz de hacer. Me estaba enganchando.

Al echar un vistazo a mi alrededor, en el campo de prácticas, podía ver que los demás estaban atrapados por el mismo anzuelo; allí estaban, gastando horas y

dólares tratando de encontrar ese escurridizo pero seductoramente perfecto swing que les proporcionaría los resultados deseados. Y sin embargo, una y otra vez, todos nos enfrentábamos a la deprimente verdad de que simplemente no teníamos el autocontrol que queríamos y que, de alguna manera, sentíamos que debíamos tener. Esto no resultaría tan penoso si no hubiéramos dado antes algunos golpes excelentes, que nos daban el cruel conocimiento de que esa habilidad se encontraba escondida en algún lugar dentro de nosotros.

Empecé a entender y compartir la fascinación del Dr. F. con el juego. El golf parecía poner alas a mis esperanzas, solo para después quebrarlas, inflar mi ego, solo para seguidamente aplastarlo. ¿Qué clase de diversión era esta? ¿Podría alguna vez llegar a dominar este juego? ¿En qué consistiría eso? ¿Podría al menos aprender a disfrutar el juego y a jugarlo sin frustración? Logrando conseguir solamente esto último, me hubiera dado por satisfecho.

Las exigencias de precisión

Estaba claro que el aspecto más desesperante de mi juego era su incoherencia. Era perfectamente capaz de desviar una bola 40 metros a la izquierda, y luego, en el siguiente golpe, con lo que parecía ser exactamente el mismo swing, mandarla 40 metros a la derecha. Todavía más desconcertante era dar un drive largo perfecto hacia el centro de la calle, y en el siguiente golpe apenas sacar la bola del tee. En el tenis estaba acostumbrado a las incoherencias, ¡pero nada de este tipo ni de esta magnitud! Aunque podía lucirme con el saque y acto seguido mandar la pelota fuera, nunca golpearía la base de la red con un lanzamiento y la parte alta de la valla con el próximo. Sin embargo así es como me sentía con el golf algunos días.

Me parecía que lograr la precisión requerida para jugar bien al golf exigía una disciplina mucho mayor de la que se necesita para jugar bien al tenis. El porqué del margen de error tan limitado es fácil de entender: la velocidad que es necesario imprimir a la cabeza del palo para que la bola recorra una larga distancia. La velocidad de los brazos del golfista cuando baja el palo durante el swing no es muy superior a la de los brazos de un tenista al hacer un saque, pero como el palo de golf tiene mayor longitud y flexibilidad, la velocidad de la cabeza

del palo es mucho mayor que la de una raqueta. Si la cabeza del palo contacta la bola a una velocidad de 160 km por hora, con una apertura de tan solo uno o dos grados, la bola puede desviarse de su objetivo muchas decenas de metros. Teniendo en cuenta esto, es sorprendente que la bola alguna vez vaya exactamente donde queremos que vaya.

En el tenis el saque es el único golpe con el que el jugador *inicia* la acción, mientras que en el golf lo hace con cada golpe. Es interesante apuntar que si en el tenis fallas tu primer saque, puedes intentarlo otra vez. ¡El golf no es tan indulgente! Es más, en el tenis una superficie mucho más amplia golpea una pelota mucho más grande en una distancia más corta. Cambiar del tenis al golf me iba a exigir que afinara mucho más mi concentración.

La mayor precisión requerida en el golf también se refleja en la manera en el que el jugador trata a la bola. Un jugador de tenis puede ser bastante informal, o incluso un poco ostentoso, mientras se dispone a hacer un servicio, bota la pelota unas cuantas veces, y saca. La mayoría de los jugadores profesionales de golf exhiben un grado mucho más elevado de autodisciplina. Da la impresión de que siempre se acercan a la bola de la misma manera, de una forma controlada y casi ritual. Incluso son más meticulosos en su manera de vestir. (Con frecuencia he tenido la sensación de que en una fiesta podría distinguir a los jugadores de golf de los tenistas.)

La meticulosidad nunca ha sido mi fuerte. En todas las fotos familiares de cuando era niño salgo, como mínimo, con uno de los zapatos desabrochados. Podía resolver los problemas de matemáticas que me ponían en un examen, pero rara vez sacaba buenas notas, porque me equivocaba al no prestar demasiada atención a los cálculos. Me preguntaba si alguna vez sería capaz de lograr el grado de disciplina que parecía requerir el golf. Al principio mi única esperanza era ver el juego como un desafío a mi habilidad de realzar esta cualidad. No puedo decir que estuviera deseando ponerme manos a la obra.

La precisión que se requiere para el golf no permite soltar la ira y la frustración contenidas, como sucede en deportes más agresivos. El golf produce frustración, pero tienes que aprender a enfrentarte a ella de una manera que no sea en tu siguiente golpe. Esto representa un desafío fascinante para el Juego Interior.

La presión

Si tengo un día mediocre en la pista de tenis y pierdo un match 6-3, 6-3, siempre puedo reducir la humillación de mi ego diciéndome a mí mismo que mi contrincante estaba jugando especialmente bien ese día. Pero el jugador de golf está solo. La crítica o el mérito recaen sobre él, y normalmente hay otras tres personas alrededor para juzgarlo. En ese tipo de situación, el ego florece y se marchita.

En el campo de golf cuenta cada golpe que doy. En tenis puedo perder tres puntos seguidos y aun así ganar el juego; muchos puntos perdidos nunca aparecerán en el resultado final. El tenis perdona unos cuantos errores; el golf no perdona ninguno. Por eso parece que hay una presión constante.

Como el golf es inherentemente un juego del golfista contra sí mismo, en él, el Juego Interior se intensifica. El ego se siente al mismo tiempo más desafiado y más amenazado. Los ánimos del jugador tienden a subir o bajar en proporción directa a su puntuación, la cual depende enteramente de sus propios esfuerzos. Aunque he visto a muchos jugadores de golf evitar la presión echando la culpa a las condiciones del tiempo, el campo, los palos de golf, las bolas, otros jugadores y los asuntos familiares o de negocios, creo que muy pocos pueden engañarse a sí mismos durante mucho tiempo antes de reconocer el hecho de que el golf es un juego que se juega contra el recorrido y contra uno mismo y que la puntuación que obtenemos es un reflejo bastante fiel de nuestra destreza.

Aunque he visto a muchas personas perder los nervios ante este tipo de presión, también he notado que con frecuencia esta misma presión es lo que nos lleva a jugar al golf. Por regla general la mayoría de los golfistas prefieren los recorridos más difíciles en lugar de los fáciles y les gusta añadir aun más presión a la existente apostando dinero al resultado “solo para hacer el juego más interesante”.

Aprender a rendir al máximo bajo presión es uno de los objetivos claros del Juego Interior. La dificultad de embocar un pat a un metro y medio en el hoyo dieciocho para salvar el par y el partido es claramente de una naturaleza más mental que física. Y el jugador que puede aprender a jugar con precisión y fuerza

bajo esta supuesta presión aprenderá una aptitud interior que puede ayudarle a enfrentarse con otras situaciones de la vida.

El ritmo

El ritmo del golf es único y contrasta claramente con el de la mayoría de los deportes. En el tenis, por ejemplo, si mi mente empieza a perderse en una corriente de pensamientos negativos o autocríticos, la necesidad de responder a la pelota del contrincante interrumpe abruptamente este flujo.

Pero en el golf tenemos demasiado tiempo para pensar. Entre un golpe y otro hay espacio suficiente para que circule un tren de pensamientos: ¿En qué fallé en el último golpe? ¿Cómo puedo corregir ese desvío a la derecha? ¿Cómo afectará a mi puntuación si en el próximo golpe la envío out? Hay un tiempo interminable para analizar exhaustivamente el juego y sentirse confuso, desanimado o enojado.

El jugador de tenis está constantemente atrapado en mitad de la acción: moviéndose hacia la pelota o golpeándola. En cuatro horas en la pista de tenis puedo jugar alrededor de sesenta y cuatro juegos o unos cuatrocientos puntos en quizá mil doscientos o mil quinientos golpes. Durante el mismo periodo de tiempo en el golf daré (con suerte) menos de cien golpes. Si en cada golpe empleo dos segundos, por cada cuatro horas de juego solo estaré tres minutos utilizando el palo de golf.

Por tanto, para concentrarse en el golf es necesario un tipo especial de esfuerzo. En primer lugar, la bola simplemente se queda en su sitio y el ritmo del juego exige que el golfista esté concentrado al máximo en el momento de golpearla, lo cual constituye un desafío a su capacidad de evitar las distracciones durante los largos intervalos entre golpes. En el tenis mi concentración tiende a desarrollarse conforme el juego progresa, llega a su punto álgido cuando “me pierdo en la acción”. Pero en los largos tramos entre los golpes de golf es más fácil perderse en los pensamientos que surgen en la superficie de nuestras mentes.

Llegué a la conclusión de que la caminata entre golpes es una de las partes más decisivas del juego. Aunque algunos profesionales consideran que este

periodo de tiempo puede llegar a suponer a nivel mental tanto un riesgo como una ventaja, creo que la mayoría de los jugadores de golf no le dan demasiada importancia. A menudo, en ese intervalo entre golpes es cuando tanto el Juego Interior como el Exterior se gana o se pierde. Durante ese tiempo el equilibrio mental del golfista puede llegar a ceder ante el impulso de los pensamientos negativos o, por el contrario, sobreponerse a la tensión del último golpe y prepararse para el siguiente. El golfista interior aprende a usar el tiempo entre un golpe y el siguiente para relajar la mente y prepararla para la concentración total que necesitará durante los dos segundos del siguiente swing. (Este tema lo trataremos más a fondo en el capítulo 8.)

La obsesión con los consejos y las técnicas

Yo pensaba que la técnica del swing en el tenis se había analizado hasta la saciedad, hasta que eché un vistazo a los manuales de golf. No me sorprendería que se haya escrito más acerca de la técnica del swing de golf que sobre cualquier otro de los movimientos de los seres humanos. Se ha diseccionado en fragmentos increíblemente reducidos y la información ha pasado a las mentes, ya de por sí sobrecargadas, de los alumnos del juego. Al enterarse de que iba a empezar a jugar al golf, un amigo me regaló tres libros: *295 Golf Lessons* de Bill Casper, *395 Golf Lessons* de Gary player, *495 Golf Lessons* de Arnold Palmer.

No es difícil ver cómo la superstición florece hoy día en el campo de golf. Hay muchísimos jugadores buscando constantemente “el secreto”, y también un sinfín de fórmulas mágicas propagadas por verdaderos creyentes. El golfista, dispuesto a intentar cualquier cosa que alivie su frustración, ve cómo sus esperanzas se elevan cada vez que da unos cuantos golpes buenos después de poner en práctica un determinado consejo. ¡Funciona! se dice a sí mismo. “Ya he dominado el juego”, exclama, como en tantas ocasiones reconoció mi padre que le había sucedido. ¿Pero cuánto tiempo le puede ayudar a un jugador una fórmula mágica? Después de fallar unos cuantos golpes la esperanza se desvanece y el jugador deja a un lado “el secreto”. Pero pronto está listo para el siguiente consejo. Estoy convencido de que los mejores jugadores, y también los más felices, son aquellos que han comprendido que no existe ningún truco que

funcione y que solo se aprende a jugar al golf con paciencia y humildad, y practicando continuamente las técnicas del juego exterior y las del interior.

Ésta es la situación mental, tal y como yo la veo, a la que se enfrenta el alma valiente que inocentemente se sumerge en las procelosas aguas del golf. Su ego se sentirá atraído por las ricas recompensas psicológicas del éxito deportivo, y temerá la desgracia que, en su imaginación, vendría como consecuencia de no ser capaz de jugar con una calidad aceptable. Después de jugar unas cuantas veces, habrá dado el número suficiente de golpes buenos como para que empiecen a brotarle inquietantes pensamientos de heroísmo: bastaría con aprender a repetir lo que en ese momento ha demostrado que es capaz de hacer. Pero lo que no sabe el jugador novato es que la naturaleza del juego hace que la probabilidad de que vuelva a repetir esos buenos golpes con cierta frecuencia es prácticamente nula. Además, enseguida se verá rodeado de profetas poseedores de las claves mentales y técnicas que le prometerán eliminar sus defectos y abrir las puertas que llevan al paraíso del buen golf. Aturdido por la larga lista de cosas que debe hacer y por las que no debe hacer, caerá en la tendencia a analizar cada golpe e intentar compensar cada error. Y luego compensará la compensación. Después de un fallo tendrá todo el tiempo del mundo para pensar y, mientras lo hace, incrementar su tensión y su falta de confianza en sí mismo; de igual modo, después de cada éxito será incapaz de resistir la tentación de analizar cómo puede repetirlo. Si juntamos todo esto en la cabeza de una persona que, ya de por sí, sufre las tensiones habituales de la vida moderna, tenemos un deporte fascinante pero peligroso.

El Juego Interior del golf

La tesis de este libro es que el secreto para incrementar el control sobre nuestros cuerpos consiste en lograr cierta medida de control sobre nuestras mentes. Un conocimiento básico de la técnica puede ayudar, y sin duda, es necesario tener algo de coordinación física para jugar bien al golf. Pero las diferencias en el talento no explican el hecho de que la mayoría de nosotros juegue mejor en el campo de prácticas que en el campo de golf, en medio del fragor de la competición, como tampoco explican los enormes altibajos en

nuestra puntuación individual. El propósito del Juego Interior es cerrar esa brecha entre nuestro potencial y nuestro rendimiento real, y despejar el camino a niveles superiores y más constantes de disfrute en el juego.

De manera que el desafío del golf se da tanto en los aspectos relativamente inexplorados del Juego Interior como en el Juego Exterior. Hay un interés creciente en el aspecto mental del golf, que viene reflejado en los libros y en los artículos publicados en revistas sobre el tema. Cuando un director del centro educativo regional de la PGA me pidió que hablara en la reunión de la PGA, me explicó que había un consenso general en la tendencia de los entrenadores profesionales de golf a prestar cada vez más atención al aspecto mental del deporte, en detrimento del dedicado al análisis de las técnicas de golf. “Ya sabemos mucho sobre el swing”, me explicó un entrenador de golf, “pero no sobre cómo ayudar a los golfistas a aprenderlo”.

No se trata de una simple cuestión de palabras. Cómo superar la inseguridad, los lapsos en la concentración, la ira contra uno mismo, y la baja autoestima son asuntos muy reales. Enfrentarse a esos obstáculos es para algunos como darse cuenta de repente de que alguien se ha metido en su cama sin su permiso; preferiríamos darnos media vuelta y olvidarnos de que está allí.

Pero la verdad es que no elegimos jugar al Juego Interior. El juego siempre está ahí, queramos o no, y lo jugamos constantemente en todos nuestros juegos externos. La única cuestión es si lo jugamos de forma consciente y si estamos ganando o perdiendo. Cualquiera que sienta que su rendimiento es siempre igual a su verdadero potencial y que disfrute plenamente y aprenda de su experiencia con el golf tiene mis más sincera enhorabuena por ganar en el Juego Interior. En cuanto al grupo formado por el resto de las personas, entre las que me encuentro, aunque podemos estar jugando a juegos muy diferentes y en circunstancias distintas, seguimos teniendo dentro un enemigo común, y, por tanto, un Juego Interior que jugar.

El reto fundamental para el golfista es reconocer que dentro de él se da una interferencia y que ganar el Juego Interior puede ser más importante que simplemente ganarle al campo de golf.

Este libro describe maneras prácticas de llevar los principios y las técnicas del Juego Interior a tu juego de golf. Estos ejercicios no son ni trucos ni consejos;

más bien son maneras de incrementar tres habilidades internas primordiales: conciencia, elección y confianza. Como muchos de estos ejercicios los fui desarrollando mientras intentaba aprender a jugar al golf, parte de este libro consiste en breves reseñas de mis propios esfuerzos internos y externos y de la evolución de mi juego.

El próximo capítulo comienza con mis esfuerzos por lograr la suficiente coherencia en mi swing para poder eliminar diez o más golpes de mi puntuación media de más de 100. Esto lo conseguí con la ayuda de una técnica de concentración que adapté de *El Juego Interior del tenis* y que he llamado “atrás-golpe-stop”.

2

Llegar a los 90 con Atrás-Golpe-Stop

En *El Juego Interior del tenis* escribí, “la concentración relajada es la clave para lograr la excelencia en todas las cosas”. Pronto me di cuenta de que en el golf, mantener esa concentración iba a constituir un desafío todavía más difícil que en el tenis. Cuando empecé a explorar el Juego Interior del golf no era consciente de que este tema no era del todo nuevo. Como la mayor parte de la enseñanza sobre golf en aquellos momentos parecía centrada exclusivamente en el aspecto técnico, quedé muy sorprendido al encontrarme con un artículo titulado “Los obstáculos mentales del golf” en un ejemplar del año 1929 de la revista *Vanity Fair*, firmado nada más y nada menos que por el legendario Bobby Jones. El artículo tenía como subtítulo “Divagaciones sobre la preocupación, los nervios, el temperamento y la falta de concentración en el juego”. Este es un extracto del mismo:

El golf es sin duda un juego desconcertante. Incluso los mejores jugadores son incapaces de acercarse al primer tee con alguna seguridad acerca de lo que van a hacer... Podría parecer obvio que si una persona golpea la bola de golf correctamente un millar de veces debería poder repetir esa actuación prácticamente a voluntad. Pero las cosas no son así.

El swing del golf es una complicadísima combinación de acciones musculares, demasiado compleja para controlarla ejerciendo un esfuerzo mental consciente. Por tanto debemos confiar en gran medida en las reacciones instintivas adquiridas a través de una práctica continuada. Por mi propia experiencia he comprobado que en la medida en que soy capaz de depender de ese instinto (en la medida en que libero a la mente del control consciente) mis golpes se vuelven más precisos... Esa intensa concentración en los resultados, hasta llegar a la absoluta exclusión de todos los pensamientos sobre el proceso, es el secreto de un buen golpe. Rara vez se logran grandes golpes cuando la mente está centrada en la posición de los pies, el movimiento del brazo izquierdo, etc.

Al efectuar un golpe de golf siempre es beneficioso que el jugador elimine de su mente toda preocupación por el resultado de su esfuerzo, al menos mientras está en el acto de ejecutar el golpe... Después de tomar la posición ya es demasiado tarde para preocuparse. La única cosa que se puede hacer es golpear la bola.

No es fácil para cualquier persona, ni siquiera con la ayuda de un instructor de primera clase, desarrollar un gran estilo de golf. Pero sí es posible cultivar una actitud mental en relación con el

juego, que nos permita sacar todo el partido a nuestro potencial.

Estas afirmaciones coincidían con mi experiencia enseñando la concentración en el tenis. Comprendí que lo que yo podía pensar que había descubierto, en realidad se conocía desde hacía mucho tiempo y probablemente muchos otros lo habían descubierto también, quizá cualquiera que hubiera llegado a alcanzar la excelencia en determinado campo, había llegado a la misma conclusión. Sí, finalmente el problema se reduce a una simple cuestión de control, pero la mayoría de las cosas que requieren excelencia son demasiado complejas para poder controlarlas, como Bobby Jones observó, “ejerciendo un esfuerzo mental consciente”.

El Yo 1 y el Yo 2

Un avance fundamental en mi comprensión del problema del control de la mente y el cuerpo se produjo cuando, trabajando como instructor de tenis, tomé conciencia del comentario continuo que tenía lugar en mi interior mientras jugaba. Comprendí que mis alumnos también se veían sometidos a un flujo similar de pensamientos, con los que se daban instrucciones a sí mismos mientras jugaban: Vamos, tienes que llevar atrás la raqueta un poco antes... Otra vez la has vuelto a golpear demasiado tarde... Dobla las rodillas... Eh, cuidado, ahí viene otro revés tan alto como el que fallaste la última vez... ¡Maldita sea! Has vuelto a fallar... ¿Cuándo vas a darle de una vez a una de esas?.. Mira a la pelota, mira a la pelota... ¿Qué le voy a decir a mi pareja de dobles si pierdo este partido?

Conforme empecé a observar con más atención los pensamientos que pasaban por mi mente durante un partido de tenis, me surgió una pregunta importante, “¿Con quién estoy hablando y quién es el que habla?” Me quedé muy sorprendido al descubrir que dentro de mí había, al menos, dos identidades. Una estaba jugando al tenis, la otra le estaba diciendo cómo. Observé que la que hablaba, a quien llamé Yo 1, pensaba que lo sabía todo sobre cómo jugar y estaba supervisando al Yo 2, la identidad que tenía que golpear la pelota. De hecho el Yo 1 no solo le daba instrucciones al Yo 2 sino que le criticaba por sus errores pasados, le advertía de los posibles fallos que podría tener en el futuro, y le

sermoneaba cada vez que cometía uno. Era fácil ver que el sentimiento principal en la relación entre ambas identidades era la desconfianza. El Yo 1 no confiaba en que el Yo 2 pudiera golpear la pelota, y precisamente en la medida en que desconfiaba, intentaba forzar al Yo 2 para que obedeciera sus instrucciones verbales. Noté que cuando tenía más confianza en mi capacidad de golpear una pelota había un correspondiente descenso de instrucciones del Yo 1 y que el Yo 2 podía jugar sorprendentemente bien sin él. Cuando estaba en racha no había comentarios en mi cabeza.

Cuando tomé conciencia del Yo 1 se me hizo cada vez más evidente que esa vocecita que gruñía órdenes dentro de mi cabeza como un sargento perjudicaba a mi rendimiento en el tenis. El Yo 1 era más un estorbo que la gran ayuda que pretendía hacerme creer que era. A partir de ese momento empecé a buscar formas de reducir la interferencia del Yo 1, y ver qué pasaba cuando confiaba en el potencial del Yo 2. Descubrí que cuando podía callar al Yo 1 y dejar que el Yo 2 aprendiera y jugara sin interferencia, mi juego y mi ritmo de aprendizaje mejoraban considerablemente. Mi Yo 2 era bastante más competente de lo que el Yo 1 reconocía. Del mismo modo, descubrí que cuando, como maestro, no le daba al Yo 1 del alumno —siempre hambriento de instrucciones— una gran cantidad de información técnica sino que, en su lugar, confiaba en la capacidad de su Yo 2 para aprender, el progreso era tres o cuatro veces más rápido que la media, y aprendía de una manera mucho menos frustrante.

Resumiendo, descubrí que el Yo 1 (el ser verbalizador y productor de pensamientos) es un jefe pésimo cuando intenta controlar el sistema muscular del cuerpo. Cuando se le deja el control al Yo 2 (el cuerpo en sí), mejora la calidad del juego, el nivel de disfrute y el ritmo de aprendizaje.

Aunque pasado un tiempo comprendí que el Yo 1 era realmente un compuesto de diferentes personalidades del ego que surgía en determinados momentos, seguía siendo útil agrupar todos estos elementos bajo la etiqueta identificadora del Yo 1 como origen de la interferencia con nuestro ser natural. Descubrí que para reducir la interferencia y mejorar el rendimiento no era necesario analizar por qué se producían la duda, el miedo, las críticas y los lapsus de concentración; era suficiente con darse cuenta de su intrusión y acto seguido concentrar la

mente en algo real del entorno cercano. Esta idea dio lugar a una serie de ejercicios de concentración del Juego Interior para jugadores de tenis.

Algunos lectores de *El Juego Interior del tenis* han asociado al Yo 1 y al Yo 2 con la popular teoría de los dos hemisferios del cerebro, identificando al Yo 1 con la esfera racional, analítica del lado izquierdo y al Yo 2 con el intuitivo hemisferio derecho. Yo no comparto esa asociación porque tanto el hemisferio derecho como el izquierdo forman parte del cuerpo humano. Para mí el Yo 2 es la totalidad del organismo humano, el ser natural. El Yo 1, por otro lado, no tiene una existencia física; es un fenómeno de auto-interferencia mental que puede interferir, y lo hace, tanto en las funciones del hemisferio derecho como en las del izquierdo. El dudar de sí mismo, por ejemplo, puede ser tan entorpecedor en un examen de matemáticas como en un partido de tenis, en un campo de golf como cantando una canción. Pero cuando la mente está concentrada y absorta en lo que está haciendo, la interferencia se reduce al mínimo y el cerebro es capaz de funcionar a un nivel mucho más cercano al de su verdadero potencial.

Una vez que el Yo 1 y el Yo 2 quedan claramente definidos de esta forma, la premisa básica del Juego Interior se puede expresar en una sencilla ecuación: $R = p - i$. La calidad de nuestro rendimiento (R) es igual a nuestro potencial (p) menos la interferencia (i) que se produce al expresar ese potencial. O bien: Rendimiento = Yo 2 (potencial) menos Yo 1 (interferencia).

Así, el objetivo del Juego Interior no es tanto tratar de convencer al Yo 2 para que haga lo que es capaz de hacer, sino reducir las interferencias del Yo 1, que impiden que el Yo 2 se exprese plenamente.

Sin embargo descubrí que, como les sucede a la mayoría de los tiranos, al Yo 1 no le gusta perder el control y resiste todos los esfuerzos por minimizar su influencia. El proceso de reducir su control en favor del Yo 2 resultó bastante complicado, requería el desarrollo de técnicas de concentración diseñadas para mantener al Yo 1 ocupado en actividades que no interfirieran con el Yo 2 y permitir que el Yo 2 golpeará conscientemente la pelota. Una vez que el Yo 1 se enfocaba en un ejercicio de concentración su interferencia con el Yo 2 decrecía de forma considerable y el rendimiento mejoraba de inmediato.

La magia del Bote-Golpe

Lo que para mí quedó muy claro en la pista de tenis es que no era tan fácil seguir el aviso de Bobby Jones de “liberar a la mente del control consciente”. Como tampoco era fácil concentrarse hasta el punto de llegar a “la absoluta exclusión de todos los pensamientos”.

En la pista de tenis, el centro de atención más obvio es el movimiento de la pelota. Pero simplemente alentar a los alumnos a observar la pelota no creaba el nivel de concentración que yo estaba buscando. Descubrí que cuando pedía a los alumnos que observaran como iban girando las costuras de la pelota, se daba un grado de concentración más alto y generalmente golpes más suaves. Tuve todavía más éxito con una simple técnica de concentración que llamé “bote-golpe”, que resultó eficaz para los jugadores de todos los niveles.

Antes de dar instrucciones a los alumnos, solía presentar el ejercicio diciendo que su propósito no era mejorar los resultados sino mejorar la concentración, una habilidad importante del Juego Interior, muy útil para toda clase de tareas. El ejercicio consistía en decir en voz alta la palabra “bote” en el instante en que la pelota golpeaba la pista de tenis y la palabra “golpe” en el momento del impacto con la raqueta. Una vez que el jugador se acostumbraba a esta rutina del “bote-golpe” podía verse una mejora prácticamente inmediata en la manera en que golpeaba con la raqueta y movía sus pies y su cuerpo, y había también un aumento por lo general visible de la relajación y la fluidez en sus movimientos. Los jugadores lograban golpes cada vez más difíciles con relativa ausencia de esfuerzo mientras sus mentes conscientes permanecían absortas, concentradas en la cadencia rítmica del bote-golpe.

Comprendí que para el éxito de cualquier ejercicio efectivo de concentración, había dos criterios fundamentales. Primero, tenía que ser lo bastante interesante para absorber la atención de la mente consciente, distrayéndola de sus pautas habituales de control e interferencia. Segundo, tenía que proporcionar una información útil acerca de la pelota y el cuerpo para permitir una mayor coordinación de movimientos.

Lo que yo estaba buscando en el golf era un enfoque sencillo, que pudiera mantener mi mente consciente y pensante apartada de mi swing natural y de mi proceso natural de aprendizaje. Y los golfistas que conocían *El Juego Interior del*

tenis me hacían la misma pregunta que yo me estaba haciendo a mí mismo: “¿Cuál es el bote-golpe del golf?”

Buscando el Bote-Golpe del golf

Aunque había experimentado con varios ejercicios para enfocar la atención sobre la bola (como observar un hoyuelo, la etiqueta, o una mota de polvo) parecía que ninguno de ellos lograba mantener tranquila mi mente durante demasiado tiempo. El problema era que la maldita bola estaba completamente quieta. Enseguida me aburría de mirarla, y si forzaba el ejercicio, causaba tensión en mi mente y mi swing se volvía rígido. La magia del bote-golpe parecía tener algo que ver con la fascinación que la mente siente por el movimiento y el ritmo de la pelota de tenis, y esto, simplemente no podía aplicarse a la bola de golf. Además, el Yo 2 no necesitaba una información *visual* actualizada a cada momento para golpear la bola; la bola no iba a irse a ninguna parte hasta que la golpeará. La misma falta de movimiento de la bola de golf, que nos proporcionaba tanto tiempo para pensar y volvernos tensos, era exactamente lo que estaba impidiendo la concentración.

Finalmente encontré un enfoque que me ayudaba más que los otros y que merece la pena mencionar. En lugar de mirar solo a la bola, empecé a mirar la parte inferior de la bola y a *relacionarla con* una de las hojas de hierba que tenía justo debajo. Al mantenerme concentrado en ambas cosas podía decir si durante el swing mi cabeza se había movido de forma indebida. Si la posición de la bola y del fondo de hierba cambiaba, era porque había movido mucho la cabeza. Esto me ayudó pero seguía sin ser lo que yo estaba buscando.

Al final llegué a la conclusión de que el principal enfoque en el golf *no* debería ser la bola sino la cabeza del palo de golf, el principal objeto movable. El movimiento estaba *ahí*, la información que necesitaba estaba *ahí*, el ritmo que fascinaba a la mente estaba *ahí*, no en la bola. Pero no podía seguir el movimiento de la cabeza del palo con mis ojos; si quería enfocar la atención en él, tendría que *sentirlo*, y no sabía lo difícil que esto podía llegar a resultar. ¿Hasta qué punto podía realmente *sentir* el movimiento de la cabeza del palo de

golf durante mi swing? Decidí ir al campo de prácticas para experimentar cómo podía tomar conciencia de la cabeza del palo.

Al principio apenas tenía una sensación clara de dónde estaba el palo de golf. Me di cuenta de que si no me preocupaba por darle a la bola, podía sentirlo mejor. Probé a cerrar los ojos y balancear el palo, y descubrí que de esta manera me hacía aun más consciente del mismo. El movimiento de la cabeza del palo se estaba volviendo lo bastante interesante para mantener mi atención durante todo el arco del swing. Cuando me limitaba a *sentir* la cabeza, *sin intentar controlarla*, era como si el palo se balanceara por sí mismo, y llegaba a conseguir excelentes resultados (los mismos que obtenía en el tenis cuando me concentraba). Sin embargo, cuando dividía mi atención (la mitad en la sensación de la cabeza del palo y la otra mitad intentando controlar el swing los resultados no eran tan buenos.

Atrás-Golpe-Stop

Para mantener mi mente enfocada en el palo y apartada del proceso de controlarlo, desarrollé el siguiente ejercicio. Centrando mi atención en la sensación de la cabeza del palo decía la palabra “atrás” en el instante en que sentía que el arco descrito por el palo a mis espaldas alcanzaba su punto de máxima extensión. Me limitaba a sentir su posición sin preocuparme de si estaba en el “sitio correcto”. Luego decía la palabra “golpe” en el instante en que la cabeza del palo tocaba la bola. Por último decía la palabra “stop” en el momento en que el palo quedaba en reposo al finalizar su recorrido.

Este ejercicio me hacía estar en contacto con la cabeza del palo durante todo el arco del swing y era lo bastante exigente como para mantener mi atención apartada de la intrusión de las órdenes del Yo 1. Mantener esa conciencia del palo hasta el “stop” demostró ser muy efectivo a la hora de impedir que el Yo 1 se apresurara a mover bruscamente mi cabeza para ver a dónde había ido la bola. La verdad es que este ejercicio requería más concentración que el bote-golpe visual del tenis. Precisamente por ser más exigente, era todavía más efectivo. Con frecuencia, tras solo unos cuantos minutos de practicar el ejercicio, se producía una mejora impresionante en la técnica y en los resultados del swing. Realmente

la única dificultad consistía en la tendencia a querer controlar el swing, en lugar de limitarse a hacer el ejercicio. Es natural no querer ceder de golpe todo el control consciente. Pero incluso con tan solo un cincuenta por ciento de mi atención centrada en el “atrás-golpe-stop”, se daban muchísimas menos interferencias con el swing. Poco a poco, conforme crecía mi confianza, me fue más fácil arriesgarme a concentrarme más en el ejercicio y dejar que mi instinto se encargara de golpear la bola.

A muchos jugadores a quienes enseñé este ejercicio les sorprendió lo poco conscientes que habían sido hasta entonces de la posición de la cabeza de su palo de golf. Aunque la mayoría tenía teorías bastante interesantes sobre dónde *debía* estar en el movimiento posterior del swing, por lo general solían situarlo entre quince centímetros y medio metro más allá de donde realmente *se encontraba*. Una de las cosas que había aprendido en el tenis es que es más importante saber dónde está tu raqueta que saber dónde debería estar. La pelota de tenis casi nunca está donde debía, siempre está donde está. Les decía a mis alumnos, “*Debería y está* no suelen coincidir”. Lo mismo sucede en el golf. Lo que necesita el cuerpo para controlar el recorrido de la cabeza del palo no es una gran cantidad de instrucciones sino una información exacta, momento a momento, sobre su posición. *atrás-golpe-stop* constituía una técnica eficaz para incrementar esta información y, al mismo tiempo, para acallar al Yo 1. Requería práctica y confianza, pero los resultados valían la pena.

El problema es que algunos jugadores que practicaban este ejercicio tenían la tendencia a convertir “atrás” y “golpe” en verbos. Esto tenía el efecto de llevarlos una vez más a la posición de obedecer órdenes. Era como si se estuvieran diciendo a sí mismos, “Ahora lleva atrás tu palo, ahora golpea la bola”. Normalmente podía ver cuando estaba pasando esto porque aparecía una excesiva rigidez y un esfuerzo controlador mientras que afectaba enormemente a la precisión del “atrás-golpe-stop”. “La palabra *atrás* no es una orden”, les recordaba. “Solo la usamos para marcar el momento en el que durante el swing sentimos que el palo llega a lo más alto, y *golpe* simplemente marca el momento del impacto. “ Lo mismo se puede decir de *stop*, no es una orden de parar el swing sino una palabra para marcar el final del mismo.

Da-da-da-da

Para ayudar a algunas personas a evitar la tentación de darse órdenes sustituí cada una de estas palabras por la sílaba “da”. “Da” cuando el palo llega al final del swing a la espalda, “da” al golpear la bola y “da” al final. Esto marcaba el ritmo del swing de una manera todavía más clara, especialmente cuando se volvía una cadencia de cuatro sílabas. “Da” en el momento de iniciar el movimiento, “da” en el punto álgido del *backswing*, “da” en el momento del impacto, y, por último, “da” al finalizar.

Esta cadencia de cuatro sílabas tenía varias ventajas adicionales. Incrementaba la sensación de ritmo, así como la información sobre la posición de la cabeza del palo en los cuatro momentos más importantes. Con la adición del sentido rítmico se convirtió un enfoque mucho más interesante para la mente. Por consiguiente había menos espacio para el control consciente, mejor información para el swing, y una mayor libertad en el movimiento del palo.

Este ejercicio se puede hacer durante las prácticas, para volverse más consciente de la cabeza del palo y para ayudarnos a descubrir nuestro propio ritmo natural. También lo podemos usar cuando jugamos en el campo a fin de mantener la mente centrada y despejada.

Comprendí, al igual que me había sucedido en el tenis, que hay una gran diferencia entre *observar* tu swing e intentar *controlarlo*. Y lo más importante, descubrí que es muy difícil hacer ambas cosas al mismo tiempo. Cuando seguía la disciplina de este ejercicio, con toda mi atención, tenía mucha menos tendencia a ejercer un control excesivo sobre mi swing, y, como resultado, parecía que, con el tiempo, iba ganando un control natural sobre él.

A veces sentía que el Juego Interior funcionaba incluso mejor para los demás que para mí mismo. Justo cuando estaba empezando mi investigación del bote-golpe del golf, recibí una llamada de un tal Dean Nims, de Des Moines, Iowa. Se presentó diciendo que era director de una compañía papelera y también un ávido y frustrado jugador de golf, con un hándicap de dieciocho o diecinueve. Dijo que había leído mi libro sobre *El Juego Interior del tenis* esperando que le pudiera ayudar a jugar mejor al golf.

La historia de Dean Nims

—Intenté crear un ejercicio que fuera el equivalente al bote-golpe del tenis y finalmente me decidí por golpe-bote —dijo el señor Nims—. Decía *golpe* cuando el palo golpeaba la pelota y *bote* cuando la pelota tocaba el suelo, donde fuera. En seguida vi los resultados, y eran impresionantes. Jugando en el McCormick Ranch Golf Course, cerca de Scottsdale, Arizona, logré hacer 76 golpes por primera vez usando este ejercicio. ¡Era increíble! Podía ver la bola mucho mejor y tenía mucha menos tensión. Hasta entonces nunca había hecho menos de 85 golpes. Como es lógico no podía dejar de pensar que después de eso tenía el juego dominado y que solo usaría el ejercicio cuando me viera en problemas. Y así volvería a mejorar.

Más tarde Dean vino a California a tomar algunas lecciones del Juego Interior del golf y a hablar conmigo sobre cómo se podían trasladar los principios del Juego Interior al mundo de los negocios. Unos meses después lo llamé. Me contó que estaba usando los principios del Juego Interior en casi todos los aspectos de su vida.

—No puedo decir que ya domine el juego pero mi golf ha seguido mejorando constantemente y no solo en la puntuación sino también en mi actitud general —me dijo. Y añadió que su hándicap había bajado ocho puntos, jugando poco más de una vez a la semana, y que disfrutaba enseñando el método a los demás jugadores.

Dean me habló de una niña de ocho años que estaba en el campo de prácticas con su padre en un día cálido y húmedo de verano. El padre estaba intentando enseñarle pero ella era incapaz de golpear la bola a pesar de toda su ayuda. Los dos estaban sudando por el calor y muy frustrados cuando llegó Dean, quien se presentó y le mostró a la niña el ejercicio de da-da-da-da. La niña pareció interesada, realizó un swing cantando “daddy-da” (papi-da), y golpeó bien una bola por primera vez en su vida. Continuó haciendo esto durante el resto de la sesión de práctica. Su padre le contó a Dean que su hija había estado en un programa de golf juvenil, y cuando tuvo que jugar un hoyo fue incapaz de salir del tee. Al siguiente día llamó a Dean para decirle que la niña estaba encantada.

No solo había logrado salir del tee, sino que había derrotado a sus dos competidores, dos años mayores que ella.

Pero Dean también me comentó que un montón de adultos a quienes había enseñado el ejercicio tuvieron más dificultades.

—¿Cuál es el problema? —le pregunté.

—Parecen reacios a intentar algo nuevo y diferente, incluso viendo lo que me ha ayudado en mi juego. Algunos dicen que saben que son bastante malos jugando y que no esperan mejorar, y otros que no quieren hacerse ilusiones. A varios de los que accedieron a hacer el ejercicio les costó mucho aceptar que no decían “golpe” hasta bastante después del momento de contacto. Pero cuando comprendieron que lo que hacía que tardaran tanto en decir “golpe” era su pensamiento, y que podían desprenderse del control del Yo 1, experimentaron un avance importante.

Además, Dean me habló de uno de sus vendedores, que no había estado rindiendo al máximo de su capacidad.

—Aunque no era jugador de tenis ni de golf, aceptó leer los libros del Juego Interior y tratar conmigo sobre su aplicación a las ventas. Al año siguiente sus ventas se multiplicaron por dos.

El principio en el que se basan atrás-golpe-stop y da-da-da-da es el mismo. Sin embargo cuando elegimos hacer el experimento surgen las preferencias individuales. Lo único verdaderamente importante es comprometerte a hacer únicamente los ejercicios de concentración. No trates de añadirlos a otro truco o a otras ideas sobre el swing.

He comprobado, tanto en el tenis como en el golf, que el nivel de concentración de una persona no permanece constante. Con frecuencia al principio podía empezar de una forma bastante pura. No había expectativas, y la persona se desprendía del control para hacer el ejercicio de concentración como un mero experimento. Entonces, si notaba los resultados de sus golpes (tanto si estos habían mejorado como si habían empeorado), solía volver al control. Como entrenador podía notar el aumento de tensión y oír cómo las palabras que se pronunciaban durante el ejercicio dejaban de estar sincronizadas. Entonces, si le preguntaba al alumno si estaba diciendo las palabras o las sílabas en el momento en que debía decirlas, con frecuencia me respondía, “No lo sé”.

Cuando notas (o lo nota otra persona) que tu voz no está en sincronía con tu swing es una señal de que estás perdiendo la concentración. En ese punto suele ser interesante notar rápidamente lo que te ha sacado de la concentración, por ejemplo, pensar en resultados, técnicas, o recuerdos de golpes pasados. Después de eso comprométete a volver a concentrarte en atrás-golpe-stop o da-da-da-da. Cuando haces estos ejercicios con disciplina el resultado es casi siempre un swing más libre, y esto es posible porque el Yo 1 tiene menos control. Obviamente ningún ejercicio puede garantizar que cada vez que hagas un swing te salga a la perfección, como tampoco debería usarse esto para remplazar el aprendizaje de los aspectos técnicos importantes, un asunto del que hablaremos con más detalle a partir del capítulo 5.

La práctica de la concentración

Mi recomendación es que practiques los ejercicios al menos durante un breve periodo de tiempo en el campo de prácticas y en el *putting green* antes de intentarlos en el campo de juego. Ya es bastante difícil desprenderse del control consciente de tu swing durante el tiempo de práctica, casi es demasiado pedir que lo hagas bajo las condiciones normales del juego. Una vez que has encontrado el ejercicio que más te ayuda a aquietar tu mente debes persistir en él y darle la oportunidad de que funcione. Con el tiempo será difícil no querer usarlo en las situaciones con más presión. Sin embargo es de esperar que cuanto mayor sea la presión más difícil será aquietar al Yo 1 y obtener el mismo nivel de concentración que en el campo de prácticas. Pero es justo en ese momento cuando lo necesitas, de manera que persevera.

Cuando empiezas a usar estos ejercicios, es una buena idea decir las palabras en voz alta, e incluso tener a alguien que te observe para comprobar tu exactitud. Cuando tu voz está claramente fuera de sintonía con la posición de tu palo es porque tu mente se ha desviado: lo más probable es que esté ocupada en la tarea de intentar golpear la bola. La mayoría de los jugadores necesitan algo de práctica con este ejercicio para poder sentir claramente la cabeza del palo.

Después de un breve periodo practicando atrás-golpe-stop o da-da-da-da, tu concentración seguramente mejorará, y de esta forma tu swing será más suelto y

empezarás a conseguir mejores resultados. ¡Ten cuidado cuando empieces a notar señales de que estás teniendo éxito! No vayas a pensar que se trata de palabras mágicas y que cada vez que las digas la bola irá a donde tú quieras. Recuerda que si funciona, no es por las palabras sino por la mejora de tu concentración.

No intentes reducir el ejercicio a una fórmula mágica, a otra superstición. Si lo haces, el ejercicio pronto dejará de ser efectivo, lo mismo que todos los demás trucos. Y el Yo 1 te dirá, “¿Te das cuenta? No funciona. Deja de hacerlo, es una tontería”. No le escuches. Tan solo recuerda que las palabras eran una ayuda para la concentración y que la concentración fue lo que de verdad te ayudó. Cada vez que consigas bloquear al Yo 1 y permitirle al Yo 2 que golpee la bola, obtendrás mejores resultados. Pero tienes que hacer el esfuerzo cada vez, una relajación momentánea es fácil, pero tiene que convertirse en constante y continua. Las técnicas para ayudarte a lograr esa concentración son únicamente tan efectivas como tu constancia a la hora de usarlas.

Hacer 90

Los efectos positivos del atrás-golpe-stop y del da-da-da-da muy pronto se hicieron visibles en mi propio juego. Como resultado de practicar este ejercicio mi puntuación media bajó de unos 95 golpes a alrededor de 88.

Cuando Joe Fox, mi editor original en Random House, me pidió que escribiera sobre la aplicación de los métodos del Juego Interior a mi propio juego de golf, al principio dudé. En ese tiempo jugaba al golf, como mucho, cuatro o cinco veces al año y por lo general hacía entre 95 y 105 golpes.

—Vamos a ver si puedes bajar hasta 80 para cuando esté el libro, y jugando no más de una vez a la semana —me retó Fox.

Su argumento era que muchos lectores no podían jugar con más frecuencia. En ese momento tenía algo más de un año para terminar el libro y para llegar a 80. Se trataba de un desafío en toda regla.

Mi juego en ese tiempo podía definirse fácilmente. Tenía un *drive* bastante largo, pero poco certero. De cada diez *drives*, tres, como mucho, caían en la calle, cuatro hacían un *slice* que podía ir de ligero a pronunciado, y tres solían salir

desviados hacia la izquierda. La verdad es que tanta variedad no me animaba, aunque los desvíos, de alguna manera, parecían compensados. Era más certero con los hierros cortos y medios, pero no mucho más. Aunque mandaba algunas bolas al green y embocaba algunos hoyos a bastante distancia, eran muy pocos y muy alejados entre sí. Mi juego era temerario. Si tenía la oportunidad de acortar distancias en un ángulo cerrado o de lanzar al green a través de unos árboles, casi siempre lo intentaba. Odiaba jugar a lo seguro y con frecuencia estaba dispuesto a dejar a un lado la prudencia.

Aun así, mantenía la esperanza gracias a los dos o tres golpes verdaderamente espectaculares que lograba cada dieciocho hoyos. En mi interior persistía el sueño de que podría repetir mis mejores swings y de que quizá lo que había aprendido en el tenis sobre el Juego Interior me brindaría el éxito inmediato en el golf.

El día que acepté el desafío de mi editor, establecí un plan que consistía en no hacer más de dieciocho hoyos a la semana y solo una hora de ejercicio en el campo de prácticas y en el putting green. A pesar de cierta sensación de presión por tener que llegar a 80, empecé esta experiencia del golf muy esperanzado. En algún rincón de la parte más inocente de mi mente anidaba el pensamiento de que quizá podría descubrir un ejercicio de concentración tan eficaz para el golf, que en un par de semanas estaría haciendo par.

Pero las cosas no iban a ser así.

Al terminar mi primer día de juego en el campo de Rancho Park, en Los Angeles con un 98, comprendí que a pesar de mi confianza como profesional del Juego Interior del tenis, mis habilidades no se transferían automáticamente al golf. No fue sino hasta después de unas pocas semanas, una vez que mis sueños de gloria ya se habían desvanecido, cuando empecé a aplicar las técnicas de concentración de una manera disciplinada. Para entonces había jugado en tres ocasiones y había practicado durante tres horas. Mi media era 95 golpes.

Cuando tomé la decisión de convertir la práctica de la concentración en una prioridad, por encima de los resultados, ocurrió lo que realmente puedo considerar como mi primer gran avance. Decidí que la disciplina de musitar para mí mismo las sílabas “da-da-da-da” en cadencia con mi swing, era lo suficientemente valiosa como para comprometerse a llevarla a cabo al menos

durante los diez próximos días que jugase. Casi al final del segundo mes había llegado a 90 una vez, y al final del tercero, mi puntuación media era de 88 golpes.

Durante este tiempo me centré casi exclusivamente en el ritmo y la cadencia de mi swing, y tenía la sensación de que la cabeza del palo de golf era la que se encargaba de hacer el swing en lugar de intentar yo controlarla. Podía sentir cómo aumentaba mi coherencia y con ella la confianza en mí mismo. Muy pronto empecé a sentirme más como un jugador de golf que como un tenista tratando de jugar al golf. También sabía que todavía no había llegado al límite de mi capacidad. Todavía había mucho que investigar acerca del Juego Interior y Exterior del golf.

No mucho tiempo después empecé a preguntarme qué pasaría si jugara en uno de los grandes campos de golf. ¿Estaba preparado para ello?

90 en el St. Andrews Golf Club de Escocia

Volé hasta Londres en un viaje de negocios pero con la firme intención de ir a Escocia a jugar en el histórico campo de St. Andrews. Cuando mi editor se enteró de mis planes apostó diez dólares a que no podría bajar de 100 en el Old Course, campo que generalmente ofrece unas condiciones tan adversas de vegetación y de tiempo que está considerado como uno de los más difíciles del mundo.

El día en que finalmente tuve la oportunidad de jugar volé hasta Edinburgo desde el Inner Game Center (Centro del Juego Interior) de Londres y alquilé un auto en el aeropuerto para ir hasta St. Andrews. A duras penas conseguí llegar para la hora que tenía reservada, la una de la tarde. Jugué en *threesome* con Peter y Daphne, una pareja inglesa que vive junto al Campo de Golf de Canterbury, en Kent. En el primer tee, donde se alineaba una multitud de curiosos para observar el juego, me sentí muy nervioso. La tarjeta de recorrido que dan a la entrada describía los obstáculos de cada hoyo, acompañando el texto con fotos. Eran tremendos. El primer hoyo tiene un solo obstáculo, llamado Swilican Burn, una ancha zanja llena de agua junto al borde del green. Hice un esfuerzo para concentrarme, me marqué el objetivo y la bola aterrizó en la calle, sobre el lado izquierdo del centro del green. Partiendo de ahí di un golpe con un

hierro siete mandando la bola a seis metros de la bandera que marca el hoyo, pero solo a tres metros del Swilican Burn. Deseé haber llevado mis propios palos de golf; el *putter* del set que había alquilado era mucho más ligero que el mío. Eché de mi mente ese pensamiento, me centré en la cabeza del putter y fallé el pat por muy poco. Par.

Había venido a St. Andrews en un día de excepcional buen tiempo: 29 grados, con una cálida brisa a nuestras espaldas. Aunque había oído hablar mucho sobre la belleza y la majestuosidad de este histórico campo de golf estaba maravillado por sus increíbles y sinuosos greens, como vastas praderas, y sus trampas raras y traicioneras. Algunas tenían hasta tres metros y medio de profundidad; otras presentaban lados verticales de casi dos metros de fina arena blanca, más que bordes parecían pequeños acantilados. Todas tenían nombres originales: Los ataúdes, La trampa del gato, La nariz del gobernador. El regusto de la tradición impregna el ambiente; la propia ciudad está construida alrededor del campo, física y culturalmente. Me dejé encantar por la magia del lugar y el ambiente del día. Había anticipado que sentiría la presión de mi deseo de convertir esta oportunidad única de jugar en este campo en una buena actuación, no tanto por la apuesta con mi editor sino porque quería escribir sobre ello en el libro. (El Yo 1 estaba ansioso de reconocimiento.)

En el segundo hoyo ejecuté un titubeante *chip* para terminar con un *bogey*; hice par en el tercero y bogey en el cuarto. Entonces noté que ya no estaba nervioso y, por error, tomé esto como una señal auspiciosa. En el quinto hoyo estaba un poco desanimado e hice tres pats y un doble bogey; estaba empezando a tomarme las cosas con calma, inada menos que en el St. Andrews! Llegué hasta el sexto tee arrastrando mis tres pats usuales.

Hasta entonces no había leído las descripciones de los obstáculos en la tarjeta de puntuación y mi *caddie*, un escocés con un salvaje pelo rojizo recogido, a pesar del calor, bajo una gorra a cuadros, tampoco me había dicho nada sobre ellos. Se limitaba a señalarme con su dedo torcido hacia dónde debía apuntar. Confiando en su experiencia y en mi propio Yo 2, tiraba a donde él me indicaba y de esta manera me las apañé para mantenerme fuera de peligro durante los cinco primeros hoyos. En el sexto, acertadamente llamado El brezal, Peter me leyó la descripción de los bunkers escondidos. Por primera vez Fred, mi *caddie*, me

ofreció algún consejo, diciéndome que tirara a la derecha porque hasta entonces me había estado desviando hacia la izquierda. Me fui directamente a hacer un *draw* olvidándome del da-da-da-da y la bola cayó en mitad del brezal, no quedó en lo alto de la intrincada vegetación ni tampoco abajo, en el suelo, sino suspendida justo en el medio. Sabía que necesitaría un palo pesado para sacarla, por eso le pregunté a Fred si pensaba que sería una tontería usar un driver. Se encogió de hombros y dijo que podría funcionar. Golpeé con fuerza pero solo conseguí bajar la bola hasta el suelo, no muy lejos de donde antes estaba. Cambié a un *sand wedge* y esta vez conseguí desplazarla unos tres metros, aunque todavía en el brezal. “Estás progresando”, comentó Peter secamente. Usando una vez más el *sand wedge* conseguí moverla ocho metros pero, al fin, fuera del brezal. Con mi hierro tres la mandé a 155 metros por el lado izquierdo del green, pero este green no era uno normal y corriente. Seguía estando a 30 metros del hoyo y me haría falta embocar el pat para lograr un doble bogey. La mandé cuatro metros y medio más allá del hoyo, luego fallé el pat de vuelta, terminando el desastre con ¡un cuádruple bogey! ¡El brezal había acabado conmigo!

Este es el tipo de obstáculos que hace de St. Andrews un campo tan famoso. Daphne se encontró con un problema similar en el siguiente hoyo. El green está guardado por un bunker de dos metros y medio de profundidad y Daphne mandó allí la bola. Peter le dijo que mantuviera la cabeza agachada y golpearla. Ella lo intentó pero no había manera de sacarla. Después de tres swings exclamó, “¡Inútil!” y la sacó. Luego tuvo que pedirle ayuda a Peter ¡para que la sacara a ella del búnker!

Terminé los primeros nueve hoyos con un 46, diez sobre par. Me sentía bastante centrado, nada nervioso, y extrañamente inmune a toda la presión que había previsto. Peter estaba jugando mejor que yo y se burlaba un poco de mí; descubrí que sus puyas me ayudaban a aumentar mi concentración. En los próximos seis hoyos conseguí dos pares y cuatro bogeys. En el hoyo dieciséis lancé un drive fuera y terminé con un triple bogey.

Al acercarme al hoyo dieciocho, después de un bogey en el diecisiete, estaba pensando que esta sería mi última oportunidad de disfrutar del St. Andrews, y quería hacerlo lo mejor que pudiera. Había una multitud mirando a los golfistas, la mayoría turistas americanos en pantalones de cuadros. Di el drive más largo

del día y luego utilicé un hierro seis dejando la bola a tres metros y medio de la bandera. Quería hacer un birdie en el último hoyo pero me quedé corto.

Par en el primer hoyo, par en el último. Casi poético. Logré una puntuación de 90 y fui capaz de encontrar ese equilibrio, con frecuencia tan difícil, que existe entre tener demasiada tensión y relajarse hasta el punto de la dejadez.

Alguna barrera se rompió en mí mientras jugaba esos dieciocho hoyos. Sabía que el St. Andrews era uno de los campos más duros en los que se podía jugar, tanto para el Juego Interior como para el Exterior, y había sobrevivido. Me sentía como si ya no tuviera que probar nada. Estar en Europa me había sacado de mi rutina habitual y me había dado nuevas perspectivas, y aunque mi deseo de jugar bien en St. Andrews podía haber sido una oportunidad para todas las interferencias del Yo 1, al final no había sido así. Los obstáculos del campo crearon una presión natural que agradecí. Sentía un sano deseo de enfrentarme a ellos y llevar al golf más allá de los límites de la mera puntuación. En la cuna de este deporte logré una mejor comprensión de lo que el golf podía ser. Algunas inseguridades subyacentes de las que ni siquiera me había dado cuenta desaparecieron, y noté los efectos que este evento tuvo en mis transacciones de negocios antes de regresar a Estados Unidos.

De vuelta a casa sentí, una vez más, humildad y apreciación por lo que podía enseñarme el Juego Interior, con el golf como medio para descubrir, tanto mi propio potencial como mis limitaciones.

3

La causa más común de los fallos: una tensión excesiva

La principal causa física de los fallos

La causa más común de los errores en el golf, y quizás en el resto de los deportes, es el exceso de tensión. Los golfistas, por poca experiencia que tengan, suelen darse cuenta de que la tensión excesiva que se produce en los músculos al intentar golpear con más fuerza da lugar a drives pésimos. “No intentes darle tan fuerte a la bola, idiota”, es uno de los comentarios críticos habituales del Yo 1 en el campo de golf.

Pero al mismo tiempo también es cierto, aunque no parezca tan evidente, que los músculos en tensión causan la mayoría de los golpes desviados a la izquierda o a la derecha, y también las bolas topadas y los golpes pesados. Tensar excesivamente los hombros impide que podamos hacer un backswing completo y un *follow-through* adecuado, y la tensión excesiva en las manos hace que el borde del putter se cierre o se abra, mandando la bola fuera. Esa tensión es la que provoca los temidos *yips* (movimientos involuntarios que interfieren en el lanzamiento), tanto en los golpes largos como en los cortos.

Por lo general, el comentario de un jugador principiante de golf al observar a un profesional es, “¡Guau! Viéndole parece un juego de niños. No da la impresión de que se esté esforzando lo más mínimo con el swing”. En todos los niveles o categorías, la tensión muscular y los movimientos bruscos de los aficionados contrastan abiertamente con la potente fluidez de los profesionales.

Sin embargo ese exceso de tensión no tiene por qué mortificar ni siquiera a los jugadores más inexpertos. El propósito de este capítulo es explorar las dinámicas de este fenómeno y proporcionar al lector algunas herramientas con las que puede reducir significativamente la excesiva tensión en su swing, tanto si es un jugador principiante, intermedio o avanzado.

En realidad “tensión excesiva” no es un término adecuado cuando lo aplicamos a los músculos, ya que ninguna parte de la musculatura puede contraerse en exceso o, al contrario, demasiado poco. O se encuentra relajada o está contraída. Cuando la fibra muscular está relajada, es suave y flexible. Cuando está contraída, se pliega sobre si misma y se vuelve lo bastante rígida para aguantar varias veces su propio peso. La fuerza se mide por la cantidad de peso que pueden aguantar los músculos contraídos. Esto no es lo mismo que la potencia. Potencia es la capacidad de usar la fuerza, y requiere un esfuerzo muy complejo de cooperación entre los músculos que se contraen y los que se relajan. Unos músculos tiran, mientras que los músculos opuestos permanecen relajados y flexibles para permitir que tenga lugar el movimiento.

Lo que experimentamos como tensión excesiva en el golf, muchas veces es solo la contracción de demasiados músculos, más de los necesarios para cumplir la tarea que tenemos entre manos. Por ejemplo, si todos los músculos de la muñeca se tensan antes del impacto con la bola, habrá una gran cantidad de fuerza en las muñecas, pero se generará muy poca o ninguna potencia, ya que la tensión de algunos músculos restringirá el libre movimiento de otros.

Otro tipo de tensión excesiva ocurre cuando los músculos rígidos no se sueltan. Por ejemplo, los músculos del hombro que participan en el movimiento del palo hacia atrás, en el backswing, tienen que soltarse del todo para permitir que los otros músculos produzcan el swing hacia adelante. Si permanecen contraídos como consecuencia de la tensión, los músculos que inician el swing hacia adelante tienen que luchar contra ellos para conseguir realizar su tarea. Aquí se da el típico caso de interferencia entre la expresión de la potencia y el control.

Un tercer tipo de tensión excesiva surge al contraer a destiempo los músculos. Si tus brazos se mueven hacia la bola y en el momento oportuno, antes del contacto, hay un movimiento de las muñecas, el impulso generado por este movimiento se suma al impulso del movimiento del brazo, produciendo potencia. Pero si los músculos de la muñeca, en vez de justo antes de producirse el contacto, se contraen en el punto más elevado del swing, se pierde el impulso y, cuando golpees la bola, el palo no se moverá mucho más rápido que tus brazos.

Los diferentes errores en el swing se producen por tensar excesivamente diferentes partes del cuerpo en distintos momentos. Un backswing restringido viene producido por una tensión excesiva en el hombro izquierdo, una rotación de la cadera limitada por la tensión en la misma y, al descargar el golpe, un apresuramiento producido por la tensión en la muñeca y los brazos. La mayor parte de los errores más sutiles del swing pueden tener su origen en un exceso de tensión en determinadas partes del cuerpo.

Pero intentar remediar el problema analizando cada caso de tensión excesiva sería exasperante y contraproducente. En el swing del golf participan literalmente miles de músculos; su sincronización y su coordinación es de una precisión exquisita y simplemente no es accesible a la comprensión intelectual. El cuerpo coordina estos músculos en respuesta a nuestras órdenes generales para producir precisión y potencia, pero solo cuando se le encomienda la ejecución de esas metas. El mejor esfuerzo consciente que podemos hacer es tener clara nuestra meta y dejar de interferir en su ejecución.

Aunque cierta dosis de tensión puede resultar inevitable en el proceso de aprender el swing del golf, la mayor parte de esa tensión es generada por el modo en que interferimos con el funcionamiento de nuestro cuerpo al intentar controlar el swing. Pero es posible reducir en gran medida esta interferencia, si estamos dispuestos a admitir que está presente y si nos fijamos en ella cuando se produce.

Al igual que el hecho de dar instrucciones a tus músculos para que se contraigan es claramente inútil, tampoco es la solución decirte a ti mismo que te relajes. Ordenarte, o que otra persona te ordene, que te relajes, con frecuencia en el mismo tono en el que hablarías con un idiota, lo único que puede causarte es todavía más tensión y rigidez. Por otro lado, relajarte en demasía puede hacer que tu swing pierda toda su fuerza.

El primer paso para disminuir esa tensión excesiva en el swing es averiguar si está presente. Esto puede sonar muy obvio, pero intentar arreglar un fallo sin realmente aceptarlo y experimentarlo, casi siempre da lugar a problemas más graves. Por eso el primer paso es practicar el swing centrando la atención en nuestro cuerpo. No intentes hacer nada; simplemente haz el swing y trata de notar si existe un exceso de tensión, falta de fluidez, o la sensación de estar

forzándolo. En muchos casos, basta prestar atención a cualquier restricción en el flujo del movimiento para empezar a sentir una disminución en el exceso de rigidez, sin hacer ningún esfuerzo consciente por aflojarla. Diez o quince swings pueden ser bastantes para producir un cambio significativo, si prestas atención y no intentas relajarte.

Sin embargo, si has jugado mucho al golf, los patrones de tensión excesiva pueden estar tan enraizados en tu swing que será difícil notarlos. Uno puede acostumbrarse tanto a un swing con exceso de tensión que llega un momento en que es difícil sentirlo y por tanto difícil cambiarlo. Los siguientes ejercicios te ayudarán a detectar la tensión en tu swing mientras ocurre. Una vez que la traes a tu conciencia, podrá ser controlada.

Canturreando tu Swing

Un día, de forma accidental, descubrí un ejercicio que es extraordinariamente efectivo para reducir la tensión. Era por la tarde y estaba practicando con un hierro siete en el campo de prácticas mientras esperaba a Tom Nordland, para hacer con él una sesión práctica del Juego Interior. No me estaba concentrando en nada en particular, sino que simplemente estaba golpeando bolas y canturreando. De repente, algo me llamó la atención. Podía apreciar diferencias en mi voz, dependiendo de cómo estaba empleando el palo en cada momento. La experiencia me sorprendió tanto que desearía que todo el mundo pudiera tomar conciencia de ella tan espontáneamente como yo lo hice. La próxima vez que estés en el área de prácticas, haz unos cuantos swings e intenta cantar para ti mismo mientras tanto. *Escucha cómo cantas.*

No había pensando que mi swing fuera particularmente tenso, pero mi forma de canturrear me hizo ver algo diferente. Podía realmente escuchar la tirantez de mi swing en su sonido. Mientras iba realizando el movimiento hacia atrás el sonido era agradable y suave, pero al cambiar de dirección la voz se volvía tensa, y durante el contacto mi garganta se constreñía y el canturreo subía de volumen y también de tono, y lo más notable, se volvía más tenso. A veces, cuando de verdad iba por la bola, el tarareo se detenía después del contacto y notaba que también se cortaba el follow-through. Más tarde, usando una grabadora, registré

el sonido cuando practicaba el swing y lo comparé con una grabación de un swing en el campo de golf. El aumento en la tensión era dolorosamente obvio.

El fenómeno resultó ser muy práctico. Comprendí que, con el uso del sonido, estaba amplificando la información proveniente de mi cuerpo. La tensión excesiva, de la que antes no era demasiado consciente, ahora se había vuelto tremendamente obvia. Las claras alteraciones del sonido mientras hacía el swing me decían mucho sobre lo que estaba pasando en mi cuerpo. ¿Qué podía hacer? La respuesta era fácil: Solo tenía que seguir haciendo el swing y canturrear. Usar este canturreo como una máquina de retroalimentación para incrementar el control.

Para aquellos que no están familiarizados con la metodología de la retroalimentación, se trata de una manera de conectar sutiles funciones fisiológicas (como la presión sanguínea e incluso las ondas cerebrales) a un instrumento electrónico que te da información, por medio de frecuencias sonoras o de patrones visuales en una pantalla, permitiéndote percibir ligeros cambios. Solo con prestar atención a esta retroalimentación es posible ganar control sobre las funciones corporales que previamente se pensaba que estaban por encima del control de la voluntad. Por ejemplo, podemos aprender a controlar nuestra presión sanguínea o nuestra temperatura, aunque no sabremos *cómo* lo hacemos.

El método del sonido funciona de la misma manera. El sonido amplifica la información que estás recibiendo de la tensión excesiva en los músculos. Al escuchar los cambios en el sonido puedes rápidamente lograr más control sobre una ligera tensión muscular, mucho más de lo que podrías haber creído posible intentado relajarte o golpear con suavidad, esfuerzos éstos que con frecuencia te incitan a hacer un swing muy flojo y con poca velocidad en la cabeza del palo. La mejor forma de usar este ejercicio es no hacer esfuerzos para golpear más suavemente sino simplemente seguir escuchando mientras golpeas las bolas. Automáticamente, y de una forma que no entenderás (ni hace falta que entiendas) tu swing empezará a cambiar. Empezarás a oír menos tensión en tu canturreo, a notar que estás haciendo mejor contacto con la bola, y a lograr más distancia sin hacer un esfuerzo consciente por lograr esos resultados. Solo acéptalos y no te hagas demasiadas preguntas sobre cómo suceden. De otra

manera empezarás a pensar que sabes cómo relajarte y comenzarás a darte instrucciones a ti mismo sobre cómo hacerlo (y esa una de las maneras en que se creó la tensión excesiva). Podríamos llamar a este ejercicio “cantando tu swing”.

Hay que tener en cuenta que, aunque es útil tararear en voz lo bastante alta como para poder oír fácilmente las variaciones de sonido y tener la máxima retroalimentación, cuando empiezas a experimentar con “cantando tu swing”, con el tiempo he descubierto que es suficiente canturrear en una voz que sea solo audible para mí. Incluso si es en voz muy baja, la tensión excesiva suele cambiar el sonido. Los músculos de la garganta se contraen con la tensión excesiva del cuerpo y el sonido se ahoga, dándote así la retroalimentación que necesitas. El principio que subyace a este ejercicio no tiene nada que ver con el sonido en sí mismo. El elemento curativo y controlador es la *conciencia*, un tema sobre el que hablaremos en profundidad en el capítulo 5. El sonido simplemente sirve como un instrumento para aumentar tu conciencia de lo que está sucediendo, lo mismo que hace una máquina de retroalimentación.

La máxima tensión

Fui a un campo de práctica con dos amigos, Tom y Linda, ambos excelentes jugadores de golf, que estaban muy interesados en aprender a enseñar y a jugar el Juego Interior del golf.

Empezamos haciendo el ejercicio del canturreo para tratar de localizar cualquier bloqueo a la fluidez de nuestros swings. Al observar mi swing y escuchar mi canturreo Linda comentó:

—El sonido es suave durante tu backswing, pero luego tiene un repentino incremento de tensión cuando baja hacia la bola.

Me preguntó si podía localizar la tensión de mi cuerpo que causaba esa tirantez en mi voz. Le dije que pensaba que venía de mi estómago, y ella me pidió que intentara descubrir cuándo ocurría esa tensión. Pude notar el momento exacto en que mi estómago empezó a tensarse y puse en números la cantidad de tensión que sentía en cada swing. Pero cuando me pidió que redujera la tensión, no pude.

Entonces me sugirió que *tensara* deliberadamente mi estómago todo lo que pudiera. Descubrí que después de soltar los músculos contraídos, parecían relajarse de una manera más completa y podía hacer el swing sin ninguna contracción en el estómago. Recordé que había aprendido antes esta técnica en una clase de hatha yoga para principiantes y que es algo que se ha usado durante miles de años para obtener una profunda relajación corporal.

Para conseguir la máxima relajación de un músculo primero ténsalo todo lo que puedas, y luego suelta la tensión. A fin de lograr una relajación integral, este ejercicio se puede hacer en cada parte del cuerpo de pies a cabeza, tensando los músculos de cada parte lo máximo posible durante cinco o diez segundos antes de soltarlos. En el golf puede que no tengas tiempo para hacer todo esto, pero podría ayudarte tensar los músculos del estómago y luego soltarlos, y quizá hacer lo mismo con muchos otros músculos que de otra manera no se soltarían nunca, dando así al swing más flexibilidad y fluidez. Un beneficio añadido de este ejercicio es que aumenta la circulación de la sangre y te hace más fácil sentir el movimiento. Y hay un beneficio final. Cuando te tensas *antes* del swing, reduces en parte tu tendencia a hacerlo *durante* el mismo. Gran parte de nuestra tensión viene de la ira y la frustración que se desarrollan a un nivel inconsciente. Al proporcionar una vía de escape a estas emociones, reduces las oportunidades de que la tensión destruya tu swing.

Pero por muy efectivas que sean las técnicas físicas, no podemos esperar que solucionen todo el problema del exceso de tensión. Si pudieran, el golf sería un juego muy fácil y no tan interesante como lo es ahora. Pero siendo el golf un juego que exige tanta precisión, basta que haya más tensión de la cuenta en unos pocos músculos en el momento equivocado para producir un desvío del lanzamiento a la izquierda o a la derecha. Por tanto, tenemos que tener también en cuenta las causas más básicas de la tensión y aprender a reducirlas.

“Ante las dudas, aprieta”

En la mayoría de los casos, tratar las causas es más efectivo que tratar los síntomas. La mayoría de los jugadores admite que el golf es un deporte principalmente mental, pero cuando se trata de enfrentarnos a la causa mental

del error físico, nos encogemos. Preferiríamos seguir con los síntomas físicos, analizar un error detrás de otro, satisfechos si después de cada mal golpe somos capaces de explicar el error técnico que hemos cometido. Pero como es tan difícil corregir los mil errores técnicos que pueden originarse a raíz de un simple lapsus mental, a la larga esto resulta fatigoso y frustrante.

Uno se convierte en jugador del Juego Interior solo cuando está dispuesto a ver que hay una interferencia mental. Si no se diera esa interferencia en la expresión de nuestro potencial no habría Juego Interior. Es solo porque la duda, el miedo, la mala autoimagen, la falta de concentración y la ira, están presentes en todos nosotros, que existe el Juego Interior y aquellos que quieren disfrutar y sobresalir lo practican. Para tratar de forma eficaz estos obstáculos mentales no hace falta una profunda introspección o autoanálisis. Los golfistas no necesitan tumbarse en el diván o arrepentirse de sus pecados, lo único que tienen que hacer es estar lo bastante abiertos como para admitir la presencia de interferencias internas y estar dispuestos a emplear métodos prácticos para reducir esas interferencias. Una vez que conocemos esto, técnicas relativamente simples pueden reducir la tensión y, al mismo tiempo, corregir muchas faltas físicas sin que seamos siquiera conscientes de lo que está pasando. Este tipo de enfoque es poderoso porque trata con las causas, en lugar de hacerlo con los síntomas.

Con los años he pensado y he investigado mucho sobre las causas mentales de los errores que se cometen en los deportes. En el tenis parecía que el principal problema mental era el miedo al fracaso; en el esquí es claramente el miedo a caer. En el golf la ansiedad y la tensión parecían estar relacionadas, más obviamente, con el miedo al fracaso y su hermano, el miedo al éxito. Pero la simplicidad del golf (solo una acción cada vez) me animó a profundizar más, y ahora creo que hay una causa mental del error que es todavía más básica.

Uno de los pasos que me había llevado a reconocer lo que ahora creo que es la primera causa mental del error en todos los deportes ocurrió durante una conversación informal en el campo de golf con Archie McGill, un ejecutivo y estudiante del Juego Interior del tenis que, en sus días de golf, tenía un nivel bastante aceptable. La breve lección fue completamente fortuita.

Yo había dado unos cuantos drives cuando Archie me paró y me pidió que soltara el palo y sostuviera su dedo como si fuera mi palo de golf. Lo hice. Entonces me pidió que tomara su muñeca como si fuera mi raqueta de tenis, y lo hice.

—¿Por qué agarras el palo de golf con mucha más fuerza que la raqueta de tenis? —me preguntó.

Sin comprender que lo hacía, contesté:

—No sé. Me imagino que es porque en el tenis estoy más seguro de mí mismo.

—Exacto —dijo Archie—. Cuando nos enfrentamos a lo desconocido nos tensamos.

Este fue un momento muy importante para mí. Las palabras me llegaron muy hondo y fue como si algo resonara en mi interior. Miré a Archie, a quien nunca antes se le había ocurrido algo como lo que acababa de decirme y que, en esos momentos, estaba empezando a darse cuenta de que en sus palabras había algo de una sabiduría muy profunda.

—Eso se acerca bastante a lo que podría llamarse un principio universal —dije.

Esta frase evoca una tendencia que puede aplicarse a diferentes aspectos de la experiencia humana. Cuando nos enfrentamos con lo desconocido o lo incierto (algo muy común, por otra parte) los seres humanos tendemos a entrar en un estado de duda y a tensarnos instintivamente para protegernos. Metafóricamente, cuando dudamos de nuestras capacidades mentales tendemos a constreñir nuestras mentes o a volvernos cerrados. Cuando dudamos de nosotros mismos a un nivel emocional, constreñimos nuestros sentimientos. Y en el nivel físico, cuando dudamos de poder conseguir los resultados que queremos o cuando pensamos que podemos “hacerlo mal” tendemos a tensar exageradamente los músculos.

Inmediatamente me vinieron a la mente jugadores de tenis que tensan los hombros, los antebrazos y las muñecas cuando se enfrentan a una pelota que no están seguros de poder devolver. Cuanto más pensaba en esa reacción, más me parecía una tendencia general. Cuando tenemos fe estamos abiertos. Un niño está constantemente enfrentándose a lo desconocido pero es una esponja para todo tipo de experiencias, hasta que a determinada edad empieza a aprender a

dudar de sí mismo. Al parecer lo que pone en marcha el mecanismo de la tensión es cuestionarnos si somos capaces de enfrentarnos a un determinado desafío.

La duda es la causa fundamental de error en los deportes. Dudar de uno mismo es lo que causa que el esquiador se tense hasta el punto de la rigidez al llegar a la parte decisiva de la carrera y que al jugador de tenis se le agarroten las manos. Y es la duda la que causa la rigidez en los brazos y en el cuerpo del golfista conforme se tensa ante un pat de un metro. Ese era el problema, comprendí qué me había causado tanto sufrimiento y preocupación durante gran parte de mi vida cada vez que me encontraba en una situación problemática. De muchas formas podía ver que mucho del trabajo que había estado haciendo con el Juego Interior hasta ahora había sido un intento por solucionar un problema único: la falta de confianza en uno mismo. Si dudar de la propia capacidad era la causa subyacente en la tensión excesiva y el exceso de control, quería entender mejor esa causa y aprender qué podía hacer para superarla. Me parecía que si podía lograr algún progreso significativo en esta aflicción, habría hecho una contribución importante para los jugadores de golf, y también para mí mismo.

Puse en práctica esta idea en Archie.

—¿Crees que es correcto decir que la falta de confianza en uno mismo es la causa principal de los errores en el golf?

Archie guardó silencio y pensó.

—Totalmente de acuerdo —respondió—. Y no sé de ningún golfista que pueda decir que la ha superado.

Prácticamente cada jugador profesional y cada instructor deportivo a quienes pregunté estuvieron de acuerdo en que la falta de confianza en uno mismo es el mayor enemigo, y que ataca sin avisar, no solo al jugador de fin de semana, sino incluso al muy experimentado y que gana torneos.

El próximo capítulo explora la anatomía de la falta de confianza en uno mismo y las técnicas para reducir su negativa influencia en el swing del golf.

4

Superar la falta de confianza en sí mismo

Una vez pregunté a un prestigioso profesor de psicología de la Universidad de California, en Berkeley, dónde podría leer algo sustancial sobre el fenómeno de la falta de confianza en uno mismo. Pensó un poco y me dijo que solo recordaba haber leído dos artículos sobre este tema.

—¿Por qué crees que se ha escrito tanto sobre el miedo, la ansiedad, y el estrés y tan poco sobre la falta de confianza en uno mismo? —le pregunté.

Su respuesta fue:

—La única explicación que se me ocurre es que es una sensación muy desagradable.

Por experiencia puedo decir que se trata de una sensación muy desagradable y que desearía no conocer tan bien. No tengo interés ni capacidad para darle un enfoque académico a este asunto, solo quiero arrojar un poco de sentido común sobre el tema, para entenderlo de una manera práctica, que pueda ayudar a quienes se ven afectados por el mismo, ya sea dentro o fuera del campo de golf.

Una de las razones por las que la inseguridad no ha sido estudiada más a fondo es que es fácil confundirla con el miedo. La inseguridad y el miedo son definitivamente amigos, quizá incluso parientes, pero no son gemelos idénticos. A menudo sentimos miedo ante la presencia de una amenaza real o imaginaria; esto ocurre cuando somos vulnerables al daño o imaginamos que lo somos.

Pero dudar de uno mismo no tiene relación con nuestra vulnerabilidad ni con el peligro, aunque se cuestione nuestra competencia y nuestra capacidad para evitar el peligro o, todavía peor, nuestra propia valía. Independientemente de la presión que sintamos que se está dando en un pat determinado, no sentiremos ansiedad si antes no dudamos de nuestra capacidad para ejecutarlo. El miedo aumenta conforme nuestro sentido de la propia capacidad disminuye. Por tanto,

si podemos reducir la falta de confianza en nosotros mismos, nuestro miedo automáticamente disminuirá.

En mi diccionario se define a la duda como “incertidumbre de la mente” o “desconfianza en la fiabilidad de algo”. No son definiciones complicadas. Son cosas que ocurren todos los días. El que la duda sea útil o no para una persona viene determinado por el objeto hacia dónde esté dirigida. Puedo beneficiarme a mí mismo por dudar de la validez de muchos anuncios. Ciertamente este libro ha estado diciendo: No te creas todo lo que se dice sobre el swing del golf. Pero, ¿no es una cuestión distinta cuando la duda se dirige hacia ti mismo?

Recientemente le pregunté a un adolescente si había sentido falta de confianza en sí mismo, y él respondió:

—Por supuesto. Como todo el mundo.

—¿Cómo lo describirías? —le pregunté.

—Bueno, es una voz en mi cabeza que dice que soy estúpido y que no puedo hacer algo.

—Y ¿qué te ayuda cuando oyes esa voz?

—Si me doy cuenta de que es una voz, entonces no hay problema.

—¿Y qué haces cuando te das cuenta de que es una voz?

—¡La llamo estúpida!

Pensé que ésta era una respuesta maravillosa. Darse cuenta de la voz significaba para él que no era exactamente su voz sino una voz que estaba ligeramente separada de él. Y a causa de esta separación, podía llamarla estúpida. Hizo algo que a muchos de nosotros nos vendría estupendamente hacer. Dudó de su duda.

La primera vez que tomé conciencia de esta voz que minaba mi confianza fue jugando al tenis. Incluso de niño, cada vez que entraba a la pista de tenis sentía una gran incertidumbre. “¿Cómo voy a jugar hoy?” era la gran pregunta que se formaba en mi mente. En ese momento no entendía lo importante que era para mí jugar bien, o por qué. Eso vino más tarde. Luego, después de golpear dos o tres pelotas, la voz me hacía algún tipo de valoración: “¡Oh!, hoy mi revés está fatal”, o “Estoy teniendo un día malísimo”. Lo que ahora me parece interesante es el poco tiempo que me llevaba hacer esta valoración acerca de cómo iba a jugar ese día. Muchos golfistas experimentan el mismo tipo de incertidumbre en

el primer tee. Es el primer golpe del juego, y están inciertos sobre lo que va a pasar. Entonces, basándose en los primeros golpes, surge alguna confianza o alguna duda.

Por supuesto, la voz de la duda no se detiene aquí. Después de fallar unos cuantos reveses o unos cuantos golpes de golf, hace otra valoración como “Soy un tenista pésimo (o un golfista fatal)” Las cosas empeoran, y la voz concluye, “La verdad es que no sirvo para el deporte”, casi como una especie de sentencia judicial acerca de nuestra capacidad en todos los deportes antes de que finalice el primer set (o los primeros nueve hoyos). Por último, tienes una sensación desagradable en tu pecho y empiezas a creer que “Algo está *mal* en mí”. A veces también escuchas en tu interior: “No valgo como persona” y, lo que es peor, te lo crees.

No es difícil ver que cuando crees en el poder de este tipo de declaraciones, tienden a hacerse realidad. Cuando la duda se dirige hacia la propia capacidad de aprender y rendir, o hacia nuestro propio ser, puede ser bastante destructiva. Un cuestionamiento innecesario sobre los propios valores y sobre nuestro potencial como ser humano por cualquier razón que sea, puede convertirse en la causa principal de la brecha existente entre lo que una persona es *capaz* de hacer y experimentar y lo que en verdad *hace* y experimenta.

La falta de confianza es como una sombra que crea una incómoda sensación de separación con nosotros mismos y, si creemos en ella, puede afectar a cualquier acción que surja de esa sensación. Esta sensación puede estar cubierta por una falsa sensación de seguridad, o bien perdida en una frenética búsqueda por demostrar al mundo lo contrario de esa falta de confianza. Las personas no intentan demostrar certezas, solo incertidumbres.

Vamos a ver si podemos arrojar alguna luz sobre este oscuro asunto. ¿Podemos averiguar qué podría acabar con esa inseguridad, en lugar de dejar que ella acabe con nosotros? El primer paso es reconocer que no nacimos dudando de nosotros mismos. Es difícil encontrar un niño pequeño que no tenga confianza en sí mismo. Los niños pueden tropezar y caerse cuando aprenden a caminar, o el castillo que están construyendo puede venirse abajo al colocar mal una pieza, pero estos sucesos todavía no son motivos para dudar de sí mismos. De hecho, al observar a los niños antes de la edad escolar podemos ver sin lugar

a dudas que todos tienen una fe incuestionable en sus capacidades. Es maravilloso verla y, yo añadiría, es horrible socavarla. Es decir, la duda no es nuestro estado mental original, sino algo que hemos aprendido o hemos aceptado en el camino.

El segundo paso es reconocer que nuestras dudas no han destruido totalmente esa fe original. Toda acción humana está basada en una fe innata en las capacidades del cuerpo. Una persona no puede dar un paso sin la convicción de que podrá dar el próximo. Para bajar unas escaleras el cuerpo se aventura en el espacio, dando por supuesto que una pierna y luego la otra se moverán hacia adelante y sostendrán su peso. Esta fe no funciona a un nivel consciente en el sentido de que elegimos tenerla o no tenerla; más bien es una parte esencial del movimiento continuo.

Si empezaras a dudar de que tus piernas se moverán correctamente para llevarte escaleras a bajo, esa vacilación puede arruinar la continuidad natural de la acción. Entonces empezarías a pensar en cómo debías bajar las escaleras. Para corregir esto podrías comenzar por darte a ti mismo un conjunto de instrucciones para corregir tu manera de moverte. Si permites que la duda se desarrolle, destruirá toda tu fe inherente, y deteriorará la fluidez natural de tus movimientos. Pronto tus movimientos escaleras abajo parecerán tan mecánicos y cohibidos como muchos de los swings que ves en el campo de prácticas.

Un tercer paso es hacer una distinción importante: la distinción ente la voz de la duda y tú. Cuando la duda llama a tu puerta, nadie dice que tengas que abrirla, mucho menos invitarla a tomar un café. Sin embargo, si, como yo, fuiste educado en un entorno de falta de confianza y siempre teniendo que demostrar tu valía, es posible que termines tan enredado en ella que no puedas distinguir entre ti mismo y la duda. Si la invitas a pasar, puedes escucharla, pero no tienes que creer todo lo que te dice.

La mayoría de los golfistas son conscientes de que hay una conversación produciéndose en sus cabezas dentro y fuera del campo de golf. Cuando hablo ante hombres de negocios pregunto cuántos de ellos juegan al golf. “¿Qué harías si los jugadores de tu foursome empezaran a hablarte todo el tiempo en el campo de golf?” les digo. Hay una complicidad instantánea, algunas risas nerviosas, y

una serie de propuestas que van desde “Golpearlos en la cabeza con mi *driver*” hasta “No volvería a jugar con ellos en la vida”.

El valor que le veo a reconocer este diálogo interno es que me permite separarme de la voz saboteadora de la duda. Lo que llamo el Yo 1 es el que critica mi swing en la pista de tenis o en el campo de golf; asimismo es el que me hace intentar golpes que están por encima de mi capacidad y luego me llama estúpido cuando fallo; y por encima de todo, es el que intenta asegurarse de que golpee la bola “correctamente”, según sus últimas ideas sobre lo que es correcto. El Yo 2 es el que tiene que golpear la bola de golf, aquel al que va dirigida esta voz crítica, desconfiada y exageradamente controladora del Yo 1.

Hay muchas formas de describir al Yo 1, pero es algo que cada uno debe hacer por sí mismo. Para mí, el Yo 1 espera lo peor del Yo 2 y luego, para compensar la duda, trata de controlarlo a rajatabla.

La mayoría de nosotros no aguantaría que alguien sembrara semillas de duda en nuestras mentes. Si esa persona persistiera, sabríamos que estaba intentando dominarnos y la ignoraríamos. Pero por alguna razón cuando la voz de la duda viene del interior de nuestras cabezas nos cuesta más trabajo no hacerle caso. Sin embargo eso es lo que debemos hacer: ignorarla.

En los días en que mi padre jugaba al golf había un torneo llamado el “Boo Tournament” (el Torneo del Abucheo) que se celebraba en el Pasatiempo Golf Club, cerca de Santa Cruz, California. Las reglas de este torneo eran las mismas de los otros torneos excepto por la suspensión de una de las reglas de cortesía más antiguas del golf: guardar silencio cuando tu oponente está golpeando la bola. En este torneo podías decir o gritar cualquier cosa para poner nerviosos a tus contrincantes, y ellos podían hacerte lo mismo. Lo más notable de este torneo es que la media de la puntuación no era peor que en otros torneos de los que se celebraban en el club. Sabiendo que podían esperar cualquier treta conocida e incluso alguna nueva, y sabiendo sin duda cuál era la intención detrás de todo aquel jaleo, los jugadores rápidamente aprendían a ignorar el ruido que les llegaba y a centrarse en el golpe.

Los mecanismos de la inseguridad

Los efectos de la falta de confianza en uno mismo pueden ser minimizados si tratamos de ver en qué consisten. Una de sus características es que la falta de confianza tiende a fortalecerse conforme el desafío se incrementa o conforme representa un riesgo cada vez mayor. Para el golfista, ir progresando de desafíos bajos a otros cada vez más altos en la siguiente secuencia imaginaria aumenta su inseguridad:

1. Estar practicando golpes cortos en tu patio.
2. Vas conduciendo hasta el campo de prácticas.
3. Das un drive a una calle amplia en el primer tee de tu club, jugando con tus rivales de siempre.
4. Calle estrecha, árboles a la izquierda, señal de fuera de límites a tu derecha; hoyo 18, necesitas hacer par para ganar el campeonato del club; el drive de tu contrincante, de 230 metros, ha caído justo en medio de la calle.
5. Te falta un pat de un metro y medio para ser el ganador sorpresa del Open de Estados Unidos; las cámaras de la televisión nacional están enfocándote; miles de personas te están observando en un silencio sepulcral, nunca habías ganado un campeonato; durante todo el día has hecho buenos pats, pero te ahogaste en el green diecisiete, pasándote más de un metro en un pat de tres metros.

El primer síntoma físico de la duda es la debilidad. Cuando un golfista se encuentra ante un pat crucial, siente debilidad en sus rodillas y muñecas, una especie de mareo, y una pérdida de tacto y memoria muscular. En resumen, pierde el control de sus propios recursos. Ante esta sensación hay dos maneras habituales de reaccionar: una es rendirse a ella, disminuir el esfuerzo, la motivación y la concentración, quedando en lo que llamo “el modo inconsciente”, un estado de mente caracterizado por falta de atención, ausencia de motivación, lasitud y bajo rendimiento. Cuando esta reacción ante la duda se hace habitual dentro y fuera del campo, la vida de la persona se convierte en un fracaso.

En nuestra cultura la reacción más corriente a la falta de confianza en uno mismo es “intentarlo con más ahínco”. Dado que nuestra cultura valora los logros y censura la pereza, a la mayoría nos alientan (nuestros padres, maestros, jefes, etc.) a que superemos nuestros defectos. Nos dicen, “Cuando te acose la duda, intenta esforzarte más”. En otras palabras, aprendemos a compensar la

duda ejerciendo un mayor control del Yo 1 sobre nosotros mismos. Aunque el “modo de intento” podría considerarse una mejor solución que el “modo inconsciente” (ya que intentar tiende a producir una mayor alerta mental y una voluntad más fuerte para superar los obstáculos), no deja, sin embargo, de producir notables interferencias en la expresión de nuestro potencial. Puesto que nunca intentas demostrar lo que es cierto y evidente, intentar demostrarte a ti mismo que vales, es, de hecho, una forma de actuar basada en la duda. Siempre crea una tensión y un conflicto mental, que se refleja en el nivel físico en forma de exceso de tensión; a su vez esto restringe la coordinación fluida de los músculos y limita la calidad de nuestro rendimiento.

En muchos aspectos el golf es el vehículo perfecto para el modo de intento. El desafío está tan claro y la demarcación entre éxito y fracaso es tan precisa, que es difícil no controlar en exceso. En el tenis una falta doble de un profesional no es un fallo tan grande como una bola topada o un *socket* en un golfista profesional. En cualquier nivel del juego la diferencia entre nuestra mejor y nuestra peor actuación es vergonzosamente amplia. Cuando estoy delante de la bola y me dejo llevar por las dudas acerca de si seré capaz de dar un golpe decente, hago un esfuerzo por controlar, al hacerlo me tensó, y así voy poniéndole cada vez más difícil al Yo 2 la ejecución del golpe. Sin embargo cuando no dudo de mí en un pat, no hago ningún intento; simplemente doy el golpe de una manera natural y espontánea. El esfuerzo natural del Yo 2 se expresa sin tensión excesiva, como cuando bajas unas escaleras o te llevas la comida a la boca, acciones que por lo general no nos hacen dudar de nosotros mismos, pero que aun así requieren de una coordinación considerable.

Resumiendo, “intentarlo” es esencialmente una compensación por la desconfianza en nosotros mismos y generalmente conduce a un rendimiento pésimo. Fritz Perls, el padre de la terapia Gestalt, observó que los seres humanos son la única especie viviente con la capacidad de interferir significativamente en su propio crecimiento. ¿Cómo? Principalmente, decía Perls, intentando ser algo que no somos. A Perls le gustaba subrayar sucintamente: “Los intentos fallan”.

Cinco tipos comunes de intentos con excesivo esfuerzo

Básicamente, en el golf, hay cinco tipos de intentos. Todos ellos son compensaciones por una duda de ahora o por una duda que llevas arrastrando desde hace tiempo y todos implican una tensión excesiva de los músculos, la cual interfiere en tu swing. Una vez que se identifica la duda, se pueden dar algunos pasos prácticos para eliminar su influencia.

Esforzarse intentando golpear la bola

Cuando era un jugador novato de golf sentí la misma duda que tienen prácticamente la mayoría de los novatos: la duda de si llegaría a ser capaz de golpear la bola. La mayoría de los golfistas recuerdan su experiencia inicial de fracaso. Permanecemos en pie frente a una bola que parece estar muy lejos y a la cual se supone que hay que golpear con un palo largo, con el que no estamos familiarizados, de tal manera que la hagamos viajar una larga distancia.

Tanto la bola como la cara del palo parecían muy pequeñas, y la probabilidad de que ambas hicieran contacto se nos antojaba remota. Alejando el palo de la bola, apuntamos, lo balanceamos, y fallamos estrepitosamente, ni siquiera rozamos la bola, una experiencia frustrante y humillante. Esta primera asociación de fracaso permanece en muchos jugadores durante toda su carrera. En algún lugar de su mente persiste el recuerdo de fallar la bola y pensar que es muy difícil darle. De esta duda viene parte de nuestra tensión excesiva en el *downswing* y nuestra tendencia a intentar golpear la bola en lugar de dejar que el Yo 2 maneje el palo.

Todavía me parece increíble observar la diferencia que hay en el swing de la mayoría de los aficionados cuando la bola no está realmente frente a ellos. Un amateur que estaba teniendo muchas dificultades jugando en un foursome en el que participaba Sam Snead durante un torneo entre profesionales y amateurs en Rancho Canada, finalmente le pidió ayuda. Snead le contestó:

—Lo único que está mal en tu swing es lo que está mal en la mayoría de los aficionados; no golpeas la bola con el mismo swing que eres capaz de hacer cuando practicas.

Hay algo en la presencia de la bola que invita a la duda.

Esforzarse intentando levantar la bola al aire

Cuando el principiante ha conseguido golpear bastantes bolas, su enfoque suele cambiar a intentar mandarlas al aire. Le resulta muy dudoso que el hecho de golpear la bola la haga ir hacia *arriba*. Intentar levantar la bola alzándola desde abajo es una de las causas más comunes de error citadas por los profesionales.

En un partido con un instructor profesional hice un approach mandando la bola al otro lado del green. ¿Qué pasa? Me pregunté. Como si hubiera pensado en voz alta el instructor me dijo:

—Estás intentando levantar la bola al aire. En realidad lo que estás haciendo es elevar tu cuerpo cuando la golpeas. *No intentes levantar la bola; deja que lo haga el palo.*

Esforzarse intentando mandar la bola lejos

No ha existido nunca un jugador de golf que no haya sucumbido alguna vez a la tentación de esforzarse intentando mandar la bola lejos. ¡Durante mi primer mes en el campo de prácticas mi palo favorito era el driver! Tenía una necesidad casi compulsiva de ver que podía mandar cada bola más allá del último marcador. Por supuesto que no podía, por eso me esforzaba cada vez por intentarlo y terminé cayendo en una pauta conocida: intentar aplicar toda mi fuerza a la bola para llegar a la distancia máxima.

Identificando potencia con fuerza física y fuerza física con tensión de los músculos atacaba con todas mis ganas, usando sobre todo los músculos de mi brazo derecho, que había desarrollado durante veinte años jugando al tenis. A veces conectaba y mandaba la bola a lo que parecía más de un kilómetro de distancia. Eso me animaba y así seguía esforzándome exageradamente. Pero no puedes estar en este juego durante mucho tiempo sin que te digan: “Dale con más calma”. Tuve que admitir que los profesionales que veía en la TV no parecían esforzarse tanto como yo. Las interferencias causadas por tratar de golpear con más potencia, lo que hacían en realidad era inhibir la potencia. Si intentas ser fuerte, terminas estorbándote a ti mismo.

Esforzarse intentando mandar la bola recta

Cuanto más cerca del hoyo, mayores las dudas sobre si la bola saldrá recta. Esto da lugar a un tipo de intento que con frecuencia llamamos “dirigir”. Este es el tipo de control excesivo que no funciona mejor en el golf que en el tenis, fútbol, baloncesto o béisbol. Cuando intento dirigir un pat directamente al hoyo, parece que fallo en el mismo acto de intentarlo. A veces después del pat puedo sentir la tensión que viene de dirigir la bola, y comprendo que se corresponde exactamente con el grado de duda que había en mi mente antes del golpe. En el mismo artículo mencionado en el capítulo 2, “Obstáculos mentales”, Bobby Jones describió cómo una vez había lanzado uno de sus peores golpes de golf en un campo llamado Brae Burn:

El hoyo diecisiete tiene 200 metros y requiere un golpe muy exacto. La dificultad más seria está a la derecha y ese era el lado que decidí evitar. Pero cuando me enfrenté a la bola, estaba pensando más en mantenerme lejos del peligro de la derecha que en dirigirla al green, y, al golpearla, hice algo (sabe Dios qué) que la mandó a una distancia inconcebible dentro del mismo bosque que estaba intentando evitar. Tuve mucha suerte al conseguir sacarla de allí con un cuatro. Este deseo de guiar el tiro es el error más difícil de superar en el golf.

Esforzarse intentando golpear la bola “correctamente”

Aunque los cuatro tipos de intentos causan tensión excesiva y hacen fallar el swing, todos son autoinducidos y relativamente simples comparados con el quinto tipo de duda. Cuando esforzarse por intentar mandar la bola lejos y en línea recta no da buenos resultados, como inevitablemente sucede, el jugador de golf comienza a intentar golpear la bola “correctamente” y al hacerlo queda atrapado en una red de tal complejidad que le resulta casi imposible salirse de ella. Cuando un jugador empieza a “desarmar” su swing y a analizar sus elementos mecánicos, no solo queda expuesto a una interminable autocrítica, duda y afán excesivo, sino que se entorpece a sí mismo al intentar volver a juntar las piezas. Cada “no debo” invita al error, y cada “debo” desafía tanto a nuestra memoria como a nuestra capacidad para hacer que nuestros cuerpos se adapten. El capítulo 5 explica más detalladamente esta trampa fundamental de la enseñanza tradicional del golf.

La mayoría de los profesionales del golf son conscientes de las dificultades impuestas a los aprendices por los demasiados “debes” y “no debes” del swing.

Un profesional que conozco escribió la siguiente pieza satírica sobre lo fácil que es jugar al golf:

ES UN JUEGO FÁCIL: Todo el mundo puede aprender a jugar al golf. Una vez que el jugador ha dominado el *grip* y la postura, todo lo que tiene recordar, en el breve intervalo de dos segundos necesario para hacer el swing, es mantener su hombro izquierdo apuntando a su cadera izquierda y su brazo derecho suelto y más pegado al cuerpo que el izquierdo... y pasar la cabeza del palo por detrás de su rodilla derecha... y luego soltar las muñecas en el instante justo mientras el brazo izquierdo está todavía viajando directamente por detrás de la bola y el brazo derecho permanece pegado al cuerpo... y las caderas se mueven en un círculo perfecto; y mientras tanto, el peso debe estar el 40 por ciento sobre el pie izquierdo y el 60 por ciento sobre el derecho al principio... y en el punto justo del giro, el talón izquierdo se dobla sobre el derecho a cámara lenta hasta que el izquierdo se separa del suelo... pero no demasiado... asegúrate de que las manos están sobre el pie derecho, pero no más hacia los dedos que hacia el talón... en la cima del swing las manos están alzadas y el eje del movimiento debe ser una línea paralela con el suelo... detente en la cima del swing y cuenta uno, luego tira del brazo izquierdo hacia abajo, y no sueltes la muñeca demasiado pronto. Eleva la cadera izquierda haciendo un círculo... pero no dejes que los hombros giren con las caderas. Ahora transfiere el peso 60 por ciento al pie izquierdo y 40 por ciento al derecho... inclina el pie izquierdo de manera que su lado derecho esté recto... vigila tu mano izquierda, se supone que debe estar extendida... pero no demasiado rígida o el golpe no irá a ninguna parte... y no la dejes demasiado suelta o sofocarás el golpe... y no acabes demasiado pronto, mantén la cabeza baja... y entonces golpea la bola. ¡Eso es todo!

Las instrucciones técnicas son fáciles de dar pero no son tan fáciles de ejecutar. Como el Yo 1 no ha sido diseñado para traducir complejas instrucciones en acciones, duda al recibirlas y espera ser capaz de obligar al Yo 2 a realizarlas.

**“Cualquier cosa que sea lo que estés intentando,
déjalo”**

Una vez, durante una exhibición del Juego Interior, fui al campo de prácticas y pregunté a los participantes qué estaban intentando hacer con su swing. Hubo respuestas para todos los gustos: “Estoy intentando evitar los desvíos”, “Estoy intentando asegurarme de que hago bien el *follow through*”, “Estoy intentando hacer el swing de dentro a fuera”, “Estoy intentando mantener mi brazo izquierdo recto”, “Estoy intentando hacer el swing más fácil”. Y por supuesto estaba también el principiante que dijo, “¡Sólo quiero sacar la bola del tee!”

A todos les di el mismo consejo:

—Sea lo que sea que estés intentando, déjalo. No intentes hacerlo y no intentes no hacerlo. Simplemente no lo intentes en absoluto y observa qué pasa.

Lo que pasó es que cada uno de ellos mejoró sin intentarlo. El que solía desviar las bolas empezó a dejar de hacerlo, el brazo izquierdo quedó recto por sí mismo, y el principiante estaba tan eufórico por golpear todas las bolas que se puso a saltar y a gritar, “¡Es fácil, es fácil!”

Cuanto menos lo intente el golfista, más fluido será su swing y más fácil le será al Yo 2 lograr la coordinación óptima y el control del cuerpo y del palo que produce un swing verdaderamente bueno.

La misma naturaleza del Yo 1 es dudar del Yo 2. Los atributos del Yo 2 son espontaneidad, sinceridad, inteligencia natural y deseo de aprender. El Yo 1 es incapaz de conceptualizar y comprender estas cualidades. En lugar de ello, afirma que no existen realmente y programa su ordenador con creencias y conceptos que te dicen cómo eres para así tomar el lugar del Yo 2. La autoimagen que crea el Yo 1 es una imitación barata de tu yo real, vibrante e ilimitado, el yo cuyas capacidades y atributos sobrepasan cualquier cosa que el Yo 1 pueda concebir con su mente pensante.

Las limitaciones del modo de intento

Muchas personas se quedan perplejas cuando les sugiero que intentar algo con todas tus fuerzas es una virtud cuestionable. Una y otra vez, en nuestra cultura nos han enseñado que “Si la primera vez no tienes éxito, inténtalo y vuelve a intentarlo”. De ahí que para muchos de nosotros la palabra “intentar” signifique tener éxito, y no intentar se haya convertido en un sinónimo de aceptar el fracaso. Pero la idea principal de este capítulo es que el éxito viene con más facilidad cuando hacemos un esfuerzo pero no lo *intentamos*.

Parte de la dificultad de este concepto es semántica. Uso la palabra “intentar” para referirme al esfuerzo del Yo 1 que es su forma de reaccionar ante las dudas que tiene sobre sí mismo. “Esfuerzo” es la energía necesaria utilizada por el Yo 2 con objeto de llevar a cabo con éxito una empresa y se basa en la fe, o la confianza en sí mismo. La fe es el fundamento natural de toda acción con éxito, y no hay que aprenderla. Los bebés no *intentan* aprender a caminar o a hablar,

pero sí que hacen un esfuerzo. No se tensan en exceso cuando agarran firmemente tu dedo, usan solo los músculos necesarios (Por cierto, esta podía ser una buena imagen para mantener en la mente cuando agarras tu palo de golf: sostenlo con el tipo de firmeza con el que los bebés agarran tu dedo.)

Cuando comprendemos que el Yo 1, después de introducir la duda, intenta tomar el control de nuestros actos, nos vamos acercando al meollo del asunto. Primero debilita la fe en el Yo 2, luego se ofrece a tomar el control tanto como le dejemos. Su táctica es establecerse primero como tu juez interior, para juzgar tus acciones como buenas o malas, y más tarde juzgarte a *ti*. Tras unos cuantos golpes malos te dirá que te equivocaste y te dirá lo que tienes que tener presente la próxima vez para no cometer otra vez el mismo error. Después de un buen golpe (que probablemente ocurrirá cuando no estés pensando en ninguna instrucción) querrá decirte cómo lo hiciste para que puedas hacerlo otra vez. Pero la próxima vez casi nunca funciona.

La naturaleza del Yo 1 es, en esencia, coercitiva. Te alaba y te castiga. Es el sargento que quiere llevar la voz cantante y piensa que el soldado (el Yo 2) es un estúpido. Utiliza la preocupación por los resultados para incitarte a depender de él. El efecto natural es que el Yo 2, que siempre ha sabido cómo hacer bien las cosas (o cómo aprender fácilmente a hacerlas), queda tan anulado que terminas fallando. No importa lo acostumbrados que podamos estar al Yo 1, ni lo que hayamos logrado progresar a pesar de su control, el hecho es que ese control por medio de críticas y juicios a uno mismo (ese *intentar* con recompensas y castigos para el ego) nunca es efectivo ni satisfactorio.

El golf tradicionalmente es un deporte que se juega en silencio. Pocos jugadores tolerarán que otra persona les hable una vez que están delante de la bola. Entonces, ¿por qué somos tan tolerantes con la voz perturbadora del Yo 1 charlando en nuestra propia cabeza? Si otra persona del foursome nos dijera, “Será mejor que tengas cuidado con esa trampa de arena que hay delante del green”, probablemente la acusaríamos de tratar de ponernos nerviosos e intentaríamos ignorarla. Pero si el Yo 1 nos susurra la misma frase en nuestras cabezas la escuchamos como si fuera un amigo en el que confiamos y puede que incluso le respondamos, “Gracias por recordármelo, haré todo lo posible por intentar evitarla”. Por supuesto el desastre, de una manera u otra, suele seguir a

este intento. En mi caso, por ejemplo, cuando mejor juego al golf es cuando hay silencio dentro y fuera de mí.

Existe un estado mental que conduce a la excelencia por encima del modo de intento y el modo inconsciente. El verdadero profesional en cualquier campo, para tener éxito en las cosas que hace y para aprender a hacer lo que todavía no ha conseguido hacer, actúa con una sólida fe en su potencial. Mantiene unas metas altas sin permitirse a sí mismo estar tan apegado emocionalmente a las mismas que termine sintiendo miedo al fracaso. Su sentido de su valor personal es independiente de sus logros externos. No escucha las dudas sobre sí mismo, ni actúa por inercia. Baila al ritmo de las intuiciones de su Yo 2. En este estado mental su atención al detalle es aguda y selectiva. Ve cada situación como es, no como le gustaría que fuera, y sin hacer juicios de valor percibe en cada situación oportunidades para avanzar en la dirección de sus metas. Aunque hace más cosas que la mayoría, sus actos parecen relativamente exentos de esfuerzo. Lo que parece difícil de conseguir en el modo de intento, a él le parece fácil. Este estado mental (lo que llamo el modo de conciencia) conduce a un rendimiento óptimo y es un tema del que hablaremos con mayor profundidad en los dos capítulos siguientes.

La doctrina de lo fácil

Obviamente, cuando los jugadores de golf ven el juego como algo difícil empiezan a dudar de sí mismos y a esforzarse cada vez más en intentarlo. Parte de esta sensación de dificultad es, por supuesto, inherente a las propias necesidades de precisión y potencia del juego. Por otro lado, la mayoría de los jugadores hemos tenido alguna vez la experiencia de que los mejores golpes parecen fáciles en comparación con los peores, que nos resultan mucho más difíciles. Algunos expertos dicen que el swing del golf es un movimiento natural. Otros aseguran lo contrario: que el golf es difícil porque el swing es antinatural y no instintivo. El asunto merece un análisis porque es precisamente esa sensación de dificultad del juego la que es responsable de gran parte de nuestra tensión mental y de la frustración ante nuestra incapacidad de mejorar sustancialmente.

Ben Hogan, en su introducción a *Power Golf*, tomó la postura de que el golf es un juego muy difícil de aprender:

Para desarrollar un swing de golf tus pensamientos deben ir en la dirección correcta. De otra manera será imposible. Quizá me entiendas mejor si te digo que al agarrar el palo para hacer tu primer swing con una bola de golf todo lo que te dice el instinto para ayudarte a cumplir tu objetivo está equivocado, absolutamente equivocado.

Dale la vuelta a cada instinto natural que tengas y haz justo lo contrario de lo que te sientas inclinado a hacer y de esta manera probablemente te acercará más a lograr un perfecto swing. Todo golfista, incluso los llamados “jugadores naturales”, aprende a fuerza de errores. Algunos son un poco más afortunados que otros en el sentido de que pueden aprender un poco más deprisa, eso es todo...

Mi enfoque del golf en este libro va a ser más positivo que negativo. Es decir, aquí no leerás nada que te haga sentir cohibido o asustado por poner énfasis en los fallos que puedas cometer al aprender el swing.

En el otro extremo está Ernest Jones, que en la contraportada de su libro *Swing the Clubhead* es considerado como el instructor número uno de EE.UU. El primer capítulo se titula “El buen golf es fácil”, y en él aparece una secuencia de fotos de Diane Wilson haciendo un swing de forma casi perfecta a la edad de cinco años. El encabezamiento dice: “A su edad Diane puede hacer un swing tan estupendo porque no deja que su imaginación le impida sentir la cabeza del palo. Su padre, un reconocido profesional, la ha inscrito en los torneos juveniles. Diane hace que el golf parezca fácil porque es fácil”. El Sr. Jones escribe:

Si una niña de cinco años puede aprender a hacer un swing, no hay ninguna razón para que tú no puedas. Todo lo que necesitas hacer es repetir lo que hace esta niña. Ella no estaba distraída al hacer el swing. Su mente no estaba obturada por los incontables “no hagas esto” que llenan el aire cuando la gente habla de golf. Simplemente hizo lo que le surgió de una manera natural. Balanceó el palo.

¿Quién tiene razón? ¿El golf es fácil o difícil, natural o antinatural? El profesional del tenis Vic Braden, amigo mío y, ocasionalmente, crítico de mi obra, ha comentado que uno de los fallos del Juego Interior a la hora de enseñar a jugar al tenis es que asume que el tenis es tan natural como caminar o hablar, y de hecho no lo es. Ya que para el tenis son necesarios movimientos que no son instintivos o “naturales”, dice que los golpes de tenis deben aprenderse con un análisis exhaustivo de patrones basados en las leyes de la física.

Mi opinión es que los tres, Hogan, Jones y Braden, tienen razón. El golf y el tenis son a la vez difíciles *y* fáciles. Por un lado es probablemente cierto que nuestros genes no porten ningún tipo de información instintiva sobre la mejor forma de golpear una bola de golf. También es verdad que la manera más efectiva de golpear la bola es la contraria a la que se te ocurre pensar al principio. Como hemos explicado, los alumnos aprenden que golpear la bola de arriba hacia abajo la hace ir hacia arriba y que tensar los músculos no necesariamente produce más potencia. Pero tanto si el swing es natural como si no lo es, es lo suficientemente arduo para que necesitemos poner en él toda nuestra atención para aprenderlo. La cuestión importante no es si el golf es natural, el asunto es que *aprender es natural*. Incluso lo que podría ser llamado antinatural se puede aprender de forma natural. El aprendizaje natural es fácil, pero enseñarnos algo de forma *antinatural* puede hacerlo muy difícil. Hablar, por ejemplo, sería prácticamente imposible si intentaras aprender a pronunciar las palabras estudiando las posiciones de la lengua necesarias para cada una de ellas. Por eso, por muy difícil que sea el golf en sí, podemos hacerlo más difícil o más fácil dependiendo de la manera en que aprendamos o enseñemos el juego.

También tenemos otra manera de hacer que el juego se vuelva más complicado. ¿Qué significa aquí “complicado”? En este contexto significa más cerca del límite de nuestra capacidad de aprender. De ahí que cuanto más baja sea la imagen que tenemos de nuestras capacidades innatas para aprender o actuar, más difícil nos parecerá una determinada tarea. Cuando asumimos que nuestro mal rendimiento se basa en una falta de capacidad innata (esto es, cuando culpamos al Yo 2 de nuestros fallos) automáticamente hacemos que el juego parezca más difícil. La idea central de este capítulo ha sido establecer que la causa más probable de error es la interferencia del Yo 1, más que una deficiencia del Yo 2. El Yo 1 generalmente prefiere echarle la culpa a la dificultad del juego, al Yo 2, o a varias causas externas, y es esta misma percepción del Yo 1, de que algo es más complicado de lo que es, lo que pone en marcha el ciclo de la duda. La duda da lugar a “intentar”, lo cual produce tensión, que produce error, que produce más falta de confianza en uno mismo.

La “doctrina de lo fácil” establece que un acto bien hecho es un acto que se hace fácilmente y que lo que nos parece difícil es, por lo general, algo que no

estamos haciendo bien. Ya que siempre es difícil hacer algo con la interferencia de la duda, la dificultad del golf radica no tanto en la precisión que se requiere para el juego exterior como en la tarea de eliminar la tensión que se produce al pensar en lo difícil que es.

Por supuesto, pensamos que el golf es difícil porque la mayoría no cesamos de cometer errores. Como en la mayoría de los golpes hemos tenido más fallos que aciertos, es muy probable que empecemos a dudar al disponernos a ejecutar el que tenemos delante. Lo normal es que haya algún grado de tensión, incluso si no recordamos conscientemente nuestros errores pasados.

A continuación vamos a ver una técnica que, con práctica, puede reducir o eliminar por completo este tipo de tensión. Yo la llamo la técnica del “enlace fácil”. Funciona para relajar la mente, de la misma manera que la asociación con fallos pasados funciona para producir tensión. La técnica consiste simplemente en recordar o asociar con una tarea aparentemente difícil (en este caso el golpe de golf) alguna acción sencilla, preferiblemente una en la que no se ha fallado nunca. Por ejemplo, cuando te enfrentas a un pat de tres metros puedes recordar la acción de sacar una bola del hoyo. Al asociarla vívidamente con un acto tan sencillo como este, no queda espacio en la mente para relacionar el pat con fracaso. Por tanto habrá menos tensión y menos esforzarse por intentar hacerlo bien.

La primera vez que puse en práctica esta técnica conseguí alcanzar un objetivo situado sobre la alfombra de mi oficina a tres metros y medio de distancia con diez bolas sin fallar una sola. Lo que me sorprendió fue que después de hacerlo no parecía extraordinario. Es fácil recoger diez bolas.

Antes de volver a intentar la técnica le pedí a Molly, una asistente del Juego Interior, que experimentara con ella. Primero le pedí que hiciera diez pats hacia otra bola de golf que estaba a cuatro metros y medio de distancia. Viendo los resultados determiné que su pat medio se quedaba a unos 23 centímetros del objetivo. Luego le dije:

—Esta vez, Molly, quiero que pienses que todo lo que vas a hacer es acercarte y recoger esa bola de golf. Mentalmente quiero que asocies estos próximos pats con esa sencilla acción, no con la tarea más difícil de hacer un pat.

Molly entendió la idea y lanzó los diez pats muy cerca del objetivo, a un promedio de solo diez centímetros de distancia. Después dijo:

—De alguna manera el objetivo de la bola parecía estar mucho más cerca de mí, no se veía como algo lejano. No tenía la menor duda de que podía acercarme y recogerla.

Su golpe parecía diferente también, no estaba controlado conscientemente y sin embargo tenía autoridad y lo llevaba hasta el final de una manera mucho menos indecisa. Esta técnica usa un truco del Yo 1 contra sí mismo. Si la duda surge al asociar una acción presente con un fracaso pasado, ¿por qué no puede surgir la confianza al asociar esa acción con un acto en el que nunca hemos fallado? Razoné que no era necesario, como a veces se sugiere, recordar algunos buenos golpes de golf que hayamos dado; es más productivo asociarlo con acciones que *nunca* has dudado que puedes hacer. Cada vez que al hacer un pat me metía de lleno en esta idea, desaparecía de mi mente todo atisbo de duda sobre si alcanzaría o no mi objetivo. Y, al parecer, había conseguido engañar al Yo 1, porque ni siquiera se entusiasmaba cuando los golpes eran mejor de lo que él había esperado: cualquiera puede acercarse y tocar un objeto y no hay necesidad de felicitarse a uno mismo por eso. Y como el pat parecía más fácil, mi golpe era más fácil, sin ninguna tendencia a controlarlo.

Esta técnica puede adaptarse fácilmente a cualquier parte de tu juego. Cuando tuve ocasión de ir a un campo de prácticas le pedí a Molly que me acompañara.

Miré a una señal situada a 140 metros, con un hierro seis en mi mano. En ese momento asociar un golpe a tanta distancia con acercarme a él y tocarlo no me parecía plausible. Al ver que estaba buscando algo Molly me preguntó:

—¿Qué acción podría tener relación con esa señal?

—Bueno, sé que podría lanzar una pelota de tenis bastante cerca —le dije tras pensar un momento

—De acuerdo, solo estás lanzando una pelota de tenis a uno de tus alumnos, que está justo allí, en la señal de los 140 metros.

Esta asociación tuvo el mismo efecto mágico para mí. Mantuve en mi mente el recuerdo de lanzar una pelota de tenis y al hacerlo me sentí tan cómodo que no intenté dirigirla. Una bola tras otra, todas fueron directamente a la señal. Solo cuando descuidé la técnica y empecé a pensar en mi swing falló la precisión.

Luego le pedí a Molly que hiciera la misma asociación. Al principio no hubo ninguna mejoría. Comprendí que ella no había arrojado muchas pelotas de tenis, de manera que nos pusimos a hacer un peloteo de calentamiento durante unos minutos para que pudiera darse cuenta de lo fácil que era. Sus próximos lanzamientos no fueron solo mucho más precisos sino que la ejecución fue más limpia y las bolas alcanzaron más distancia.

—Puede que jugar al golf sea difícil, pero lanzar bolas es fácil —dijo sonriente.

Cuando empecé a experimentar con drives, maderas y hierros más largos me pareció natural asociarlo con arrojar una pelota de beisbol. Imaginándome que entre dos árboles había una calle de unos veinticinco metros, supuse que mis probabilidades de dar un drive a ese espacio serían de un cincuenta por ciento. Definitivamente había alguna duda de que pudiera lograr este objetivo de una forma coherente. Pero no tenía ninguna duda de que podría arrojar una pelota de beisbol a una apertura de veinticinco metros, y tampoco la tendría nadie que hubiera pasado algún tiempo haciendo lanzamientos de beisbol. Esta asociación parece que me hizo más fácil darle fuerza a mi swing sin miedo a perder control; sabía que podía arrojar una pelota con fuerza y aun así no desviarme del objetivo. El efecto que tuvo esto en la coherencia de mis drives fue incluso más sorprendente que en los hierros. No había desvíos notables a la izquierda ni a la derecha, tan solo bolas directas, caídas suaves, y unos pocos draws ligeros, todo dentro de la calle.

Lo que más me entusiasmaba de todo esto es que no me estaba entusiasmado. Sé que puede parecer que no tiene mucho sentido, pero para mí era muy importante. Había jugado lo bastante como para saber que cada vez que era consciente de que estaba jugando particularmente bien, la ola en la que estaba montado terminaba estrellándose.

Cuando experimenté con esta técnica en el putting green, descubrí que obtenía los mejores resultados al asociar los golpes con el hecho de acercarme al hoyo y recoger la bola. Otra asociación que me gustaba era la de enhebrar una aguja. Recordar que esta acción no solo relajaba mi mente sino que la concentraba y automáticamente me ponía en un estado mental que propiciaba la precisión en los golpes. Para el *chipping* me gustaba pensar en la simple acción de sacar el palo del hoyo.

Aunque hay otras formas de superar la falta de confianza en uno mismo, esta es la más sencilla de aprender, tanto para el jugador principiante como para el avanzado. Hay solo tres directrices que he descubierto que son útiles a la hora de hacer con éxito una asociación. La primera, la acción asociada debe incluir de alguna manera el objetivo. Esto es, meter tu mano en el hoyo es una asociación mejor que recoger una margarita en el campo. Segundo, la acción asociada no solo debe ser sencilla sino también algo que realmente has hecho a menudo. Detalles como la distancia son irrelevantes; me traía sin cuidado que mis alumnos de tenis no hubieran estado nunca a 140 metros de distancia, o que nunca hubiera arrojado una pelota de beisbol a 220 metros. Tercero, parecía ayudar el hecho de que la acción fuera similar, en un sentido amplio, a la que estabas haciendo, pero no tan parecida que pudieras intentar sustituir a la una por la otra. La técnica no consiste en hacer un swing de golf de la misma manera en que lanzas la pelota en un partido de tenis. La asociación hace que la mente se relaje, pero no le dice al cuerpo cómo tiene que hacer el swing. Es efectiva porque induce un estado mental óptimo para realizar una acción física.

Esta técnica es sencilla y efectiva, pero no es una panacea; no esperes que todas tus bolas vayan cada vez donde tú quieres. Sin embargo, cuando la haces con concentración y no como un mero truco, puede reducir la falta de confianza en ti mismo y la tensión que interfieren con el rendimiento. Especialmente cuando eres propenso a asociar un determinado golpe con un fallo que hayas tenido anteriormente, te recomiendo que uses esta técnica como un escudo de protección para apartar la duda. Pasado un tiempo dejarás de tener esa asociación negativa, y podrás retirar la armadura.

Si lograste convencer al Yo 1 de que el golf no es tan difícil, puede que ahora estés pensando que el juego es más fácil de lo que realmente es. Sabrás que esto te está ocurriendo cuando, en lugar de ponerte muy tenso, te vas volviendo cada vez más despreocupado y descuidado. Esta no es una mala señal. Agradece que te hayas desprendido de la tensión y establece un reajuste: *Haz lo fácil poniendo en ello toda tu atención*. Por ejemplo, es fácil recoger una bola de golf de un hoyo, pero requiere esfuerzo y concentración recoger la bola con la máxima atención. En este caso, podrías pensar que estás recogiendo un diamante extraordinariamente valioso que quieres examinar, o realizar este acto con la

máxima gracia, cuidado, y coordinación. Como es fácil no tienes miedo al fracaso, pero como quieres hacerlo bien, requiere concentración. Un compromiso con la atención dará lugar a que tengas lo mejor de ambos mundos: te acercarás más al estado mental en el que rendimos al máximo, y al mismo tiempo evitas la tensión asociada con anteriores fracasos.

5

Enseñando a ser consciente

El capítulo anterior trataba sobre cómo la falta de confianza, el miedo al fracaso y la autocrítica pueden interferir de forma significativa en tu capacidad de aprender y actuar. Una de las prácticas que fomenta la aparición de estos tres obstáculos internos es la de imponerte a ti mismo una complicada serie de instrucciones técnicas. Cuando escribí este libro, apenas se reconocía este hecho. Los instructores de golf enseñaban la técnica y los jugadores intentaban aplicarla a su swing. Así es como eran las cosas. Aunque al principio se hacía difícil y la mayor parte del tiempo causaba bastante frustración, se daba por hecho que esta era la única manera de aprender. Hoy en día, tanto los aficionados como los profesionales aceptan la idea de que la mente debería encontrarse relativamente libre de instrucciones mientras estás haciendo el swing, al menos durante la competición. La mayoría de los golfistas están de acuerdo en que tener que llevar más de una instrucción en la cabeza es contraproducente para el rendimiento. Pero la verdad es que todavía nos queda mucho que aprender sobre cómo aprender a jugar al golf.

Los psicólogos confirman que la mayoría de las personas aprendemos más en nuestros cinco primeros años que en todo el resto de nuestras vidas. Y sin embargo los niños pequeños no pasan por el penoso proceso de autoevaluación, del análisis continuo y la obsesión por intentar hacer las cosas correctamente. No tienen que intentar aprender nada, simplemente lo hacen. Hasta que los adultos les enseñan lo contrario, aprender es tan natural para ellos que ni siquiera se dan cuenta de que lo están haciendo, y, en contraste con lo que les ocurre a la mayoría de los adultos, se lo pasan bien mientras aprenden. Su talento para aprender es el mismo que los adultos poseemos, y si podemos desprendernos un poco de nuestro apego a la conceptualización, podemos llegar a usarlo y desarrollarlo obteniendo enormes beneficios.

Este capítulo trata sobre un enfoque distinto y más natural del aprendizaje. En él veremos cómo centrar la atención en lo que haces, en lugar de decirte lo que deberías hacer. Si usamos la atención consciente, podremos aprender la mayoría de las técnicas de golf directamente, sin que nadie nos las enseñe. Esta es una manera de aprender que te hace más independiente y que es mucho más fácil.

¿Nos hemos equivocado en la manera de aprender?

La mayor parte de mi vida he estado directamente implicado en el proceso docente. Durante diecisiete años fui estudiante y participé en el ambiente cultural del sistema educativo, esto culminó con mis cuatro años en la Universidad de Harvard y en un año con una beca gubernamental en el Claremont Graduate School de California. Tras graduarme en la universidad, enseñé inglés a nivel de secundaria en la Exeter Academy de New Hampshire y más tarde fui oficial de formación e instrucción en la marina norteamericana. Seguía estando interesado en el proceso de aprendizaje y me convertí en uno de los fundadores de la universidad de nuevas artes liberales de Michigan, cuya misión era crear un entorno educativo para estudiantes que quisieran aceptar responsabilidades de liderazgo en sus vidas. Cinco años más tarde me tomé un año sabático fuera de la docencia formal, a fin de replantearme mi vida.

Fue durante ese año cuando descubrí una nueva manera de aprender y enseñar, muy diferente de la que había conocido hasta entonces. Estoy compartiendo esta reseña autobiográfica porque me gustaría tratar el problema del aprendizaje y la enseñanza del golf dentro del contexto más amplio de la enseñanza y la cultura. Teniendo cierto conocimiento sobre el desequilibrio que impregna nuestro modelo de aprendizaje y la manera en que se nos enseña en los centros educativos, es más fácil aplicar cualquier cosa que aprendas sobre el aprendizaje del golf, al aprendizaje en general.

Si me pidieran que dijese en qué consiste específicamente ese desequilibrio, diría que la enseñanza institucional ha puesto un énfasis exagerado en el aprendizaje conceptual, hasta tal punto que el valor del proceso natural de

aprender directamente de la experiencia, y su confianza en él, se ha visto gravemente menospreciado.

Basándose en el supuesto de que la mente es un receptáculo vacío que se desarrolla conforme vamos llenándolo de datos, el aprendizaje conceptual se preocupa principalmente de acumular y ordenar conceptos e información teórica. Por su parte, el aprendizaje experimental tiene más que ver con el desarrollo de capacidades y aptitudes innatas. La palabra “educación” viene del latín *educare*, que significa, “sacar afuera” e indica que dentro de nosotros existe ya en forma potencial esa inteligencia que buscamos y que debe ser sacada. Este “extraer” por medio de un maestro, un sistema o un entorno es la primera función de una educación auténtica. De esta manera, hablar, por ejemplo, no es una aptitud impuesta al niño desde fuera, más bien se desarrolla a partir de una capacidad innata, alentada y apoyada por los padres y por la experiencia del entorno del niño.

Una enseñanza equilibrada requiere una apropiada relación entre conocimiento cognitivo y experimental, pero en la enseñanza de habilidades físicas, aprender a través de la experiencia directa debería tener prioridad sobre aprender a través de una instrucción formal a base de conceptos.

Como resultado de la educación formalizada tenemos tendencia a pensar que el aprendizaje prácticamente termina cuando salimos de la universidad. Entramos en el lugar de trabajo pensando que solo podremos volver a aprender cuando nos manden a hacer un curso de formación. Pero nuestras vidas (en el trabajo, en las relaciones y en cualquier otra actividad para la que sea necesaria competencia y comprensión) requieren que nos volvamos mejores estudiantes de nuestra experiencia del día a día y que aprendamos más de ella.

Aprender de la experiencia

A veces me pregunto qué destino habría corrido el hombre si en el proceso de desarrollo se hubiera enseñado a sí mismo a entender el lenguaje antes de aprender a andar. Sin duda los padres nos habrían enseñado entonces a pasar nuestro peso del pie izquierdo al derecho, y hubiéramos pasado muchísimo tiempo en el suelo analizando las causas por las que habíamos vuelto a caer. Sin

duda muchos habríamos desarrollado imágenes negativas sobre nosotros mismos y sobre nuestras habilidades motoras y todavía en estos momentos seguiríamos tropezando con nuestros propios pies.

En lugar de eso aprendimos de la experiencia como un proceso natural, del mismo modo en que los niños aprenden a mantener el equilibrio en sus bicicletas y patines. Es un proceso arduo que exige toda nuestra atención y también es divertido, aunque los resultados deseados no se consigan siempre de la noche a la mañana. La base del enfoque del Juego Interior sobre el aprendizaje es que la experiencia es en sí misma la maestra principal y cada persona debe aprender a aprender directamente de su propia experiencia personal. La experiencia de otra persona, a través de la enseñanza y la formación, puede ser útil solo en la medida en que no se imponga como un sustituto de la relación —de fundamental importancia—, del alumno con su propia experiencia directa.

El aprendizaje tiene que ver con el cambio, con realizar un cambio interno. El cambio puede ocurrir dentro de la comprensión de una persona, o de sus percepciones y capacidades. Se produce cuando le damos un nuevo significado a la experiencia. Es lo que nos permite crecer y enfrentarnos de una manera más eficaz a los cambios externos.

La conciencia es la principal facultad que tenemos para *saber* y aprender de nuestra experiencia. Para algunos la palabra “conciencia” suena ambigua y poco práctica, pero es, de hecho, una de esas palabras que se refieren a algo tan básico que es difícil encontrar una definición satisfactoria. Mi diccionario ni siquiera contiene la palabra como sustantivo. Brevemente define “ser consciente” significando “saber, conocer, estar informado”. Es gracias a esta facultad básica de estar alerta o ser consciente, que los seres humanos pueden conocer o aprender algo. Toda la evolución de la vida en su conjunto, desde una única célula hasta el complejo orden de células llamado cuerpo humano, se basa en el poder del organismo viviente para ser consciente de los estímulos externos y responder a los mismos de forma selectiva. Sin embargo, durante mi formación, apenas escuché la más mínima referencia al poder y al papel tan fundamental de la conciencia.

La ley de la conciencia

El enfoque del Juego Interior sobre el aprendizaje se basa en el principio fundamental y poderoso del cambio. Lo llamo la “ley de la conciencia”. En su forma más simple esta ley dice que *si quieres cambiar algo, primero incrementa tu conciencia de ello*. Dicho de otra manera: *La conciencia en sí misma es curativa*. Cualquier cosa que ayude a incrementar la conciencia de *lo que es* promoverá el aprendizaje; cualquier cosa que esconda o distorsione *lo que es* bloqueará o distorsionará el aprendizaje.

La atención es la facultad de enfocar la conciencia y el principal medio de incrementarla. Dicho de la manera más simple posible, aquello en lo que centras tu atención determina lo que aprendes. Una “instrucción a la conciencia” sería pues una instrucción para que la atención se centrara en un área específica con el propósito de hacerse más consciente de lo que hay en ella. Las críticas y juicios innecesarios, el miedo o las dudas acerca de lo que hay distorsionarán la conciencia y nos impedirán aprender. Lo que voy a mostrarte en este capítulo es cómo podemos usar la instrucción a la conciencia en el aprendizaje del golf. Para empezar quisiera ofrecerte una visión crítica de aquello a lo que estamos más acostumbrados en el aprendizaje del golf, “la instrucción del hacer”.

La instrucción del hacer

La instrucción del hacer es básicamente una orden de *hacer* algo o *no hacer* algo. Se suele dar generalmente en la forma de “deberías hacer esto” o “no deberías hacer eso”. Es por eso que acarrea un aura de autoridad que hace que las acciones del alumno puedan ser juzgadas por la persona que da la orden. Cuando estas instrucciones no se entienden fácilmente o no son fáciles de cumplir, tienden a producir un miedo a ser juzgado, que afecta al contexto del aprendizaje natural. Solo cuando las instrucciones son necesarias y al mismo tiempo fáciles de entender y de seguir, la interferencia no se produce. Por ejemplo, cuando un instructor en el que confiamos nos dice que nos pongamos de pie con las piernas abiertas a la anchura de los hombros, no se suele provocar miedo o resistencia. Pero ¿pasaría lo mismo si te dieran las instrucciones de Ben Hogan sobre cómo hacer un estupendo downswing?

Hay que soltar toda la tensión de la pierna derecha y la cadera. La rodilla derecha debería doblarse y acercarse a la rodilla izquierda. Las muñecas se sueltan, el brazo derecho se extiende y luego se vuelve sobre el hombro izquierdo. Todo en esta misma secuencia que, siguiéndola, te llevará al final.

Con este tipo de instrucciones es inevitable crear una sensación de duda en el alumno acerca de su capacidad para llevarlas a cabo. Y con la duda surge el miedo a ser juzgado por hacer las cosas mal y, con frecuencia, una resistencia muy comprensible, consciente o inconsciente, contra el instructor. Cuando estas instrucciones se internalizan, como cuando el Yo 1 se las da al Yo 2, llevan aparejadas dudas y miedos que terminan formando parte de nuestro entorno interior de aprendizaje.

¿De qué manera provocan dudas las instrucciones del hacer? ¿Cómo escribes tu nombre? ¿Cómo anudas los cordones de tus zapatos? ¿Cómo bajas unas escaleras? Piensa en alguna de estas acciones e intenta elaborar un conjunto de instrucciones sobre cómo realizarla. Luego trata de llevar a cabo esa acción siguiendo tus propias instrucciones. Si has descrito minuciosamente la acción, no te resultará fácil. ¿A qué se debe?

La principal dificultad surge porque solo somos capaces de traducir a acciones corporales las más simples órdenes verbales. Cuando nos piden que hagamos más, provocamos una falta de confianza en nosotros mismos, ya que el cerebro no puede controlar conscientemente al cuerpo con palabras; la parte del cerebro que analiza, conceptualiza y nos da órdenes verbales es incapaz de mover un músculo y tiene solo una capacidad limitada para comunicarse con la parte del cerebro que se encarga de controlar nuestro comportamiento físico.

Además de la tendencia habitual del ego a resistirse a las órdenes, hay cinco maneras básicas en las que las instrucciones del hacer generan inseguridad.

La primera es la brecha de comunicación entre maestro y alumno. El alumno duda hasta de ser capaz de entender intelectualmente lo que el maestro quiere transmitirle. Los maestros tienen fama de crear su propio lenguaje y asumir que todo el mundo lo entiende. Por ejemplo, todavía no estoy seguro de entender del todo lo que significa esa frase que se oye tan a menudo en los campos de golf en boca de los instructores: “¡Rota las muñecas!” Y al no conocer el significado de la instrucción obviamente dudo que pueda seguirla.

La segunda es el problema de comunicación interna del alumno. Intelectualmente el alumno puede entender, pero su cuerpo no. Este contraste es el más común y constituye una invitación a la duda. Como la mente entiende, el alumno asume que debería hacer que su cuerpo siguiera las instrucciones. También sabe que su maestro espera que las cumpla. Pero a menos que el cuerpo pueda asociar esa instrucción con una acción a la que esté acostumbrado, no podrá cumplir la orden. Sin un conocimiento muscular de la instrucción, el alumno será incapaz de cumplir con las expectativas del maestro, y con las suyas propias, con lo cual la inseguridad aumenta.

Tercero, el alumno puede entender intelectualmente y su cuerpo puede entender también pero la acción que se requiere se encuentra fuera de la capacidad que tiene en esos momentos. Por ejemplo, tuvo que pasar bastante tiempo hasta que mi cuerpo se encontrara preparado para cumplir con los más sutiles requerimientos del movimiento de la pierna al principio y al final del swing. Para los instructores es más fácil ver lo que falla en el movimiento de una persona que saber en qué corrección concreta deberían centrarse durante el proceso de desarrollo. Cada vez que se le pide al alumno que haga algo que (aún) no puede hacer, porque no se corresponde con su nivel natural de progreso, la falta de confianza se incrementa. Esto refuerza la autoimagen de “no soy capaz”.

Cuarto, sencillamente en muchos casos las instrucciones del hacer que dan los maestros a los alumnos y que los alumnos se dan a sí mismos están equivocadas. Como es lógico, tratar de seguir mandatos que son contrarios a la naturaleza del golf o a la fisiología misma del cuerpo provoca inseguridad.

Quinto, *hay* instrucciones del hacer que se entienden a un nivel intelectual y también en el lenguaje del cuerpo son correctas, se corresponden con el proceso de desarrollo natural de aprendizaje y son fáciles de ejecutar. Este tipo de instrucciones no provoca ningún tipo de duda o inseguridad y en algunos casos pueden ayudar al aprendizaje. La duda surge cuando uno intenta seguir demasiadas de estas instrucciones a la vez. Prácticamente cada vez que recibimos una instrucción que empieza por un “debes” existe un “no debes” tácito que lleva a otra instrucción y luego a otra más, hasta que la mente se encuentra saturada con más instrucciones de las que puede manejar.

Gran parte de la enseñanza moderna de técnicas físicas se basa principalmente en instrucciones del hacer, a pesar de las limitaciones de este modelo y la tendencia general a emplearlo mal. De hecho, la mayoría de los alumnos de golf se sienten engañados si el instructor no les dice lo que están haciendo mal y lo que deberían estar haciendo. Pero es este proceso, al que nos hemos acostumbrado, el que en realidad nos engaña al no reconocer nuestro potencial para aprender. Nos convence subliminalmente para que dudemos de nosotros mismos y así se produce una brecha exageradamente amplia entre nuestro rendimiento y nuestro potencial. Por desgracia aprendemos de nuestros maestros cómo enseñarnos a nosotros mismos y muy pronto desarrollamos un Yo 1 que continua sembrando semillas de falta de confianza en nosotros cada vez que lo escuchamos, tanto si estamos aprendiendo de un profesional como si no. Redefinir este problema es, en mi opinión, uno de los desafíos más importantes con los que se encuentra la enseñanza en general, y sería interesante que la enseñanza de los deportes pudiera ser pionera a la hora de emplear un modelo nuevo.

Antes de ocuparnos del modelo alternativo a la instrucción del hacer en la enseñanza del golf debo señalar que en todos los deporte existen excelentes instructores que entienden las limitaciones de las instrucciones del hacer y que han desarrollado el arte de expresarse en un lenguaje que el cuerpo puede entender. Los mejores maestros siempre han usado un lenguaje rico en imágenes que no evocan una descripción abstracta de un movimiento sino una imagen concreta o “sentimagen” asociada con actos que son ya conocidos por el cuerpo. El libro de Bob Toski, *The Touch System for Better Golf* intenta establecer la primacía de la sensación y la memoria muscular en el swing. Por ejemplo, sugiere que tu swing debería darte la sensación de una canoa aumentando su velocidad y luego cayendo por una catarata y que “la muñeca izquierda debería sentirse tan firme en el momento del impacto como si estuvieras sacudiendo una alfombra”. Gary Wren en *The New Golf Mind* nos cuenta que Sam Snead solía pensar en la palabra “aceitoso” al hacer el swing, ocupando así su hemisferio cerebral derecho y evitando las trampas del pensamiento conceptual del hemisferio izquierdo. Por desgracia, como señaló Ben Hogan, el swing del golf no se asocia tan fácilmente con otros movimientos comunes, de manera que la

mayoría de nosotros no tenemos muchas analogías útiles en nuestra memoria muscular.

La instrucción a la conciencia

Para el Juego Interior necesitamos una alternativa práctica a la instrucción del hacer. Una alternativa que permita al alumno aprender de la experiencia e incrementar su confianza en sí mismo. Yo la llamo la “instrucción a la conciencia”. Definida de una forma sencilla es una orden dirigida a la *atención* del alumno en lugar de a su cuerpo. En vez de decir, “Intenta hacer esto o lo otro”, la orden dice, “Trata de *ver*, de *sentir*, o de *escuchar* lo que está sucediendo aquí en este preciso momento”. El ejercicio de atrás-golpe-stop presentado en el Capítulo 2 es una instrucción a la conciencia que requiere que el alumno se concentre en el palo de golf, con énfasis especial en su posición en la parte trasera del swing y en su finalización. Ninguna de estas tres instrucciones implica un cambio de *comportamiento*, simplemente hacen que aumente la conciencia de lo que está sucediendo.

“Trata de *sentir* si el borde de tu palo está abierto, cerrado, o cuadrado durante el impacto” también es una instrucción a la conciencia, eliminando la duda de *hacerlo bien* al involucrar la mente del alumno en el proceso de dedicarse tan solo a notar lo que está sucediendo. El instructor puede pedir al alumno que cierre los ojos, y entonces colocar el palo en diferentes posiciones (abierto, cuadrado o cerrado) hasta que pueda sentir la diferencia en sus manos mientras el palo está sin movimiento. El próximo paso es retar al alumno a que vea si puede sentir el ángulo de la cara en el momento del impacto mientras el palo se está moviendo a una velocidad normal. Si el alumno piensa que esto es un truco para ayudarlo a golpear con el borde cuadrado, puede que *intente* hacerlo bien y quede atrapado en el mismo modelo que si le decimos que se asegure de que el palo está cuadrado en el momento del impacto. Pero si se toma la instrucción a la conciencia como lo que es (solo una petición de que trate de sentir lo que está sucediendo en la cara del palo, sea lo que sea) entonces la cuestión ya no será bien o mal. La mente se centrará en la experiencia, y pronto

tendrá lugar el aprendizaje a través de la experiencia mientras él aprenderá a diferenciar las sensaciones de los diferentes ángulos de la cara del palo.

Las instrucciones a la conciencia son muy diferentes de las instrucciones del hacer y tienden a poner al alumno en un contexto mental totalmente distinto. Dan lugar a un modelo de aprendizaje libre de duda, frustración y desánimo. Inducen un estado natural de aprendizaje que, una vez redescubierto, progresa de forma orgánica y con rapidez. Y lo más importante, refuerzan la fe del alumno en su propia capacidad para aprender de su experiencia; el papel del instructor es solo ayudarlo a centrarse en las partes más relevantes de su experiencia.

Déjame añadir que cuando un maestro del Juego Interior ayuda a un alumno a recuperar la fe en su capacidad de aprender de la experiencia, *puede* darle ciertas instrucciones del hacer en el momento que considere oportuno, de tal manera que no causen dudas sobre su realización ni perjudiquen la confianza del alumno en su propia capacidad de aprendizaje. Pero las instrucciones a la conciencia son tan favorables para el aprendizaje que las uso el 95 por ciento del tiempo y empleo instrucciones del hacer solo para las tareas simples o cuando ya se ha establecido un alto grado de confianza en el Yo 2 y en el maestro.

La mayoría de las instrucciones del hacer funcionan mejor si las transformas en instrucciones a la conciencia, y su transformación o traducción es fácil con un poco de práctica. La primera vez que oí el consejo “Durante el downswing lleva el palo de dentro a fuera” me quedé confuso. Incluso después de entender intelectualmente la instrucción tenía poca confianza en poder hacerlo, por supuesto lo *intenté*. No me salió, por eso lo intenté otra vez, y cada vez me iba volviendo más tenso. Un par de veces mi amigo Tom Nordland me dijo, “Esta vez lo has entendido”, pero yo no podía sentir la diferencia entre los swings “correctos” y los otros.

La traducción de esta instrucción del hacer que provocaba la duda a una instrucción a la conciencia podría quedar más o menos así: “Simplemente mueve el palo tan solo sintiendo si en el downswing se está moviendo desde fuera de la bola (es decir, más allá de tu cuerpo) hacia el interior (más cerca a tu cuerpo), o al revés”. Antes de empezar, el instructor movería los brazos del alumno de fuera hacia adentro y luego de dentro hacia afuera para que notara la sensación de la diferencia. Tan pronto como fuera capaz de distinguir entre estas dos amplias

categorías de movimiento mientras realizaba el swing, al alumno se le podría pedir que distinguiera cambios más sutiles. Por ejemplo, se le podría pedir que tratara de notar después de cada swing si este se ejecutaba más o menos de dentro afuera que el anterior. En este caso, con objeto de localizar su centro más sutilmente en el swing, se puede incrementar la conciencia del mismo usando una escala de puntuación. Si el downswing *apunta* recto a la línea de objetivo es 0, un swing que va ligeramente de dentro a afuera sería un +1, más de dentro a afuera +2, o +3. Del mismo modo, si el downswing va de fuera hacia adentro sería -1, -2 y -3. (Con los jugadores avanzados la escala se puede refinar indefinidamente para centrarse en fracciones de diferenciación cada vez más pequeñas.) Este afinamiento de la atención del alumno crea una diferenciación más refinada en cuanto a sensaciones y da lugar al aprendizaje. Al experimentar, el Yo 2 descubre qué golpe produce una mejor sensación y se adapta mejor a su cuerpo en cada determinado nivel de desarrollo.

A veces el swing de un golfista queda estancado en un hábito, y a pesar de centrarse en el downswing permanece estancado. Si el alumno siente que su swing normal es un -2, el instructor puede decir, “¿Por qué no vemos qué sensación produce un menos 3?... Ahora intenta un más 3, un más 2, un más 1”. Cuando haya roto la inercia experimentando con diferentes swings, puede volver a hacer un swing sin intentar nada, y si de verdad no *intenta* hacerlo “bien” sino que se limita al ejercicio de conciencia, su cuerpo automáticamente seleccionará el swing que mejor sensación le produzca y mejor funcione para él. Por medio de este proceso natural de aprendizaje el alumno puede acostumbrarse a su nuevo swing sin *pensar* en ello, simplemente *sintiéndolo*.

Los siguientes son algunos ejemplos de traducción de las instrucciones del hacer en instrucciones a la conciencia. Conforme las lees intenta imaginar la diferencia en la manera en que reaccionarías a cada instrucción.

1. Mantén la cabeza erguida durante el swing. Es fundamental que la mantengas recta. Continúa trabajando en ello hasta que lo logres.

= Comprueba si puedes sentir algún movimiento en tu cabeza durante el swing. Nota si hay más o menos movimiento en cada swing que efectúes con éxito.

2. Al principio del downswing, el hombro derecho debe volver al lado derecho. (Sam Snead)

= Durante unos cuantos swings presta atención a tu hombro derecho. No intentes cambiarlo de ninguna manera; simplemente comprueba si puedes decir qué hace, especialmente después de que empiece el downswing. Nota cualquier cambio que se produzca en su posición.

3. Mantén tu brazo izquierdo recto.

= Nota si tu brazo izquierdo está recto o si se flexiona en cada swing, y puntúalo en una escala del 1 al 5.

4. El fallo más común del jugador inexperto durante el downswing es darse prisa por empezarlo antes de que el backswing esté terminado, apresurando en volver el hombro derecho a su posición original antes de que la cabeza del palo llegue al área del golpe, e involucrando demasiado pronto en el golpe la parte superior del cuerpo.

= Durante los próximos veinte golpes, presta atención a tu cuerpo y comprueba si puedes detectar alguna premura durante el swing. Si la hay, dime cómo te apresurabas, es decir, qué músculos te apresurabas a usar y cuándo. No intentes evitar la prisa; solo nota lo que estás haciendo, y cualquier cambio en el grado de que lo estás haciendo.

5. Trata de asegurarte de que el revés de tu mano izquierda está en la línea del objetivo cuando golpeas la bola (Arnold Palmer)

= Haz unos cuantos swings prestando atención a la parte trasera de tu mano izquierda. Nota si está recta, abierta, o cerrada en relación con la línea de objetivo.

6. Según el panel de instructores y asesores del *Golf Digest*, la posición ideal del mango del palo en la parte superior es paralela a la línea de vuelo prevista. (*Golf Digest*)

= Sin mirar, siente si el mango de tu palo está paralelo a la línea del objetivo, dentro de la línea o fuera de ella. Puede ayudarte cerrar los ojos durante el swing para incrementar la sensación.

En cada uno de estos ejemplos se mantiene la misma diferencia entre los dos tipos de instrucciones. Las instrucciones del hacer le piden al golfista que logre cierto resultado que él mismo puede o no sentirse capaz de alcanzar. Al haber un

potencial de éxito o de fracaso, es probable que se preocupe por conseguir buenos resultados y de esta manera estará expuesto a la duda y a la tensión. Incluso si tiene éxito, pensará que cada vez que quiera conseguir los mismos resultados tiene que recordar ese consejo, junto con todas las instrucciones que tiene ya en su cabeza. Las instrucciones a la conciencia, sin embargo, le piden solo una cosa a la mente consciente: Presta atención a lo que está sucediendo. No hay duda, ya que no hay una manera correcta o incorrecta de hacer las cosas. Y no hay miedo a fracasar porque no hay un patrón exterior que mida el éxito. Sin embargo el cuerpo aprende porque ahora tiene libertad para centrarse en lo que le hace sentirse bien y ver por sí mismo cómo funciona.

Una de las características principales de las instrucciones a la conciencia es que no son críticas, no juzgan. La conciencia simplemente ve y acepta lo que hay; no establece un valor positivo o negativo para el resultado. Algunos instructores que han intentado hacer que las instrucciones a la conciencia les funcionen caen en el uso de instrucciones que no se pueden denominar como puramente de conciencia. Por ejemplo: “¿Eres consciente de que estás haciendo mal la parte trasera del swing?” o “Date cuenta de que no te estás girando”. Pero es imposible ser consciente de *no* hacer algo porque la conciencia solo puede centrarse en lo que *está* sucediendo. Lo que no está sucediendo es un concepto basado en un juicio sobre lo que piensas que *debería* estar pasando.

Lo que cuesta más trabajo con las instrucciones a la conciencia es llegar a aceptar que funcionan, cuando toda tu vida has creído solo en las instrucciones del hacer. No es difícil ver que franquean los obstáculos de la falta de confianza en sí mismo y la frustración, pero quizá no sea tan fácil creer que den resultados. Por si sirve para algo, admito que yo tengo el mismo problema; aunque mejoran el aprendizaje y el rendimiento siempre que las uso, me sorprendo cada vez que lo hacen. Me parece increíble que un cambio para mejor pueda darse sin apenas ningún esfuerzo. No siempre se trata del cambio que yo esperaba, pero esto lo hace todavía más interesante. Solo el haber comprobado una y otra vez a lo largo de mi experiencia que las instrucciones a la conciencia funcionan me ha dado la confianza para creer plenamente en ellas. Son los resultados, no la teoría, lo que garantiza su uso. Por tanto, no sugiero que hagas un esfuerzo heroico y te olvides de obtener resultados o te convenzas a ti mismo de que tu puntuación no es

realmente tan importante. Lo que te sugiero es que experimentes con las instrucciones a la conciencia de forma honesta y durante el tiempo necesario para descubrir sus efectos por ti mismo.

Presentando el Juego Interior a Al Geiberger

Desde que oí hablar de la puntuación de 59 de Al Geiberger en el Colonial Country Club de Memphis, quise conocerlo y charlar con él sobre lo que había hecho en su Juego Interior para conseguir tales éxitos en el juego exterior. Lo llamé y concertamos una cita para vernos en un club privado de Santa Barbara.

Llegué al club primero y fui a la tienda de golf a conocer al profesional del club con quien Geiberger había acordado usar la zona de putting y el campo. Cuando me presenté, el profesional expresó cierta curiosidad acerca de lo que había pensado hacer con el señor Geiberger en el campo.

—No va a hacer nada que se parezca a enseñar, ¿verdad? —me preguntó en un tono ligeramente amenazador. Yo le pregunté qué es lo que para él se parecía a enseñar.

—Bueno, simplemente no quiero que le instruya sobre cómo hacer el swing o la posición que tiene que tomar delante de la bola, ni cómo golpearla ni nada por el estilo.

Me parecía muy graciosa la perspectiva de enseñarle yo a Geiberger *algo* sobre cómo realizar el swing, pero a pesar de que sabía que él sí que me podía enseñar a mí, tampoco yo quería aprender de esa manera.

—No, le aseguro que lo que haremos no tiene nada que ver con ese tipo de enseñanza —le contesté.

Cuando Al llegó, su porte y su educación me recordaron inmediatamente a Jimmy Stewart. Me dijo que llevaba algún tiempo interesado en el aspecto mental del golf y que estaba bastante abierto en este sentido; acababa de pasar por una mala experiencia intentando aprender los “cómo” y los “cómo no” del giro paralelo con un instructor de esquí que le había aturdido llenándole la cabeza de consejos e instrucciones.

—Al final mandé al cuerno las instrucciones, me puse a esquiar ladera abajo y empecé a captar el truco.

Le pregunté a Al sobre su experiencia del Juego Interior en el golf. Recordó que varias veces cuando estaba practicando golpes cortos antes de un torneo y alguien llegaba a hablar con él, seguía practicando el *putting* y le sorprendía mucho que sus golpes iban mejorando mientras mantenía una conversación informal. Cuando la interrupción terminaba se decía así mismo, ahora voy a ponerme a practicar más en serio, y lo único que sucedía es que su rendimiento bajaba de forma significativa.

—Gracias a esta y otras experiencias —me dijo Al— he llegado a la conclusión de que juego mejor cuando dejo que mi mente subconsciente golpee la bola y mi mente consciente se ocupe en otras cosas. ¿Te refieres a esto cuando hablas del Juego Interior?

—Bueno, esa es una parte del juego, pero es posible usar la mente consciente de una manera productiva al mismo tiempo que permites que lo que tú llamas mente subconsciente, que es parte de lo que yo llamo Yo 2, se encargue de golpear la bola y de controlar el juego. No tienes que distraer a la mente consciente para que no se centre en el golf, puedes emplearla en alguna tarea que ayude al Yo 2 en su labor —le respondí.

Me ofrecí a ponerle a Al un ejemplo de una de las formas en las que esto podría aplicarse al *putting* y empecé por decirle que había descubierto que uno de los mayores obstáculos para el rendimiento entre jugadores de tenis era el esforzarse demasiado por obtener resultados.

—Se puede decir lo mismo del *putting*, en el que la meta deseada se encuentra dentro del alcance inmediato. Preocuparse excesivamente por los resultados produce tensión, rigidez, y la consiguiente pérdida de la sensación, lo cual hace que alcanzar la meta sea más difícil. Por tanto, la clave para aumentar la sensación del *putting* es cambiar de juego: cambiar del juego llamado *intentar meter la bola en el hoyo* a un juego de conciencia llamado *ver si puedes sentir dónde va tu bola en relación al hoyo*. El hoyo seguirá siendo el objetivo, pero el objetivo principal del juego no es ya embocar el pat sino ser capaz de decir, sin mirar, dónde se ha detenido la bola en relación con el hoyo. Solo centrándote en la sensación del swing puedes hacer una predicción acertada.

Al principio a Al le costó trabajo dejar de intentar embocar la bola. Daba un pat y trataba de imaginar dónde había quedado, luego levantaba la cabeza para

ver dónde estaba en realidad. Si había fallado por lo que le parecía un margen demasiado amplio, meneaba la cabeza ligeramente decepcionado. Finalmente le insistí:

—No intentes meter la bola en el hoyo. Ese no es el juego en estos momentos. Imagínate que, con cada golpe, estás apostándote cien dólares a que puedes decirme con un margen de error de 15 centímetros dónde se ha detenido tu bola.

—¿No *quieres* que la intente embocar? ¿Debo intentar fallar?

—No, no intentes embocarla y tampoco intentes fallar. Solamente da un golpe hacia el hoyo y trata de decirme solo con tu sensación, dónde ha ido la bola.

Esta vez Al empezó a dar *pats* con mucha menos tensión en su rostro. En lugar de mirar al hoyo dos o tres veces, miraba una, cerraba los ojos, y golpeaba la bola mandándola directamente al hoyo. La tomé antes de que sonara al caer dentro y le pregunté dónde había ido.

—Era bastante buena —dijo Al todavía con los ojos cerrados, pero con mucha más certeza en su voz— quizá se pasó unos siete centímetros del hoyo por el borde derecho.

—No, no exactamente. En realidad entró directa en el hoyo, aunque probablemente, si hubieras fallado, habría seguido rodando unas cuantas pulgadas más. Mira a ver si puedes hacerlo mejor la próxima vez —lo desafié.

Al estaba empezando a ver el objeto de este ejercicio, pero lo que le sorprendía es que cuando jugaba sinceramente el juego de la conciencia estaba golpeando considerablemente mejor que cuando jugaba intentando obtener resultados.

A partir de ahí Al se concentró en el juego de la conciencia, y podía ver por la disminución de la tensión en su rostro, tanto durante la preparación como después del pat, que había dejado a un lado parte de su preocupación por los resultados. La mayor parte de su atención estaba concentrada ahora en aumentar su sensación con objeto de ser más exacto en sus predicciones y en unos pocos minutos había mejorado significativamente su capacidad de decir dónde se había detenido la bola. Al mismo tiempo su golpe de putting se volvió más suave y ligeramente menos metódico. En lugar de mirar a la bola y volver a mirar el hoyo tres o cuatro veces, ahora miraba una vez, cerraba los ojos, hacía un pat, y luego, incluso antes de que la bola se detuviera, hacía una estimación.

—¿Cómo puedes decir si la bola fue a la derecha o a la izquierda del hoyo? —le pregunté.

—No lo sé exactamente, pero puedo sentirlo.

—Haz unos cuantos pats más y mira a ver si puedes descubrir qué es lo que te da la información más exacta sobre la dirección de la bola —le sugerí.

Tras tres pats más Al decidió que podía sentir la dirección prestando atención a ciertos puntos del pulgar y del índice de su mano derecha que estaban en contacto con el cuero del mango del putter. Cuando le pedí que centrara su atención en esos puntos, fue capaz de decirme con una extraordinaria precisión cuán lejos a la derecha o izquierda fueron sus pats. Conforme aumentaba la exactitud de este proceso de retroalimentación también lo hacía la exactitud de sus pats, y pronto llegaron a ser considerablemente más certeros en su dirección. Entonces le hice el mismo tipo de pregunta acerca de cómo podía determinar mejor la longitud de sus pats. Aunque había varios factores aquí, al centrarse en el que parecía la sensación más fiel fue capaz de aumentar la exactitud de sus predicciones, y automáticamente la exactitud de la longitud de los mismos pats aumentó.

Como pasa con casi todo el mundo a quien he enseñado, después de que Al notara la mejora de resultados que estaba obteniendo durante este ejercicio de conciencia, a veces caía en el error de intentar repetir los “buenos resultados” por medio de un esfuerzo consciente de controlar el putter. Inevitablemente, los resultados empeoraban.

—¿Puedes sentir la diferencia cuando lo intentas? —le pregunté.

—Sí, he intentado embocar la última —dijo.

Luego volvía al ejercicio de conciencia mientras seguía con el putting y estaba así un tiempo hasta que sin poder evitarlo terminaba intentando embocar el pat. No había mucho que yo pudiera hacer, ya que su propia experiencia le estaba enseñando que intentar conseguir resultados en lugar de simplemente centrarse en la sensación del golpe le daba peores resultados. El hecho de que pudiera detectar físicamente la diferencia dependiendo de qué “juego” estuviera jugando le fascinaba. Parecía que estaba a punto de descubrir algo importante pero tenía un poco de miedo de aceptar en su totalidad las implicaciones de lo que estaba aprendiendo.

—Esto debe ser muy difícil de hacer durante un torneo, —comentó Al finalmente después de embocar tres pats de seis metros seguidos.

—Siempre es difícil desprenderse de patrones que llevamos años repitiendo —le contesté—, pero el hecho de que funcione ayuda bastante a hacerlo. Te aconsejo que no lo intentes en un torneo hasta que hayas pasado más tiempo con el ejercicio en el green de prácticas. Aunque no hayas cambiado por completo tu enfoque del putting en los torneos, hacer este ejercicio diez o quince minutos cada vez que practicas putting puede ayudarte a mejorar tu sensación de la longitud y la dirección.

—Ese es el fundamento del putting: simplemente sentir la longitud y la dirección del golpe —dijo Al.

Pude ver que estaba luchando consigo mismo sobre esta experiencia. De alguna manera no podía atreverse del todo a confiar en no intentar embocar la bola a pesar de su contundente experiencia que le demostraba que su pat era mucho mejor cuando su Yo 2 se encargaba de él. Por otro lado, había experimentado resultados tan sorprendentes que no podía ignorar la diferencia.

—Vamos al campo de prácticas —sugirió Al.

Allí empezamos con un ejercicio similar al de la conciencia del putting. Le pedí que hiciera el swing sin mirar a dónde iba la bola y que luego viera si podía describir su trayectoria. Al principio Al estaba sorprendido por la dificultad de este ejercicio. Me dijo que tenía la costumbre de mirar a la bola durante el vuelo para ver qué es lo que había hecho mal (si ese era el caso) en su swing. Sabía que este era un método tradicional pero le sugerí a Al que quizá había uno todavía mejor.

—¿Qué sucedería si pudieras realmente *sentir* la primera tendencia del swing a desviarse? ¿No sería entonces posible corregirlo incluso antes de golpear la bola? No sé mucho sobre la técnica del swing del golf pero tengo plena confianza en que si pudiera sentir la diferencia entre un *hook* y un *slice* o incluso entre un *draw* y un *fade*, podría controlar qué tipo de golpe estoy dando. Por otro lado, no estoy seguro de que incluso si lograra analizar correctamente un error, esto me serviría para corregirlo en mi próximo swing.

Al estaba de acuerdo en que durante un torneo la mayoría de los profesionales no intentan hacer correcciones mecánicas, aunque quizá podrían modificar su

forma de aproximarse a la bola si les parecía que algo iba mal.

—Dejamos las correcciones para el campo de prácticas —dijo.

De manera que, con renovada motivación, empezó el juego de la conciencia, comenzando con un hierro ocho, y luego yendo hacia palos más largos. Lo mismo que con el putting, después que había desarrollado una conciencia general de donde iba la bola a través de la sensación, le pedí a Al que intentara ser más específico.

—¿Qué parte de tu cuerpo es más fiable para decirte si estás consiguiendo un fade o un draw? ¿Y cómo puede decirte la altura de la trayectoria?

Estas preguntas picaron la curiosidad de Al. Nunca había intentado localizar realmente de qué parte de su cuerpo salían estas pistas que le proporcionaban la información, ya que había confiado principalmente en sus ojos y en su mente analítica para averiguar los resultados de su swing. Conforme pasaba el tiempo se fue volviendo más exacto y seguro en sus descripciones de la trayectoria de la bola, y era fácil darse cuenta de que también era más consciente de su swing. El resultado inevitable era un aumento del control.

—Creo que has dado con algo importante, Tim —me dijo—, pero ¿y los fundamentos? Está claro que tienes que enseñar los fundamentos.

Le respondí que, por supuesto, pensaba que los fundamentos eran importantes tanto para los jugadores avanzados como para los principiantes, pero que antes de hablar de cómo podíamos tratarlos quería que él me diera una lección de Juego Interior. Al asintió, y le expliqué un proceso muy sencillo de conciencia que había utilizado en el tenis y el esquí. Me parecía que también en el golf sería útil para corregir errores y reforzar fortalezas.

—Primero le pides al alumno que se olvide de los resultados y simplemente se centre en las sensaciones kinestésicas del cuerpo mientras hace el swing. Cuando ves que el alumno no está tratando de golpear la bola sino simplemente centrándose en la sensación de su cuerpo, le preguntas si es más consciente de alguna parte determinada del mismo. Mi experiencia es que si hay un defecto importante en el swing, la parte del cuerpo que tiene una relación directa con ese error llamará la atención del alumno. Por otro lado, si no hay error, generalmente la parte del cuerpo que es fundamental para controlar el swing óptimo recibirá una atención especial por parte del alumno y de esta manera se

reforzará. Cuando el alumno localiza la parte de su cuerpo que ocupa el centro de su atención, se le puede preguntar qué es lo que siente exactamente en ese punto. Por ejemplo, si es más consciente de su hombro derecho, puede responder que lo siente un poco rígido o que siente espasmos musculares en él durante el swing. Entonces el *coach* puede pedirle que haga unos pocos swings más mientras centra su atención en su hombro para ver si consigue localizar el momento exacto del swing en el que ocurre la tirantez. Es importante que el coach no le de al alumno la impresión de que esa tirantez es “mala” y debe ser eliminada, solo que está ahí y que queremos saber más sobre ella. Quizá después de unos pocos swings el alumno concluya que la tirantez ocurre justo al principio del downswing. En este punto su sensación ha progresado de una conciencia general del cuerpo a un específico “dónde”, luego a un específico “qué”, y finalmente a un exacto “cuándo”. El paso final del proceso es discriminar el grado en el que la acción está ocurriendo. Para ayudar al alumno el coach puede decir, “quiero que hagas unos cuantos swings más prestando atención a lo que pasa en tu hombro derecho en el momento en que comienza tu downswing, y especifiques el grado de tirantez que sientes. Si sientes la misma tirantez que en los últimos swings, llámala un cinco; si hay más, dale un número de seis a diez, dependiendo de cuánto; si hay menos, numera el grado de tirantez de cuatro a cero”. Al ayudar al alumno a diferenciar grados de tirantez, su cuerpo, sin necesidad de pensar, empieza a seleccionar la sensación kinestésica con la que se siente más identificado y funciona mejor.

—Es decir que, en realidad, nunca intentas ayudarlo a hacer la corrección, incluso si estás viendo lo que está mal, ¿no? —preguntó Al.

—No, porque la única finalidad de este ejercicio es ayudar a que el alumno reconozca que su cuerpo tiene la capacidad inherente de corregirse a sí mismo. No es que un jugador de golf novato no se pueda beneficiar de una instrucción exterior tradicional; por supuesto que puede. Pero la mayoría de nosotros hemos llegado a depender tanto de la autoridad externa para corregirnos que hemos perdido confianza en los mecanismos increíblemente sofisticados que tenemos dentro de nosotros para autocorregirnos. Este proceso ha sido diseñado con el fin de fortalecer esa confianza, y también permite al alumno aprovechar mejor las instrucciones externas en los momentos en que sean útiles.

Después de esta explicación, Al me vio hacer unos cuantos swings con un hierro siete y entonces empezó a darme una lección de Juego Interior.

Después de cinco swings Al me preguntó si era particularmente consciente de alguna parte de mi cuerpo y yo le respondí que parecía estar más centrado en mi mano derecha. Además subrayé que a mis golpes parecía faltarles coherencia y que realmente no podía decir si iban directos o si se trataba de un draw o un fade.

—No te preocupes por eso —me dijo Al—, solo dime lo que estás notando en tu mano derecha.

Le dije que mi grip parecía un poco suelto, y él me preguntó exactamente qué parte de la mano. Tras unos swings más le dije que en realidad podía sentir que mis dedos cuarto y quinto dejaban el mango del palo.

—¿Cuándo sucede esto? —preguntó Al.

—En la parte de atrás del swing, antes de bajar —le respondí.

Por supuesto comprendí que esto era probablemente un fallo en mi swing, pero siguiendo fiel al proceso que le había trazado, Al dijo:

—No intentes sostener el palo con más firmeza; tan solo haz el swing y dame un número que indique cómo de suelta está tu mano sujetando el palo en la parte de atrás del swing. Cero significará que tus dedos no soltaron el palo en absoluto, y un número positivo significa el grado de firmeza de tu agarre.

Di unos diez golpes, numerándolos después de hacerlos: “Tres, dos, tres, cero, uno, cero, menos uno, menos uno, menos uno”.

—Los últimos cuatro golpes son los mejores que te he visto dar —dijo Al.

—De alguna manera parecían mucho más seguros —contesté—, pero también sentí que estaba consiguiendo menos potencia.

—Puede que eso es lo que te pareciera —dijo Al—, pero de hecho fueron entre cuatro y ocho metros más lejos que los otros.

Al no estaba sorprendido de que mantener mi mano en el palo produjera mejores resultados, de hecho, dijo, la instrucción estándar para combatir este error habitual es “Mantén los dos últimos dedos de tu mano derecha agarrados firmemente”. Pero admitió que mientras observaba mi swing no había tomado nota del hecho de que mis dedos se estaban soltando y que el método del Juego Interior había sido una manera eficaz de detectar el error.

—¿Qué hubiera pasado si no hubieras visto el error y me hubieras dado la instrucción tradicional y yo te hubiera preguntado cuán firmes debía mantener mis dedos?

—Sí, entiendo lo que quieres decirme; los números lo hacen más preciso.

—No solo eso, sino que la gran diferencia es que ahora no tengo que intentar recordar hacer algo bien y por tanto no me tensaré ni me frustraré con mis dedos. Todo lo que tengo que hacer es sentir lo que está pasando y dejar que el resultado me retroalimente. Aunque las correcciones técnicas puedan ser las mismas, este estado mental es muy distinto y me ayudará a mantener la compostura y el autocontrol.

Al recordó una lección que había dado recientemente a su hijo y lo frustrante que había sido cuando el niño no parecía ser capaz de dominar un determinado detalle técnico.

—Estropeé todo su swing solo por tratar de enseñarle a hacer bien una cosa. Al final, le dije que se olvidara de todo y que simplemente balanceara el palo, y su ritmo empezó a volver. Quizá el enfoque del Juego Interior no lo habría desorientado tanto como yo lo hice.

Una lección sobre cómo tomar lecciones

Tras jugar en el campo Los Robles Greens, de Los Angeles, fui a un campo de prácticas a dar unos golpes y me acompañó Pete, uno de los golfistas del foursome que acababa de jugar. Pete usaba hierros largos con un hándicap de diez y parecía retroceder, como si tomara carrerilla, para atacar la bola. En el sexto hoyo dio un golpe con un hierro nueve a 140 metros en la dirección del viento y la embocó haciendo un *eagle*. Dijo que había estado teniendo problemas con sus drives, que los lanzaba todos con un efecto a la derecha. Le pregunté si quería intentar un ejercicio del Juego Interior que no alteraría su swing pero le ayudaría a concentrarse más. Accedió y le expliqué el ejercicio de atrás-golpe-stop. Al principio no podía hacerlo en absoluto, pero cuando empezó a prestar atención a la cabeza del palo en lugar de intentar corregir el slice, hubo un cambio inmediato y radical en la trayectoria de la bola.

—Guau —dijo—, ¡funciona! Es el primer draw que he dado en todo el día.

—De acuerdo, pero no intentes hacerlo de nuevo. Solo deja que la cabeza del palo vaya donde quiere ir.

Pete volvió a hacer un draw.

—Esto es increíble. Pensé que el mango rígido de mis palos nuevos me hacía desviar las bolas y que tendría que acostumbrarme a ellos.

—El problema parece ser más bien que tú pensabas que había un problema. La mayoría de nuestros problemas viene de intentar corregir problemas, y cuando dejamos de intentar corregirlos y simplemente prestamos atención a la cabeza del palo, el cuerpo hace sus propias correcciones.

Podía ver que esta era una idea enteramente nueva para Pete y que no se la acababa de creer. Aun así siguió practicando el atrás-golpe-stop, y volvió a practicar con mi hierro cinco. Jack, otro miembro de nuestro foursome, vino a ofrecerle ayuda a Pete, y empezaron una discusión muy técnica. Pete empezó a desviar las bolas otra vez. Pronto escuché que le decía a Jack,

—Mira esto. No sé cómo funciona pero deberías intentar este asunto del atrás-golpe-stop.

Tras unos momentos Pete vino hasta mí y se ofreció a darme una lección. Quería enseñarme a golpear la bola con mis hierros, y a sacar la bola de un lugar difícil.

Me dio unas cuatro instrucciones del hacer y me sentí bastante incómodo, pero tenía ganas de aprender. Sabía que no estaba sacando a mis hierros todo el partido que podía. En realidad la lección salió bien. Me daba instrucciones del tipo “¡Esta vez dale a la maldita bola!” y yo las trasladaba mentalmente a “Vamos a ver cuánta tierra saca el palo esta vez”. Entonces hacía una chuleta y Pete decía, “Bien, ¿te das cuenta? La bola ha saltado del palo y mira lo lejos que ha ido”. Luego decía, “Bien, esta vez quédate un poco más separado de la bola, y haz que la chuleta vaya en esta dirección”, y colocaba un cigarrillo 30 grados fuera de mi línea de objetivo. No me parecía posible, nunca había llegado a hacer un swing cerca de esa dirección. Bien, le dije al Yo 2, apáñatelas para hacer un swing de manera que la chuleta vaya hacia el cigarro. No tenía la menor idea de cómo hacerlo.

Después de unos pocos swings el Yo 2 lo entendió. Pete estaba dando saltos diciendo, “¡Eso es! ¡Estás golpeándola de dentro afuera!”

Sabía que la información técnica de Pete era útil, pero también comprendía que si hubiera intentado seguir literalmente sus instrucciones probablemente habría echado por tierra mi swing. Tuve que pasar de contrabando sus consejos para que el Yo 1 no los viera y esperar que de alguna manera el Yo 2 entendiera la visión general. Esto no era fácil, sobre todo porque no quería que Pete pensara que no estaba intentando hacer lo que me pedía, y no tenía idea de si el Yo 2 lo haría. Pero Pete debió de haber pensado que estaba esforzándome por hacer exactamente lo que me decía, porque los resultados mejoraron y el swing se volvió más fácil. Pete se marchó sintiendo que el atrás-golpe-stop había corregido su slice y que sus consejos técnicos me habían ayudado a sacarle distancia a mis hierros.

Terminé la práctica comprendiendo que lo que otra persona ha aprendido por la experiencia puede ayudarle al Yo 2 a aprender y que es posible esquivar la falta de confianza y el afán de controlar las cosas en exceso que las instrucciones del hacer normalmente ocasionan.

6

Descubriendo la técnica

El capítulo 5 trataba de demostrar que existe una diferencia fundamental entre las instrucciones a la conciencia y la tradicional educación a base de instrucciones técnicas, o lo que he dado en llamar “instrucciones del hacer”. Espero que ahora esté claro que para incrementar el dominio en cualquier destreza se necesita conciencia, elección y confianza. Cualquier cosa que interfiera con alguna de estas funciones inhibirá el proceso de aprendizaje. Si la confianza en uno mismo se ve mermada en el proceso de recibir instrucciones, la posibilidad de aprender también resultará perjudicada. Si encima de esto hay presión por parte del instructor para hacer las cosas “al pie de la letra” o, de lo contrario, correr el riesgo de ofenderlo, el Yo 1 tiene una magnífica oportunidad para inyectar miedo, duda y distracción en el aprendizaje. Es irónico con qué frecuencia instrucciones diseñadas para ayudar al alumno logran precisamente lo contrario.

Utilizando únicamente las instrucciones a la conciencia, puedes lograr un gran progreso a fin de desarrollar tu propio estilo de swing. Pero quizá sigues haciéndote una pregunta muy importante: ¿Se supone que debo desprenderme de todo el conocimiento técnico que he acumulado durante años? ¿Se supone que tengo que ignorar todo lo que me han enseñado o he leído? En resumen, ¿qué papel juega el conocimiento técnico a la hora del aprendizaje del Juego Interior?

Este capítulo trata de responder a esa cuestión sugiriendo que hay una manera de integrar lo externo y lo interno, el conocimiento técnico y el aprendizaje de la experiencia. Lo que espero proporcionarte aquí es una clave para usar tanto las técnicas de conciencia como la información técnica, de manera que te ayuden a *descubrir la técnica por ti mismo*. El propósito de toda buena enseñanza es ayudar al individuo a aprender maneras cada vez mejores de

hacer algo. Presenté este concepto de “matrimonio” entre conciencia y técnica en la edición revisada de *El Juego Interior del tenis*, pero se puede aplicar igualmente a cualquier deporte. En los próximos dos capítulos, trataré de ilustrar la integración entre conciencia y técnica exponiendo las destrezas específicas de putting, chipping y *swinging*. Primero tengo algunos comentarios generales sobre las instrucciones técnicas y su relación con el aprendizaje directo de la experiencia.

Para mí, cualquier sistema de enseñanza debe basarse en la mejor comprensión posible del proceso natural de aprendizaje con el que nacimos. Cuanto menos interfiere la enseñanza con el proceso de aprendizaje grabado en tu ADN, más efectivo será tu progreso. Dicho de otra manera, cuando menos miedo y desconfianza en uno mismo haya, más fácil será dar todos los pasos del proceso natural de aprendizaje.

¿Qué vino primero, la experiencia o la técnica?

Tratando de entender cómo usar el conocimiento técnico y la teoría creo que es más importante reconocer que, fundamentalmente, la experiencia precede al conocimiento técnico. Podemos leer libros o artículos que presenten instrucciones técnicas antes de haber tocado un palo de golf, pero, ¿de dónde surgieron dichas instrucciones? ¿No se originaron en la experiencia de alguien? Por accidente o de forma intencionada, alguien golpeó una bola de cierta manera y le pareció estupendo y vio que funcionaba. Experimentó con el golpe, lo perfeccionó, y finalmente ese swing se convirtió en un movimiento que podía repetirse a voluntad.

Luego, quizá en un intento de repetir esa manera de golpear la bola o para pasarlo a alguien más, el jugador intentó describir ese swing en palabras. Pero las palabras pueden solo representar acciones, ideas y experiencias. El lenguaje no es acción, y, como mucho, podrá solo insinuar las sutilezas que contiene cualquier comportamiento complejo. Aunque la instrucción puede ser almacenada en la parte de la mente que recuerda el lenguaje, hay que reconocer que recordar una instrucción no es lo mismo que recordar el swing en sí.

Por supuesto, es muy práctico pensar que al darnos a nosotros mismos una instrucción correcta del tipo “Haz el swing de dentro hacia afuera”, lograremos *draws* maravillosos una y otra vez. Nos han enseñado a creer en el proceso conceptual del Yo 1 de aprender técnicas más que en el proceso natural del Yo 2. El Yo 1 quiere llevarse el crédito por el buen golpe y quiere ignorar el papel del Yo 2. Esto sienta las bases para la decepción cuando damos la misma instrucción una y otra vez y no se vuelve a lograr el golpe que queríamos. Ya que pensamos que la instrucción era correcta, la conclusión a la que llegamos es que no la hemos obedecido debidamente y eso es lo que nos ha hecho fallar. Entonces podemos enojarnos con nosotros mismos por este “fallo”, hacer comentarios desproporcionados sobre nuestra incapacidad y llamarnos imbéciles, o culparnos de diferentes maneras.

Pero quizá el error había sido no creer más en el Yo 2. Parece como si pensáramos en nosotros mismos más como en una computadora obediente que como un ser humano. Por tanto, tenemos tendencia a perder el acceso directo a la memoria muscular que lleva en sí el más completo conocimiento de la acción que queremos ejecutar. En una sociedad que se ha vuelto tan orientada hacia el lenguaje como manera de representar la verdad es muy posible que lleguemos a dejar de estar en contacto con nuestra capacidad de sentir y con nuestra capacidad de “recordar” la sensación del golpe. El hecho de recordar es un acto fundamental de fe en el Yo 2 sin el cual es imposible alcanzar y mantener la excelencia en cualquier destreza.

Cuando la instrucción verbal se pasa a otra persona que no tiene en su banco de experiencias la acción que se ha descrito, ésta vive en su mente totalmente desconectada de la experiencia. Luego, conforme el alumno continua aprendiendo de esta manera, habrá una brecha cada vez mayor entre el recuerdo de la teoría y el recuerdo de la acción. Y si usamos una instrucción para pasar juicios y críticas sobre nuestros golpes en lugar de hacer caso a las lecciones de la experiencia, la brecha entre experiencia e instrucción se amplía aun más. La instrucción, usada como un “debe” o “no debe” conceptual pone una sombra de miedo entre el conocimiento intuitivo del Yo 2 y la acción. Muchas veces he observado a golfistas golpear perfectamente la bola pero quejarse porque pensaban que habían hecho algo “incorrecto”. Para cuando han conseguido

llevar su swing a la conformidad con su concepto de “correcto”, el golpe ha perdido el poder y la coherencia, así como la naturalidad.

En resumen, si dependemos demasiado de las instrucciones perdemos el contacto con la capacidad de sentir nuestras acciones y socavamos nuestro proceso natural de aprendizaje y nuestro potencial para rendir. En lugar de eso, si hacemos el swing confiando en los instintos del Yo 2, reforzamos la sencilla senda neural hacia el golpe óptimo.

Al usar instrucciones a la conciencia puedes aprender mucha técnica de forma natural prestando una gran atención a tu cuerpo, al palo y la bola. Cuanta más conciencia seas capaz de aportar a cualquier acción, más *feedback* conseguirás y más naturalmente aprenderás la técnica que te hace sentir mejor y con la que tú, o cualquier otro jugador, obtienes los mejores resultados dependiendo de tu fase de desarrollo. Quizá tengamos que aprender a sentir de nuevo y aprender cómo aprender una vez más. Aquí podemos recordar el dicho de un viejo sabio: “No hay mejor maestro que la propia experiencia”.

Cómo hacer el mejor uso de las instrucciones técnicas

De manera que la pregunta sigue sin responderse: ¿Cómo puede el mayor nivel de experiencia de una persona ayudar a otra? La respuesta breve es que una enseñanza válida derivada de la experiencia puede ayudarme si me guía a que yo mismo descubra las cosas a través de mi propia experiencia.

Para el alumno la cuestión es cómo escuchar las instrucciones técnicas y usarlas sin caer en las trampas del Yo 1 del juicio, la duda y el miedo. Para el maestro o coach la cuestión es cómo dar instrucciones de tal manera que ayuden al proceso natural de aprendizaje del alumno y no interfieran con él. Si el maestro tiene éxito en su esfuerzo, habrá enseñado algo más que golf y el alumno saldrá de la experiencia con aptitudes que pueden usarse para el aprendizaje de cualquier habilidad.

¿Cómo aprender a agarrar correctamente el palo?

Digamos que has leído un conjunto de instrucciones sobre cómo agarrar mejor el palo del golf. El aprendizaje del grip no provoca muchas dudas. Puedes sentirte un poco torpe, y puede que no entiendas bien por qué deberías sostener el palo de la manera prescrita, pero estos problemas disminuyen con el tiempo. Buscas un grip que se adapte a tus manos. Las instrucciones están ahí para que “entres en el juego” y puedas seguir descubriendo lo que funciona mejor para ti.

Pero, ¿con qué grado de firmeza deberías agarrar el palo? Probablemente no encontrarás una descripción técnica que sea más específica que “Agarra el palo firmemente pero no de una forma excesiva”. O quizá “Agarra el palo con la misma firmeza de un apretón de manos”. Puedes decir que no hay manera de aprender la cantidad de presión que debes aplicar leyendo sobre ello en un libro. El libro puede darte una pista, pero después tú tendrás que aprender directamente de tu experiencia. Y así es probablemente cómo la persona que escribió el libro tuvo que aprender también.

Lo mismo que el originador de la instrucción descubrió por experiencia qué era demasiado firme y qué era demasiado flojo, cada jugador de golf tiene que descubrir de la misma manera: experimentando. Esto se puede hacer solo prestando mucha atención a la sensación de tus manos, muñecas y brazos durante tu swing. No necesitas poner tus descubrimientos en palabras; *es la sensación misma, no la descripción de la sensación, lo que recordarás.*

Una mentalidad de “descubrimiento” es muy diferente de una mentalidad “dogmática”. Si intento definir un “agarre firme” y obedecerlo como una instrucción, en el esfuerzo por agarrar el palo de forma correcta y firme, seguramente tensaré demasiado las muñecas. Esto les impedirá moverse con la libertad que necesitan para arrojar la bola y por tanto me robará tanto potencia como precisión. Luego, en un esfuerzo por obtener más control y más potencia, el Yo 1 dogmático puede que deje que la tensión levante los brazos hasta los hombros y la nuca, contrayendo el swing.

Muy pronto alguien me dirá que debería relajarme y no intentar golpearla tan fuerte. Pero, ¿cómo debería relajarme? ¿Sé cómo relajarme? Si no puedo “sentir” la tirantez, tampoco voy a ser capaz de saber la cantidad necesaria de relajación. Sencillamente, es algo que no se puede poner en palabras.

Por eso creo que la mayoría del conocimiento técnico simplemente sirve para comunicar una pista del resultado deseado. Esta pista se puede comunicar verbalmente, se puede demostrar mediante la acción, o se puede observar en una imagen o en un video, pero como mejor se ve es como *un camino* que nos lleva a lo que deseamos lograr, y que está esperando ser descubierto de primera mano por el golfista, siempre que éste preste gran atención a lo que él mismo está experimentando.

Si pidieras a un grupo de instructores de golf que escribieran todos los elementos importantes del swing, para la mayoría sería muy fácil distinguir al menos cincuenta instrucciones. Imagina la dificultad para el golfista que debe lidiar con toda esta complejidad. ¡No es extraño que la falta de confianza surja con tanta facilidad! Por otro lado, entender el swing y recordar su sensación es como recordar una sola foto. La mente es capaz de eso y puede reconocer cuándo un elemento de una foto es ligeramente diferente de otro. La otra ventaja de usar la conciencia para “descubrir la técnica” es que no se suelen provocar las tendencias excesivamente controladoras y críticas del Yo 1.

Cómo observar a los profesionales

De niño solía jugar al fútbol americano y me di cuenta de que jugaba bastante mejor cuando acababa de volver a casa después de ir con mi padre a un partido de los 49 de San Francisco (*San Francisco 49ers*). No había estudiado la técnica de los pases de Frankie Albert pero se me había pegado algo, y esto tenía un impacto en la manera en que jugaba. Creo que la mayoría de las personas ha tenido experiencias muy parecidas a esta.

Aunque es obvio que podemos aprender mucho viendo a buenos jugadores jugar al golf, tenemos que aprender a mirar. El mejor método es simplemente mirar sin asumir que la manera en que los profesionales juegan es la manera en que tú deberías jugar. En muchos casos, pedirle a un principiante que intente hacer un swing como un profesional es como pedirle a un bebé que camine antes de que haya empezado a gatear. Intentar averiguar la técnica mientras miramos al profesional o intentar copiarlo hasta en los más mínimos detalles puede ser perjudicial para tu proceso natural de aprendizaje.

En lugar de ello, date permiso para enfocarte en aquello que más te interese sobre los movimientos del profesional. El Yo 2 automáticamente tomará elementos del swing que son útiles para él y descartará cualquier cosa que en ese momento no sea útil. Observa la sensación que te da cada nuevo swing y cómo funciona. Permite que el proceso natural de aprendizaje te lleve hacia tu mejor swing. No te esfuerces por hacer el cambio. Tan solo permite a tu Yo 2 que “juegue” mientras ensaya nuevos posibles swings. Al hacerlo usará lo que está en sus manos en esos momentos, de entre las “pistas” que ha ido reuniendo al observar al profesional.

El Yo 2 tiene un instinto muy fiable que te irá diciendo cuándo ha llegado el momento de ponerse a trabajar en un determinado elemento de tu swing. Al aprender a aprender observando cómo juegan los profesionales puede que necesites alternar entre observación externa y experimentación en el campo de prácticas, hasta que adquieras la confianza necesaria para saber que puedes dominar cualquier técnica específica en la que estés trabajando.

Con este enfoque del aprendizaje eres tú quien tiene la última palabra, dependiendo de cómo alternas el enfoque de tu atención entre observación del swing del profesional y concentración en el tuyo. Percibes las diferencias entre lo que estás haciendo y el modelo externo, pero simplemente las notas y continuas observando, sintiendo tus propios movimientos y examinando los resultados. Esta “mentalidad de aprendizaje” te da libertad para buscar la sensación que mejor te funcione.

En resumen, creo que alguien que ha descubierto su mejor swing puede ayudarte a descubrir tu mejor swing. El conocimiento de la técnica aprendida por una persona puede dar a otra una cierta ventaja para descubrir qué técnica te funciona mejor. Pero es peligroso convertir el swing de esa persona o cualquier descripción de un swing en tu medida de lo que está bien y lo que está mal. El Yo 1 se queda fácilmente enamorado de fórmulas que le dicen al cuerpo la postura que debería adoptar y cuándo hacerlo. Le gusta la sensación de control que obtiene al hacer las cosas siguiendo al pie de la letra unas instrucciones.

Pero al Yo 2 le gusta la sensación de fluir, sintiendo todo el swing como una sola cosa. El Juego Interior te anima a mantenerte en contacto con el proceso de aprendizaje del Yo 2, con el que naciste, al tiempo que a evitar dejarte atrapar en

la dinámica de esforzarte demasiado en intentar que tus movimientos sigan los de un modelo exterior. Usa modelos externos en tu aprendizaje, pero no dejes que ellos te usen a ti. El aprendizaje natural es y será siempre de dentro hacia fuera, no al revés.

Con este enfoque no tengo la sensación de que esté forzándome a mí mismo o a mis alumnos a encajar en un molde externo. Tras una lección de Juego Interior de tenis un golfista profesional me dijo lo que le gustaba de este enfoque: “Lo que considero la técnica perfecta para mi swing es algo que está siempre cambiando, día a día. Mi modelo se destruye y se reconstruye a medida que voy aprendiendo. Mi técnica siempre está evolucionando”.

La naturaleza del Yo 2 es evolucionar con cada oportunidad que se le presenta. Conforme tu técnica evoluciona serás cada vez mejor aprendiendo la técnica y serás capaz de hacer grandes cambios en un periodo de tiempo corto. A medida que descubres las capacidades de aprendizaje del Yo 2 no solo mejorarán tus swings sino que también incrementarás tu capacidad para aprender cualquier cosa.

La escala de efectividad de las diversas formas de aprender el golf (de la menos efectiva a la más efectiva)

Estrategia Número 1: Tratar de averiguarlo por ti mismo

Piensas que eres un buen deportista y que aprendes las cosas de forma natural, por tanto simplemente confías en lo que sabes sobre otros deportes y vas descubriendo las cosas por ti mismo sobre la marcha. ¿Qué le sucede a este tipo de jugador? Empieza con el entusiasmo que es natural en una persona que va a actuar de forma independiente y a aprender por su cuenta. Pero no sabe cómo aprender. Da buenos golpes, y también da malos golpes. Cada vez que da un golpe bueno piensa, ¿Qué es lo que he hecho bien? Cada vez que da un mal golpe intenta averiguar en qué se equivocó. Está atrapado en la mentalidad del modo de aprendizaje bueno-malo, pero basa sus propias reglas de “bueno” y “malo” en una experiencia bastante escasa. Para cubrir sus lagunas de conocimiento recurre a presunciones sin fundamento. Su pensamiento se caracteriza por los

juicios de valor y la ausencia de una base sólida. Su criterio para distinguir lo correcto y lo incorrecto se funda en una base de experiencia demasiado limitada. Se vuelve supersticioso: “Antes de ese último golpe tan bueno, hice tal meneo o tal contoneo, o pensé en este pensamiento antes de empezar el swing... y funcionó. ¡Ya tengo el secreto del juego!”

Seguro de su nuevo descubrimiento, ataca la próxima bola con grandes esperanzas y expectativas. En este estado mental le suele suceder en ocasiones el ser capaz de dar otro buen golpe: no por el meneo, el contoneo, o el pensamiento especial sino por esa momentánea confianza en sí mismo. Quizá dos o tres buenos golpes, y luego la inevitable caída. “¿Qué es lo que pasó ahora?” se pregunta. “Quizá no me meneé o me contoneé lo suficiente. Quizá no pensé el pensamiento mágico con la suficiente fuerza”. De manera que redobla sus esfuerzos, pero ahora la duda se le ha metido dentro. Vuelve a fallar con el siguiente golpe. “Quizá lo que estoy haciendo mal es otra cosa”. Después de tres hoyos no le queda otra que descartar el último “secreto para jugar al golf como un profesional”, y la misma mente que, en su fantasía, lo elevó al primer lugar, está buscando ahora el próximo secreto. La incertidumbre se cierne sobre él. Ha dado los suficientes golpes buenos para hacerle creer que su última explicación de causa y efecto tiene una base sólida. Al mismo tiempo, toda una serie de golpes malos están alimentando su incertidumbre. La frustración se acrecienta. Por muy increíble que parezca, algunos jugadores mantienen este enfoque del juego del golf durante toda su vida. Para compensar la continua decepción de las creencias que van descartando, presumen ante sus amigos de ser autodidactas y de que realmente ellos no necesitan la ayuda de un instructor.

Estrategia Número 2: Recibir lecciones de un profesional que solo entiende los aspectos técnicos del juego

Esta estrategia empieza con la premisa lógica de que si no sabes cómo hacer algo, alguien que sabe puede enseñarte. Si no conoces la ley, vas a un abogado. Si no conoces las matemáticas vas a un profesor de matemáticas. Este es un enfoque inteligente, y, si tienes la suficiente humildad, puede funcionar mucho mejor que la Estrategia Número 1. El instructor, como cualquier experto, entiende el juego y estará dispuesto a pasarte su conocimiento por una tarifa

razonable. Este es el mismo tipo de conocimiento que puedes encontrar en una revista o un libro de golf. Es un conocimiento de causa y efecto, basado en la comprensión del funcionamiento del swing (aunque las teorías sobre ese funcionamiento varían de forma considerable dependiendo de los expertos y estos disienten vehementemente acerca de los elementos que son necesarios para ejecutar un swing correcto).

La falacia que subyace en el fondo de este enfoque es la presunción de que basta con que alguien conozca el funcionamiento del swing para que sepa ayudar a otra persona a aprender a jugar al golf. Aunque generalmente tanto los profesionales como los alumnos comparten esta presunción, no es necesariamente cierto que si una persona puede describir, demostrar y analizar correctamente el swing, pueda enseñárselo a otra persona. Es verdad que el conocimiento conceptual del swing puede transmitirse a través de un libro, un artículo o un profesional del golf cualificado, pero, como he explicado antes, existe una brecha muy amplia entre saber algo de forma conceptual y ser capaz de hacerlo. Por suerte para los golfistas, la PGA y muchos instructores de golf han hecho grandes esfuerzos para entender mejor el proceso de aprendizaje y mejorar las maneras de ayudar a los alumnos a aprender.

El peor efecto de aprender de un profesional en la forma tradicional es que el alumno se vuelve extremadamente dependiente del conocimiento del profesional y del proceso de aprendizaje. Cuando las cosas van mal, volverá al profesional o se remitirá a alguna de sus múltiples instrucciones. Sin duda el alumno quedará atrapado en el proceso de analizar cada golpe malo lo mismo que le sucedió en la Estrategia Número 1. El proceso natural de aprendizaje sigue estando ausente. La mayor parte del golf sencillamente no puede ser aprendido imponiendo instrucciones externas en los elementos del swing. Afortunadamente, el cuerpo es un mecanismo de aprendizaje tan sorprendente que, con el tiempo, empezará a aprender mediante la instrucción y el análisis, a pesar de las interferencias que son una parte inevitable del aprendizaje.

Estrategia Número 3: Aprendizaje natural sin la ayuda de un profesional

Prácticamente la totalidad de las personas que no interfieren con el aprendizaje natural son capaces de desarrollar un buen dominio del golf sin

recibir lecciones. La aptitud fundamental es una conciencia libre de espíritu crítico: una manera de mirar que no juzgue entre bueno y malo, una manera de centrar la atención sin intentar corregir conscientemente el juego. Aprender con este método requiere confianza, no en una fórmula sino en la capacidad de tu cuerpo de aprender directamente de la experiencia, sin análisis crítico. Aunque el golf puede ser más complicado que montar en bicicleta, por ejemplo, se puede aprender de una manera bastante parecida. Cuando logras tomar una postura relajada ante el desafío del golf y no estás agobiado por los debes y no debes de los modelos externos, puedes ser mucho más capaz de sentir lo que está sucediendo en tu swing. Tu atención gravita naturalmente hacia lo que necesita ser tenido en cuenta. Al confiar en esa atención y entregarse libremente a ella, se produce el aprendizaje. El proceso es continuo, mientras tu atención salta espontáneamente al próximo punto de enfoque. Estás aprendiendo a hacerte a un lado y dejar que el proceso natural de aprendizaje siga su curso, tienes la certeza de que darás golpes buenos y malos. De que la mejora será gradual, pero natural, y evitarás la frustración que empuja a muchos a abandonar el juego. Es más, podrás emplear estas aptitudes de concentración y confianza en el desarrollo de otras aptitudes. La Estrategia Número 3 es el principal método descrito en esta edición del libro y la que yo he usado para aprender el juego mientras escribía este libro.

Estrategia Número 4: Aprendizaje natural con la ayuda de un coach del Juego Interior

Pese a que soy capaz de centrar mi propia atención, me ha llamado la atención la eficacia de usar un enfoque sugerido por otra persona. Como individuos operando dentro de los parámetros de nuestra propia mentalidad, con frecuencia desarrollamos ángulos muertos, áreas de nuestro comportamiento que simplemente pasamos por alto o ignoramos. Llegamos a acostumbrarnos a lo que repetimos, y esta familiaridad produce inconsciencia. Es por esto que, a pesar de la eficacia que tiene el aprendizaje natural, no puede sustituir la ayuda de otro par de ojos, especialmente si son los de alguien que entiende el proceso del aprendizaje natural.

Comprendí el valor del coaching del Juego Interior, incluso cuando lo llevan a cabo individuos sin ningún conocimiento especial de las técnicas de determinado deporte, gracias a lo mucho que he aprendido de mis alumnos. Aunque pocos de ellos conocen realmente bien el golf, la mayoría ha empezado a absorber los principios del proceso del aprendizaje natural. Al principio les hacía coaching, luego les pedía que ellos me lo hicieran a mí. Les pedía que observaran mi swing, no con el propósito de corregir nada sino solo por observar. Sabía que su atención se centraría espontáneamente en algún aspecto del swing. Podía ser mi postura al inicio, un aspecto del backswing, o el follow-through. Podía ser el equilibrio, el ritmo, o cualquier otro pequeño detalle que no les pareciera lo bastante significativo para mencionarlo. Cualquiera que fuese, les pedía que me lo dijeran. Hace poco un alumno me dijo que vio que lo primero que hice en mi salida fue hacer un ligero movimiento con mi mano derecha que abrió la cara del palo. No tenía ni idea de lo que estaba haciendo y tampoco sabía si funcionaba o no. Mi respuesta fue doble. Primero tuve que tener cuidado de no precipitarme a llegar a ninguna conclusión sobre si este movimiento era beneficioso. Segundo, tuve que centrar mi atención en ese movimiento y notar si aumentaba, decrecía o permanecía igual, confiando en que cualquier aprendizaje necesario tendría lugar.

La gran diferencia entre este tipo de coaching y el del profesional tradicional es que el primero sostiene un espejo. El coach del Juego Interior dice: enfócate aquí o enfócate ahí, sin ninguna pista para intentar inducir un cambio preconcebido. Es esta actitud no correctiva lo que ayuda al alumno a hacer observaciones exentas de crítica acerca de su propio swing, aumentar sus sensaciones, y poner en marcha el proceso de aprendizaje natural.

Estrategia Número 5: Aprendizaje natural con la ayuda de un profesional del golf que sabe entrenar el aprendizaje natural

El coach que entiende el proceso natural de aprendizaje pero no el funcionamiento del swing de golf, puede ayudar al alumno a sacar partido a la mayoría de sus propias aptitudes de aprendizaje. Pero el profesional que entiende tanto el funcionamiento del golf como el del Juego Interior puede llegar a ser incluso más útil, ya que el alumno será capaz de mantener la fe en sus

propias capacidades de aprendizaje al tiempo que se beneficia de la experiencia del instructor.

Donde el coach del Juego Interior podría dar simplemente la instrucción de concentración “Nota la amplitud del giro que hace tu hombro izquierdo”, el profesional entendido en la materia puede dar una pista sobre la dirección del cambio que espera que se produzca.

Podría creer por ejemplo que para lograr la máxima potencia es importante realizar un backswing completo y que, en la mayoría de los casos, los hombros deberían girar hasta que la parte posterior del hombro izquierdo está justo detrás de la bola. Pero ¿cómo podría “entrenar” el aprendizaje de este movimiento? No con un énfasis en “hacerlo bien”. El énfasis debería estar en la exploración. Podría decir, “Nota hasta qué punto giran tus hombros durante el backswing. Dime si la parte posterior de tu hombro izquierdo (apuntando al punto exacto) deja de girar antes o después de la bola”. Podría pedir a los alumnos que dieran una puntuación -3,-2,-1 para las posiciones en frente de la bola y +1,+2,+3 para después de la bola. Cuando el coach esté seguro de que el alumno será capaz de sentir de forma precisa lo que sus hombros están haciendo, podrá añadir la sugestión “Conforme exploras este giro, probablemente descubrirás la posición que estás buscando muy cerca, justo tras la bola”.

Si esta instrucción se da de manera que no haga que el alumno deje de explorar y empiece a “obedecer”, tendrá lugar el aprendizaje de forma natural y con un conocimiento de primera mano de lo que funciona. Este aprendizaje será más seguro, más rápido y más duradero. Con este tipo de enseñanza el alumno consigue lo mejor de ambos mundos. Conserva su confianza en sus propias capacidades de aprendizaje y se beneficia del conocimiento del profesional. La dignidad y la alegría del aprendizaje del Yo 2 se conservan intactas al tiempo que, discretamente, se aporta experiencia y conocimiento.

7

El juego corto: el putting y el chipping Interior

Se ha escrito mucho sobre la importancia del juego corto en el golf. Prácticamente la mitad de los golpes que se dan en un partido son cortos, pero con frecuencia ocupan solo una pequeña cantidad de la atención y de la práctica que se merecerían. Más importante aun es el hecho de que los sencillos movimientos atrás y adelante del putting y el chipping (“patear” y “chipear”) son los elementos sobre los que resulta más fácil construir las bases de la técnica de tu Juego Interior y de tu juego exterior y entender la relación entre ambos.

En el juego corto es claramente donde más interviene la concentración mental. Aquí es muy importante desarrollar la conciencia y la sensación del tacto. Asimismo, el juego corto es una actividad en la que cualquier pequeño *yip* (movimiento involuntario de tipo nervioso) puede provocar un golpe rápido descontrolado y, de paso, destrozar tu confianza en ti mismo. Un pat que falla por un pelo sigue siendo un pat fallado, y un pat embocado de sólo unos milímetros, cuenta tanto como si hubieras hecho un drive de más de 180 metros. La meta final de cada golpe es introducir la bola en el hoyo, pero realmente esto sólo lo consigues en tu último golpe de cada hoyo.

Al final, el juego corto es lo que nos iguala a todos en el golf. Cualquier jugador tiene la capacidad física de chipear o patear y en alguna ocasión dará golpes que serían del gusto de un profesional. La edad y la falta de destreza pueden poner fuera de tu alcance un drive de doscientos setenta metros, pero no la esperanza de embocar un pat de nueve o diez metros. Si no vives cerca de un campo de prácticas, o si no tienes ganas de gastar entre cinco y siete dólares por un cubo de bolas, siempre te queda el recurso del césped del jardín, un parque con hierba, o la alfombra de la sala de estar. En todos estos lugares tienes un entorno de aprendizaje donde practicar esta parte crucial del juego del golf.

Este capítulo trata sobre el desarrollo de tus aptitudes de conciencia y confianza en el putting y el chipping. También estudia cómo podemos integrar el conocimiento técnico de una forma que no perjudique lo que es más importante: tu capacidad de sentir y tu confianza en ti mismo.

Más conciencia de la superficie del putting

Casi todos los jugadores de golf podrían mejorar en gran medida su putting si simplemente *vieran* con mayor claridad la superficie en la que lo practican. El error más común es *esforzarse demasiado* y *pensar mucho* en la línea del pat. Cuando nos vamos acercando al hoyo, a la meta final, la tensión tiende a incrementarse; sabemos que un pequeño error puede añadir otro golpe a nuestra puntuación, por eso tendemos a ponernos tensos mientras miramos atrás y adelante entre el hoyo y la bola, intentando fijar la línea en nuestra mente.

Pero no es así como vemos bien las cosas. Los ojos funcionan mejor cuando están relajados. Al igual que ocurre con otros intentos, “*intentar ver*” no sirve. Incluso una ligera tensión en la mente puede causar una tensión de los músculos que regulan la forma de la lente ocular. De hecho, esto significa que mirar fijamente o tensar los músculos ópticos en realidad hará que el hoyo parezca más lejos o más cerca de lo que en realidad está. La tensión también puede hacer que el hoyo parezca más pequeño y que se distorsione el desnivel del green. Los ojos no necesitan ayuda para ver, no tienes por qué entrecerrarlos ni fijar la vista.

Lo que vemos *viene* a nuestros ojos, no es al revés. Cuando mires al hoyo no mires “con intensidad”, como esforzándote para ver los detalles. Es mejor mirar “con suavidad”, de esta manera los ojos son más receptivos y permiten que los detalles importantes vengan hasta ti. Esto además te permitirá dar un golpe sin tensión. En este estado, lo natural para nuestros ojos es moverse alrededor, intentar mantenerlos fijos te impide absorber información. Solo cuando estás relajado y receptivo la luz reflejada por los objetos externos cae en la parte más sensible del ojo, y solo entonces los detalles se ven con toda su claridad.

Pensar demasiado puede también entorpecer el proceso visual. La mayoría de los jugadores de golf tienen la impresión de que deben calcular mentalmente la inclinación al alinear el pat: “Vamos a ver, esto está cuesta abajo, por eso debería

darle un golpe suave, quizá con un swing más largo, más suave... Hay una inclinación a la derecha, me imagino que debería apuntar quince centímetros más allá del hoyo... Pero en el último pat me quedé así de corto, por eso será mejor que no le dé tan suave... Me pregunto cómo le afectará la arena...” Este tipo de pensamiento puede interferir con la visión.

Tu intelecto no necesita analizar el pat porque (y espero que a estas alturas ya estés convencido de esto) no es tu intelecto el que puede dirigir tu palo para golpear la bola con eficacia. Puedes ver la inclinación del terreno y la distancia al hoyo sin decirte a ti mismo, “Son dos metros y medio cuesta abajo, con una inclinación a la derecha”. Trasladar la situación en palabras invita al análisis intelectual y a la interferencia del Yo 1 en tu golpe.

La otra posibilidad es observar la superficie del putting, teniendo en cuenta cualquier cambio en su contorno, y dejar que el Yo 2 decida la línea. Con frecuencia me quedo en frente de un pat en terreno inclinado y creo que sé cuánta inclinación puedo permitirme. Pero dejo que el Yo 2 tome la decisión y muchas veces veo a la bola tomar una trayectoria completamente distinta hacia el hoyo.

El Yo 2 no aprende cómo leer el terreno a base de mirar únicamente al green. Aprende, sobre todo, observando cómo ruedan las bolas por la superficie de *greens* con diferentes contornos y diferentes tipos de hierba. Una buena manera de educar al Yo 2 es echar a rodar bolas de golf por un determinado contorno y estudiar la figura de la trayectoria que recorre la bola comparándola con la que imaginaste que tomaría. Cuando la bola hace algo que no te esperabas, observa con más atención el green para averiguar el motivo.

Aprendiendo de los Pats de los demás

Por lo general se piensa que podemos aprender mucho sobre el contorno de un determinado pat cuando uno de tus contrincantes tiene una línea similar a la tuya y está jugando antes que tú. Pero lo que de verdad puede ayudarte es “ir a la escuela” con cada pat, tanto antes como después de los tuyos. Si haces este ejercicio, no solo afinará tu percepción de la velocidad de este determinado green sino que le darás al Yo 2 información adicional que te ayudará en el futuro.

Calcula la longitud y la pendiente de cada pat de cada jugador, y luego, antes de que el pat esté a medio camino del hoyo, decide si la bola va a detenerse antes de llegar a él o por el contrario si se va a pasar, y por cuánto. Esta es una práctica valiosa para el Yo 2 a la hora de leer *greens*, además de una información precisa sobre la relación entre la velocidad de la bola y lo lejos que llega. Me parece que esto es más divertido que simplemente quedarme mirando y haciendo como si me interesara el juego de los demás, cuando en realidad no es así. Y además me impide ponerme a analizar mi último pat o preocuparme sobre lo que pasará cuando me llegue el turno.

Mejorando la percepción de la distancia

He descubierto que no hace falta que trates de calcular cuántos metros y centímetros hay exactamente hasta el hoyo. Pero sí es importante ir haciéndose más consciente de la distancia. Cuando estoy en pie, detrás de la bola, a veces divido por la mitad la línea entre la bola y el hoyo y luego divido esos segmentos en dos, una o más veces. Si el green tiene pendientes mi vista no sigue una línea recta hasta el hoyo sino cualquier línea que el Yo 2 elija para permitir que la bola siga la inclinación. Después de enfocar visualmente mi atención en la distancia de la manera que acabo de describir, hago uno o dos *swings* de práctica sin esforzarme en controlar la fuerza del swing. No ensayo el swing en el sentido habitual de intentar repetir la cantidad “correcta” de fuerza. A decir verdad, no sé con cuánta fuerza debería golpear la bola, por eso le pido al Yo 2 que me lo indique. Esta admisión voluntaria de no saber tiene su importancia. “Enséñame con qué fuerza puedo golpear esta bola”, digo, mientras el Yo 2 hace unos cuantos *swings*. Puedo notar, por una cierta sensación de comodidad, que el Yo 2 ha encontrado lo que buscaba. Pero ni siquiera en ese momento trato de reproducir ese swing sino que dejo que el Yo 2 haga los ajustes que quiera. Se necesita confianza, y cuando no interfiero, normalmente descubro que vale pena haber confiado. No creo que haya nada mágico en esto, y está claro que el Yo 2 va mejorando conforme experimenta en diversos terrenos.

Otra manera de notar la distancia es caminar hasta el hoyo con los ojos cerrados e intentar meter el mango del putter en el hoyo. Esto le da al cuerpo la

“distancia” de una manera más que visual y aporta al Yo 2 más información, que luego puede usar para hacer sus cálculos. A medida que vayas dominando este ejercicio en distancias cortas, podrás probar con distancias cada vez más largas.

Una solución sencilla para un problema complejo

El Yo 2 tiene que calcular tanto la dirección como la fuerza con la que vamos a golpear la bola, y estas variables están relacionadas entre sí de una manera que es casi imposible de entender para la mente consciente. Cuando veo claramente que un problema es demasiado complejo para mí, a veces me resulta más fácil creer en el Yo 2 y entonces el pat sale mucho mejor de lo que esperaba. El mejor jugador de juego corto del Torneo de 1996 fue Brad Faxon. Cuando de la revista *Golf Magazine* le pidieron un consejo sobre lo que había que pensar durante el putting dijo:

—Lo creas o no, realmente no pienso en nada mientras pateo... Es difícil de explicar. Dejo que mi instinto tome el control. Me gusta ver en qué dirección va la inclinación y usarla. Cuando estoy pateando bien me siento como si pudiera lograr cualquier cosa.

Sería difícil encontrar una declaración más elocuente sobre la confianza en el Yo 2. Sin embargo, otros profesionales prefieren poner su confianza en los aspectos técnicos del putting.

¿Cuánto de técnica hay en el putting?

En un Open de Los Angeles conocí a un profesional que había tenido la mala experiencia de pasar de estar entre los cinco mejores jugadores del torneo a una posición bastante mediocre. Nos presentaron en los vestuarios y allí me hizo el siguiente comentario acerca de *El Juego Interior del golf*.

—Leí tu libro —dijo—, y creo que lo que expones puede aplicarse perfectamente al swing de golf, pero no al putting. El putting es demasiado técnico para que el Juego Interior pueda funcionar.

Me sorprendió el comentario porque me esperaba que, si había alguna objeción, fuera justo la contraria, por eso le pregunté:

—Dime, ¿qué edad tenías cuando diste los mejores golpes cortos?

El jugador pensó durante un momento y con una expresión casi nostálgica, dijo:

—Creo que nunca he dado mejores golpes cortos que en una época, cuando tenía quince o dieciséis años. Solía salir con tres adultos y hacía pat por hoyo en dieciséis de los dieciocho que jugábamos. Cuando veían que estaba en ese estado, lo que llaman la zona, me dejaban que me encargara de patear sus bolas también. Y por lo general conseguía embocarlas desde cualquier lugar del green en el que estuvieran.

Entonces le hice lo que para mí era una pregunta con una respuesta obvia:

—Bien, ¿cuánto conocimiento técnico podías tener a los quince años?

Su respuesta me dejó atónito.

—Oh, por supuesto que apenas conocía la técnica. Es verdad que pateaba mucho mejor entonces, pero eso realmente no cuenta porque a esa edad no sabía lo técnico que en realidad es el putting.

Durante años he recordado esta conversación como un ejemplo de lo profunda que puede ser nuestra creencia en el aspecto técnico del deporte. Resultaba particularmente penoso porque pese a todo el conocimiento técnico que había acumulado con los años era justo ese aspecto de su juego, la falta de habilidad y precisión en el pateo, el responsable de que su posición en el *Torneo* hubiera retrocedido hasta el nivel en el que estaba. Cuando la creencia en la técnica se vuelve más fuerte que la creencia en nuestra capacidad natural, esto termina afectando negativamente a la confianza y al rendimiento.

Por supuesto, no todos los jugadores profesionales depositan en sus conocimientos técnicos la mayor parte de su confianza. Jack Nicklaus, en *Golf My Way*, dice:

—¡Así es el putting! Un 2% de técnica y un 98% de inspiración, o de confianza, o de tacto... lo único que todos los jugadores que lo dominan tienen en común es el tacto, y ese es el ingrediente fundamental... ninguno de ellos lo encontró convirtiendo patear en un movimiento mecánico, y tampoco creo que pudieran mantenerlo de esa manera.

Esto lo dice de una forma que no deja lugar a dudas, y creo que el principio que subyace a lo que dice Nicklaus puede aplicarse a otras muchas cosas, además

de a patear.

Pero ahora nos queda una cuestión por resolver: ¿Cómo desarrollamos este “ingrediente fundamental” llamado “tacto”?

Tomar conciencia del cuerpo y del palo de golf

Una vez que empiezas a aprender a leer el green, lo más difícil es incrementar la capacidad de sentir el cuerpo y el palo de golf durante el putting. El desarrollo de la sensibilidad durante el putting puede dividirse en dos sencillos componentes: sensibilidad a la distancia y sensibilidad a la dirección. La sensibilidad al patear, lo mismo que al hacer cualquier swing de golf, se transmite principalmente a través de las manos, las muñecas, los brazos y los hombros. Lo que cambia al patear es que estas son las únicas partes del cuerpo que nos transmiten sensaciones. Como la mayoría de los pats no requieren de demasiada fuerza, las piernas y las caderas pueden permanecer inmóviles. Lo único que hacen es proporcionar una base sólida para el delicado movimiento de las manos, brazos y hombros. Patear requiere de una gran precisión, por eso la característica más importante del golpe corto es la simplicidad. Cuanto menos movimiento innecesario haya en el resto del cuerpo, más fácil será para el Yo 2 enfocar la atención en los movimientos críticos del brazo y la mano. Necesitas eliminar todas las variables innecesarias del golpe para que puedas sentir los elementos esenciales restantes y traducirlos de forma precisa en distancia y en dirección.

El grip del palo es el contacto que te transmite el tacto del putter. Por tanto, necesitas un grip que (1) permita que tus dos manos actúen como una sola y (2) te permita sentir al máximo el movimiento del putter. Me gusta tener la mayor cantidad de piel en contacto con el mango para sentirlo con mayor intensidad. También me gusta tener el revés de la mano izquierda y la palma de la derecha paralelas para lograr una mejor sensación de la dirección. Con estas guías cada uno puede explorar y descubrir el grip con el que consigue un mejor tacto.

La postura que adoptas ante el pat también tiene su importancia para aumentar la sensibilidad. Si cambiaras de postura en cada pat le pondrías muy difícil al Yo 2 aprender algo coherente. Necesitas adoptar una postura cómoda,

para que nada te distraiga y puedas centrar toda tu atención en el movimiento del golpe. Por la misma razón, probablemente necesitarás tener la bola en la misma posición cuando estés delante de ella. La mayoría de los profesionales aconsejan que la coloques lo suficientemente lejos, hacia tu pie adelantado, para que, en el momento del contacto con la bola, el palo esté en la parte más baja de su arco o justo cuando empieza a subir.

Atrévete a experimentar con distintos *grips* y posturas. Muchas veces un cambio aumentará tu sensibilidad a la sensación de tu cuerpo. Del mismo modo, cambiar *putters*, con frecuencia incrementará tu sensibilidad durante el putting. Esta es una de las razones por la que los golfistas muchas veces juegan mejor durante unos breves momentos justo después de cambiar de palos.

Si perseveras en seguir el principio de la simplicidad al patear, el golpe mismo empezará a parecerse al movimiento de un péndulo. Los hombros, brazos, y muñecas pueden formar un triángulo relativamente firme y coherente conforme se mecen atrás y adelante en un movimiento rítmico y estable. Repito, cuantos menos movimientos innecesarios haya, más sensibilidad tendrás en el golpe.

El juego del tacto

Desarrollé el “juego del tacto” para incrementar mi propia sensibilidad en el putting. Es un juego sencillo de toma de conciencia, sin embargo es el ejercicio más eficaz que he encontrado para este propósito. Las mentes de la mayoría de los golfistas, incluso cuando están practicando el putting, tienen un pensamiento dominante: Intentar meter la bola en el hoyo. Al patear, la diferencia entre éxito y fracaso es tan clara y la meta tan precisa, que estos golpes tienden a volvernó muy pendientes de la meta. Pero esta obsesión te resta sensibilidad, la sensibilidad que necesitas para alcanzar tu meta. De manera que en el juego del tacto lo que hacemos es cambiar la meta del putting. Así es como funciona:

Da un golpe corto sin mirar a donde va la bola, y luego fórmate una imagen mental de dónde calculas que se ha detenido. Aquí el éxito no consiste en embocar la bola sino en saber dónde fue. En otras palabras, si el pat se desvía quince centímetros a la derecha del hoyo y se detiene veinte centímetros más allá del mismo y eso es lo que te habías figurado, solamente ayudándote de tus

sensaciones y sin mirar, ¡ganar! Si la bola entra en el hoyo y pensaste que se desvió cuatro centímetros a la izquierda, ¡pierdes!

Solo hay una manera de ganar a este juego, y es sentir con toda la precisión posible el efecto que un determinado golpe ha tenido sobre la bola. No intentas embocarla, tampoco intentas no hacerlo. Confías en que tu Yo 2 ejecute el golpe, y estás totalmente absorto en intentar sentir lo que pasa. La distancia entre dónde se detiene la bola y dónde pensabas que se había detenido te indica hasta qué punto eres consciente de la sensación de tu cuerpo y del palo.

Se trata de un juego de aprendizaje muy difícil y altamente provechoso. Elimina la tensión del pat al cambiar la meta externa del juego. Al mismo tiempo te hace cada vez más consciente de las dos variables principales del golf: distancia y dirección. Con un poco de práctica, la mayoría de los jugadores descubren que pueden acertar bastante al predecir dónde acaba un pat sin mirar. Al principio de este ejercicio te aconsejo que dividas el juego del tacto en sus dos componentes. Primero simplemente juega para tener una sensación precisa de la distancia. Luego, cambia a la dirección. Ve alternando entre las dos sensaciones hasta que sientas que puedes combinarlas en un mismo ejercicio.

Pateando con los ojos cerrados

Para sacar el máximo beneficio del juego del tacto, recomiendo patear con los ojos cerrados. Aunque al principio sea más difícil golpear con precisión la bola, esta desventaja puede superarse pronto y descubrirás que cerrar los ojos hace que se agudice tu sensibilidad y da lugar a resultados sorprendentemente buenos. Esto demuestra hasta qué punto patear es cuestión de tacto y cómo después de alinear el pat apenas es necesario usar la vista.

El próximo paso: saber cómo sabes

Después de que hayas desarrollado la capacidad de sentir dónde van tus pats, puedes dar otro paso para elevar el tacto y el control. Tras intentar adivinar dónde ha terminado la bola, pregúntate a ti mismo: “¿Cómo lo sabía?” Con esta pregunta estás buscando las “claves sensoriales” en las que se basan tus conjeturas. Por ejemplo, puede que hayas supuesto que tu pat se fue quince

centímetros a la izquierda del hoyo. Cuando te preguntas a ti mismo qué te hizo pensar eso puedes darte cuenta de que sentiste que el borde del putter estaba ligeramente cerrado durante el impacto. Luego, en los siguientes golpes, durante el impacto, puedes poner más atención a la cara del palo intentando “leer” todavía con más exactitud su efecto sobre la bola. Como la meta no es intentar meter la bola en el hoyo, no intentas controlar la cara del putter, simplemente la observas. Tratas de sentir si está más cerrada, menos cerrada, o lo mismo que estaba en el golpe anterior. Esto requiere mucha atención, que aumenta la sensibilidad y el control. Sin un esfuerzo consciente, la ley de la conciencia tenderá a poner el palo en la alineación adecuada.

Pero digamos que la cara del palo no cambia su ángulo de impacto y continuas con el proceso de toma de conciencia. Entonces te preguntas, “Si el putter está cuadrado al tocar la bola, ¿en qué momento del golpe cambia?” De esta manera buscas el origen de esta variable clave. Cuando la conciencia se concentre en ese origen, tenderá a cambiar de forma natural de un modo coherente con los resultados deseados.

También es posible que la cara del palo no sea la única variable que contribuya a que tus pats se desvíen a la izquierda. Conforme continuas con el juego del tacto descubrirás otra indicación: una sensación de dirección de derecha a izquierda (en forma de empuje o de tirón) en el golpe del palo. Entonces puedes aplicar a la dirección de tu swing el mismo proceso de toma de conciencia que aplicaste a la cara del palo. Simplemente notarás la dirección de tus próximos pats y una vez más tratarás de adivinar los resultados. Aprender a sentir esta dirección es un proceso muy distinto de “intentar mantenerla recta”, que termina con la tendencia a controlar propia del Yo 1 y la tensión excesiva de los músculos con la consiguiente pérdida de sensibilidad. La conciencia sin esfuerzo por hacer correcciones agudiza la sensibilidad y como resultado incrementa el verdadero control.

El proceso de intentar incrementar tu conciencia de determinadas sensaciones (sean cuales sean) es el mismo. En todos los casos, estás intentando seguir a la sensación que contribuyó al resultado hasta su fuente original. Entonces enfoca tu atención allí y permite que los cambios se produzcan donde más necesarios sean.

El juego del tacto

El principiante puede progresar enormemente en su adquisición de una sensibilidad básica realizando una forma simplificada del juego del tacto. El siguiente ejercicio se lo recomiendo al jugador más avanzado que se está preparando para jugar un partido: Alinear tres o cuatro bolas separadas por unos pocos centímetros. Golpear la primera, y mirar dónde deja de rodar. Luego golpear la segunda sin mirar. Adivinar si fue más lejos, a la misma distancia o no tan lejos como el primer pat. Y luego comprobarlo. Después haz lo mismo con las bolas restantes, comparando la sensación de “distancia” con la del primer golpe. El mismo ejercicio se puede hacer con respecto a la dirección tratando de adivinar si el segundo pat y los siguientes están a la derecha o la izquierda de la primera bola. Una vez más la idea no es “llegar a la meta” sino usar la bola como referencia para sentir la distancia y la dirección. La ventaja de usar la primera bola como una referencia en lugar del hoyo es que elimina toda la presión implícita en “tener éxito” o “no tener éxito”.

Algunas variables clave en el putting y el chipping

Este proceso de descubrir y luego atender a las variables que están afectando a tu golpe se aplica igualmente a patear y chipear. Al usar el juego del tacto cualquier golfista descubrirá sutiles cambios que tienen lugar en su juego corto, haciéndolo más coherente y más fiable. Seguidamente relaciono algunas variables clave que sirven tanto para el putting como para el chipping. Centrar la atención en una de estas variables cada vez sin intentar efectuar ningún cambio puede mejorar de forma espontánea el swing.

- Conciencia de la alineación de los pies, las caderas y las manos.
- Conciencia de la velocidad de la cabeza del palo
- Conciencia de la dirección de la trayectoria de la cabeza del palo.
- Conciencia de la longitud del backswing y de la longitud del follow-through
- Conciencia del ángulo de la cara del palo antes, durante y después del contacto
- Conciencia del efecto impartido a la bola
- Conciencia de la posición de la bola entre tus pies

Descubriendo tu técnica de putting y chipping

La forma natural de aprender la técnica del putting y el chipping consiste en usar la conciencia y la confianza juntas para avanzar hacia la meta de aprendizaje que nos hemos propuesto: el control sobre la distancia y la dirección en el juego corto. La conciencia se usa para enfocarnos en la variable clave, y la confianza nos permite desprendernos del control técnico y confiar en la sensibilidad del Yo 2 y en el proceso natural de aprendizaje. Después de que te hayas familiarizado con este proceso es posible incorporar el conocimiento de la técnica en la ecuación. Como decíamos en el capítulo anterior, el conocimiento técnico no se usará como instrucción directa (excepto en instrucciones fáciles de seguir relacionadas con el grip y la posición de la bola). En lugar de ello el alumno puede usar el conocimiento técnico como una “pista” de lo que probablemente tendrá lugar en su aprendizaje a medida que él vaya siendo más consciente de sus golpes cortos.

La tabla de la siguiente página se divide en tres columnas. La de la izquierda describe uno de los resultados que se desean normalmente al dar un pat o un chip. Esta columna presenta lo que podrían ser tus metas finales al lograr el control sobre la distancia y la dirección. La segunda columna lista algunas de las variables clave que ayudan a alcanzar las metas de la columna de la izquierda. No debemos tomar estas variables como instrucciones sino como elementos en los que enfocar la atención con objeto de descubrir la técnica para lograr los resultados deseados. Por ejemplo, es muy importante que no leas la frase “cualquier movimiento innecesario” como una instrucción para que limites tu movimiento. Léela como una instrucción *para buscar o sentir activamente* cualquier movimiento innecesario. Sigue la ley de la conciencia: si algo necesita cambiar lo hará en la medida en que incrementes tu conciencia de ello. Además, no se trata de una lista exhaustiva de variables clave sino tan solo de darte algunos ejemplos prácticos. Puedes compilar tu propia lista basándote en tu comprensión de tu propio juego corto conforme va evolucionando.

Finalmente la columna de la derecha representa algunas pistas basadas en el conocimiento técnico del juego corto que generalmente se considera válido entre los profesionales del golf. Esta lista tampoco es exhaustiva y, por supuesto,

puede variar dependiendo del profesional al que se le pregunte. Esta columna debería de darte una pista sobre la dirección del cambio deseado. Creo que este es el uso más eficaz del conocimiento técnico en formato verbal para la persona que quiere descubrir la técnica del putting y el chipping. Su función es motivar y validar el cambio espontáneo que ocurre mientras estás prestando atención a la correspondiente variable clave. En la medida en que lo trates como una pista y no una instrucción que debes obedecer, el Yo 2 será capaz de guiarte a la técnica que funcionará mejor para ti y que producirá los resultados que desees.

TABLA DE PUTTING Y CHIPPING INTERIOR PARA EL DESCUBRIMIENTO DE LA TÉCNICA

RESULTADO DESEADO	VARIABLE CLAVE	META DE APRENDIZAJE (PISTA TÉCNICA)
Movimiento coherente y sencillo	Movimientos innecesarios, especialmente en muñecas, piernas y cabeza	Aproximadamente como el movimiento de un péndulo hecho al mecer tus hombros: hombro izquierdo abajo, derecho arriba en el backswing, y viceversa en el golpe hacia adelante
	Innecesarias variaciones en el movimiento de los brazos y la cabeza	
	Coherencia del grip	Palmas de las manos en ángulo recto a la cara del putter
	Coherencia de la postura	El peso se apoya en el pie adelantado
	Coherencia de la rutina	Mantener la misma rutina previa al putting
Movimiento coherente y sencillo (continuación)	Posición de la bola antes del golpe	El ojo izquierdo sobre la bola al inicio del golpe delantero
	Cambio en la distancia entre los codos	Mantener una distancia constante
	Velocidad del backswing comparada con la del swing	Mantenerlas parejas
Estabilidad	Movimiento de la cabeza durante el swing	No hay movimiento de cabeza hasta después de lanzar la bola
	Estabilidad de la parte inferior del cuerpo	Rodillas y caderas ligeramente flexionadas, no hay movimiento de cintura para abajo
	Distancia entre los pies	Aproximadamente la anchura de los hombros
	Estabilidad del triángulo formado por hombros, brazos y muñecas	Mantener el triángulo intacto durante el pat
	Centro de gravedad	Mantenerlo bajo y constante: al nivel de la hebilla del cinturón
Control de la distancia	Longitud del backswing	Backswing y follow-through de aproximadamente la misma longitud
	Longitud del follow-through	
	Fuerza aplicada (aceleración)	Aceleración lo más suave posible

	Sonido de la bola en la cara del putter	Sólido
Control de la distancia (continuación)	Calidad del contacto con la bola	Golpear la bola en el punto dulce del putter
Control de la dirección	Contorno del trayecto al hoyo	Golpear hacia el vértice en un pat inclinado
	Posición de la bola al inicio	Bajo tu ojo izquierdo, debajo de tu esternón. Contacto en la parte más baja del arco
	Dirección de los hombros, caderas, rodillas y pies	Paralelas a la línea del objetivo
	Ángulo de la cara del putter durante el impacto	Mantener la cara del putter perpendicular a la línea del objetivo durante el impacto haciendo que el hombro atrasado esté más bajo que el hombro adelantado
	Posición de las manos en relación a la bola en el inicio y en el impacto	Ligeramente delante de la bola
	Ángulo de la muñeca dominante	Ángulo constante
	Dirección del movimiento del putter en relación a la trayectoria hacia el hoyo	Línea recta, excepto en los pats largos desde la parte de atrás del swing en la línea hacia el objetivo

Más ejercicios de conciencia para el putting interior

Mirar al hoyo

Tras haber practicado el juego del tacto con los ojos cerrados y haber ganado confianza en que el Yo 2 puede golpear firmemente la bola sin mirarla, una nueva posibilidad se abre para tu putting. La técnica es sencilla. Al patear mira al hoyo en lugar de mirar a la bola. La eficacia de esta técnica depende de hasta qué punto esté desarrollado tu sentido del tacto en el putting. Es mejor controlar el movimiento a través del tacto que a través de la visión. Y como ya sabes donde está la bola, el mejor lugar para tus ojos es situarlos en el objetivo o en la línea que tienes en mente para el pat. Después de todo, ¿dónde mira un arquero?

Intenté esta técnica por primera vez en el *putting green* y luego la he aplicado en el campo con muy buenos resultados. Una vez que aprendí a “ver” la bola con mis manos, pude mantener los ojos en el hoyo y ver ambas cosas a la vez. Con el objetivo en mi visión inmediata, me sentí más seguro de que el Yo 2 podría

encontrar el *sentir* que iba a llevar la bola justo donde mis ojos estaban enfocados.

Una segunda ventaja de esta técnica es que evita la tendencia a levantar la cabeza para ver dónde va la bola. Y como el golpe de putting es tan corto, mirar al hoyo no restringe los movimientos necesarios del cuerpo.

Una tercera y no menos importante ventaja es que he descubierto que la técnica me ha ayudado a ganar confianza. Cuando estoy mirando al hoyo, puedo imaginar que es fácil meter la bola dentro de él. Puedo imaginar que estoy simplemente acercándome a tocar el hoyo con las manos o a sacar algo de él. Esto reduce la tensión que surge de asumir que estoy intentando hacer algo “difícil”. Con un miedo al fracaso reducido, también hay menos ocasión de intentar dirigir la bola o tener temblor en la muñeca o el temido yip. También he encontrado que cuanto más uso “la mirada suave” para enfocarme en algún aspecto interesante del hoyo, más me mantengo en el presente y dejo que el swing se realice sin tensión. Siempre puedes encontrar algún detalle del hoyo que atraiga tu interés. Quizá sea la riqueza de la tierra detrás del hoyo, la luz reflejándose en varias hojas de hierba en el punto de la entrada, o la forma oval del hoyo. El enfoque específico de la atención no importa. Lo que ayuda es encontrar algo que ocupe tu atención visual y le permita al Yo 2 dar el pat sin ninguna interferencia del Yo 1.

Patear con una mano

Una manera de ver los efectos que la duda tiene sobre el rendimiento es patear con una sola mano. Primero da unos pocos golpes y pide a un amigo que se fije en tu mano para ver si tiembla. Luego patea una bola al hoyo. Si no hay temblor, no lo has hecho mal. Inténtalo durante la competición en el campo. ¿Algún temblor? La duda tiene un gran efecto sobre nuestros pequeños músculos, y sin la mano izquierda para aplacarlos, los movimientos se hacen más evidentes.

Ahora que tienes un sistema de retroalimentación puedes trabajar para reducir el efecto de la duda. Sigue pateando y simplemente observa el temblor con interés anotando todo lo que puedas sobre él, sin intentar suprimir la duda ni reprimir sus efectos. Si puedes hacer esto, el temblor disminuirá por sí mismo.

La duda se quedará sin combustible; entonces comprenderás que no tienes que luchar contra la duda y que desaparecerá si no la resistes y te centras en lo que hay.

Escuchar

En el golf escuchar puede ser más una ventaja de lo que generalmente creemos. Te puede dar información que no consigues a través de los otros sentidos, especialmente sobre el contacto que estás haciendo con el palo. Al escuchar al sonido de la bola cuando es golpeada, puedes aprender a distinguir si ha sido golpeada dentro, fuera o directamente en el punto dulce. Conforme esta conciencia aumenta, lo hace el porcentaje de pats acertados.

Este ejercicio me recuerda al golfista ciego que estaba jugando en un foursome y al que los otros jugadores le gastaban bromas. Después de que uno de sus contrincantes fallara por un metro y medio un pat de cinco metros, él exclamó:

—¡Ese ha sido el peor pat que he oído en mi vida!

Enhebrar la aguja

La precisión al patear es tanto un estado mental como un logro técnico. Una de las maneras en las que logro el estado de mente que produce esa precisión es imaginarme que estoy enhebrando una aguja. Pienso en la delicadeza necesaria, en la precisión de la mano y el ojo que se requiere para pasar un hilo a través del estrecho ojo de la aguja. Inmediatamente mi mente se centra y está preparada para el movimiento preciso. Me fijo en si mi mano izquierda y derecha mueven el palo con exactamente el mismo movimiento, si el palo está solo descansando sobre la hierba, tocándola pero sin la más ligera fricción. Es muy fácil notar estas cosas, pero requieren una afinación de la atención que prepara para la exactitud quirúrgica requerida al patear. De esta manera, siento menos que estoy consiguiendo la precisión por “hacer las cosas bien” y más que estoy simplemente descubriendo la precisión que ya estaba ahí y expresándola. La primera actitud me vuelve tenso mientras pienso en lo que tengo que hacer para ser preciso. La segunda actitud es saber que el Yo 2 es capaz de la mayor precisión y que puedo relajarme y apreciar la expresión de esta cualidad.

El chipping interior

Chipear es como patear, en el sentido de que requiere solo un swing corto y luego la bola rueda a lo largo de la superficie. Pero también comparte muchos componentes del swing completo, y he sido capaz de aprender mucho sobre golf simplemente chipeando en el césped de mi jardín. Me gusta llevarme al jardín unas cuantas bolas y chipearlas a un objetivo, tratando de encontrar un ritmo y un tacto que me funcione. La mayoría de los elementos importantes del juego están ahí, y puedo golpear varios cientos de bolas en menos tiempo del que me llevaría jugar nueve hoyos. En un tiempo relativamente corto puedo explorar mi conciencia de la alineación y la postura, el ritmo, la velocidad y la mayoría de los aspectos de la conciencia del cuerpo y del palo. El juego del tacto funciona tan bien al chipear como al patear. Y hay una lista casi interminable de variables clave en las que enfocarse. Estas son algunas de ellas:

- Conciencia de la distribución del peso sobre mis pies.
- Conciencia de la posición de la bola al inicio.
- Conciencia de la posición de las muñecas y las manos en relación con la bola.
- Conciencia de la distancia del backswing en relación con el *follow-through*.
- Conciencia de dónde hace contacto el palo con la bola.
- Conciencia de la suavidad de la transición del movimiento de atrás al movimiento adelante.
- Conciencia de la aceleración del movimiento hacia adelante del palo.
- Conciencia de la dirección del movimiento en relación a la línea de objetivo.
- Conciencia del ángulo de la cara del palo.
- Conciencia del ángulo del lado interno y externo de las muñecas.
- Conciencia de atrás-golpe-stop.
- Conciencia de la firmeza del grip.
- Conciencia del sonido del impacto.
- Conciencia de cualquier movimiento incontrolado durante el swing.
- Conciencia del ángulo de salida y del ángulo descendente.

Chips y trucos

Los trucos son el arma favorita del Yo 1 para contrarrestar el incremento de conciencia, y no hay labor más dura que la de desengañarnos del hábito de ir buscando siempre nuevos trucos. El Yo 1 constantemente nos ofrece la esperanza de que hay un truco que al ponerlo en práctica solucionará todos los problemas.

Pongamos por ejemplo que, mientras pateo estoy pensando en algo concreto y, da la casualidad de que con ese pat la bola entra directamente en el hoyo. “¡Eso es!” dice el Yo 1. “¡Pensaste en eso y la bola entró! ¡Funciona!” Si piensas en lo mismo en el próximo hoyo y la bola vuelve a entrar, te puedo asegurar que tienes un grave problema. Ahora estás seguro de que posees *La Solución* y es muy probable que empieces a contárselo a todo el mundo.

Por supuesto que no hay ningún truco de ese tipo; no hay pensamiento, técnica o teoría, ni en el Juego Interior ni en el exterior, que pueda hacer que la bola entre en el hoyo. En realidad un truco es solo una superstición, y como tal lleva implícita la superstición de que algo malo te ocurrirá si *no* lo haces, algo terrible.

Por otro lado, es perfectamente coherente con los principios del aprendizaje natural encontrar un enfoque que funciona para ti un día y se mueve a otro lugar al día siguiente. Enfocarte en una variable clave es muy diferente de aplicar un truco. La concentración funciona, y la variable específica en la que te enfocas puede cambiar y de hecho cambiará.

Hoy, mientras chipeo en el césped, mi atención se dirige espontáneamente al dorso de mi mano izquierda. La información que recibo me proporciona la sensación más precisa sobre mis movimientos y me hace sentir seguro. Esto no significa que sea mi secreto para chipear; es simplemente lo que a mi cuerpo le resulta útil hoy. Tengo que estar dispuesto a olvidarme de ello y puede que mañana tenga que encontrar otro enfoque.

Muchos golfistas intentan averiguar cuánto tiempo estará la bola en el aire y lo lejos que rodará por el terreno: “¿Dónde debería aterrizar mi golpe en el green?” Sugiero que es un buen ejercicio intentar adivinar la trayectoria del golpe pero evitando pensar, “Esto es lo que voy a intentar hacer”. Muchas combinaciones son posibles entre las variables de altura y fuerza aplicada. Sugiero que alinees tu golpe, luego adivines cuál será su altura y dónde debería aterrizar un golpe de esa altura para llegar al hoyo. Pero no intentes conseguir

ese resultado. Tan solo deja que el Yo 2 lo haga, luego mira hacia arriba, mira dónde aterriza la bola y cómo rueda. Con cada esfuerzo, el Yo 2 tendrá más experiencia y así adquirirá más destreza.

El cuerpo humano y la energía que lo mueve harán que la bola vaya al hoyo, y no tenemos más elección que fiarnos de ellos.

Qué hacer cuando pierdes la sensación del tacto

Al patear y chipear es cuando el tacto juega un papel más importante. Todos tenemos días en los que sentimos el palo como si fuera una extensión natural de nuestro cuerpo y el control parece sencillo, y todos tenemos momentos en los que esa sensación no está presente, sobre todo cuando jugamos bajo presión.

La mayor causa de esa pérdida de sensación es la falta de confianza, generalmente originada por fallar golpes. Usar la doctrina de lo fácil puede ayudar a sacar de tu mente asociaciones negativas con golpes anteriores y aportar asociaciones positivas a tu swing.

Pero la estrategia básica para incrementar esa sensación de tacto es cambiar conscientemente el tipo de juego, es decir, pasar del juego de los resultados al juego de la conciencia. Normalmente la preocupación excesiva por los resultados es lo que conduce a un control exagerado y a una disminución de la sensibilidad, de manera que cambia tu meta y haz que ésta sea el incremento de la conciencia. Elige cualquier técnica de conciencia e incrementa tu enfoque en cualquier sensación. No la juzgues como buena o mala; límitate a observarla. La sensación regresará inmediatamente, y como consecuencia natural mejorarán tus resultados.

Otra razón por la que perdemos la sensibilidad al tacto es el aburrimiento. Cuando un jugador se aburre, su nivel de conciencia baja, y aunque su swing puede estar tan bien encauzado que logre resultados satisfactorios durante un tiempo, pronto dejará de aprender, y poco después su rendimiento bajará en picado. La mejor manera de combatir el aburrimiento es tomar riesgos conscientes y concentrarse en disfrutar. Experimenta con un golpe radicalmente diferente de putting, o cambiando el putter. No tiene por qué ser un golpe o un

palo mejor, simplemente uno distinto; es el cambio lo que incrementará tu conciencia y disminuirá el aburrimiento.

Igualmente efectivo es patear solo para divertirse. Jugar al juego de los resultados sin concederte a ti mismo un descanso es monótono, e irónicamente, conduce a un descenso de los resultados. Descansa. Haz lo que necesites hacer para introducir placer y emoción en tu juego. Usa la imaginación, arriésgate a tener algunos fallos. Al aumentar la calidad de tu experiencia aumentará la sensibilidad. Y a esto le seguirán de forma inevitable los buenos resultados.

Chips y yips

Por alguna razón el golpe de chip tiene tendencia a invitar a los fallos. La bola se golpea demasiado arriba, arrastrándose por el terreno, o demasiado abajo, produciendo un sonido vergonzoso revelador de que hemos golpeado la “gran bola” (la Tierra) antes que la pequeña. Y cuando la duda asoma sus garras, puede aparecer el temido yip, y parece como si él mismo agarrara el palo para hacer un intento tan torpe de darle a la bola que tanto la puntuación como el orgullo tardarán mucho tiempo en recuperarse.

La mejor medida preventiva contra los yips es atrás-golpe-stop o da-da-da-da. Estos ejercicios de enfoque son simples aunque por lo general lo bastante entretenidos para distraer a la mente de las dudas. Pero soy uno de esos golfistas a quienes el ocasional yip no les parece un obstáculo tan fácil de superar. Para mí no era extraño sentir una gran inseguridad cada vez que tenía que chipear una bola. Primero daba unos cinco o seis golpes de práctica, principalmente para ganar confianza, pero cuando llegaba el momento de la verdad y me ponía delante de la bola: yip. De verdad que me fastidiaba tremendamente esa sensación y odiaba el resultado. Para mí era mucho peor que mandar una bola out o no conseguir sacarla de un búnker. Era incluso más odioso que fallar un golpe de pat. Y era algo vergonzoso, sobre todo cuando jugaba con gente que sabía que yo había escrito un libro sobre “el aspecto mental del golf”. Creo que los dioses del yip sentían un placer especial al infligir sus tormentos sobre “el del Juego Interior”.

Dando la bienvenida a los yips

Intenté muchos remedios para los *yips*, tanto técnicos como no técnicos. Algunos de ellos funcionaron durante cortos periodos de tiempo, pero ninguno curaba la enfermedad. Finalmente la única manera de escapar que pude encontrar fue no luchar contra ellos. Al igual que el resto de las manifestaciones del Yo 1, los *yips* no funcionan bien a la luz de la conciencia. Me decía a mí mismo, “Bueno, si vas a tener un yip, voy a sentir exactamente cómo lo haces. Si te muestras en este golpe, seré totalmente consciente de ti y te estudiaré sin juzgarte”. Con esta declaración dejaba bien claro que no iba a permitir que los *yips* pudieran conmigo: incluso si se daban, como solía pasar, en los momentos más inoportunos. Cuando pillaba al yip en acción, podía sentir una especie de debilidad en mi muñeca derecha medio segundo antes del impacto. La debilidad no era real pero parecía real y los resultados solían ser que la cara de mi palo no se movía directamente hacia la bola sino que o bien arrancaba la tierra que había bajo ella o se abría en el último instante desviando la bola a la derecha.

Creo que lo que hizo que mis yips fueran tan persistentes fue lo mucho que me fastidiaban. Y no fue hasta que pude aceptar un yip o dos sin sentirme fatal que el yip pareció decidir dejarme más o menos tranquilo. Pero para que la magia funcionara la conciencia tenía que venir acompañada de una verdadera aceptación, sin juicios. Recuerdo los comentarios de Mike Murphy sobre los *yips* cuando jugamos juntos en Pebble Beach. “Los momentos más atroces de todo el golf”, les llamó.

—Los pats cortos o los golpes fáciles de chip que son imposibles de fallar hasta que cometes un error increíblemente estúpido. Algo dentro de ti te dirá: “Vas a hacer lo imposible. Vas a fallar”. Y ¡zas! Le das a la bola de lado. El fallo más tonto en el golpe más sencillito. Eso es lo que te enfrenta a todos tus demonios. Y estas cosas son lo que de verdad pone a prueba tu carácter.

Por eso el juego corto es un gran lugar para aprender los fundamentos del gol interior y exterior. Aquí puedes desarrollar una sensibilidad y una coherencia que te resultarán de gran utilidad cada vez que estés cerca del green. Y aquí puedes también aprender a superar cualquier cosa que los demonios de la duda puedan haber introducido en tu juego. No solo es una buena ocasión para poner a prueba tu carácter sino incluso para desarrollarlo un poco.

8

El Swing Interior

Los requerimientos físicos para un swing coherente son, al mismo tiempo, precisos y complejos. Hace falta potencia y precisión, lo cual acentúa el problema al que se enfrenta el golfista en cada swing: ejercitar un control lo más exacto posible del cuerpo. Desarrollar un swing que cumpla con esta exigencia puede ser una tarea sumamente pesada y frustrante; o, por el contrario, un proceso relativamente fácil y natural. Eso eres tú quien lo decide. Como he señalado en capítulos anteriores, si le cedes el control al Yo 1 e intentas imponerte todos los *debes, no debes, haz y no hagas*, viajarás por una senda extremadamente tortuosa. En cambio, si eres capaz de redescubrir el camino del aprendizaje natural, que de hecho está dentro de ti, te resultará muy fácil y agradable mejorar continuamente tu swing. El resto de este capítulo es una invitación a explorar el proceso natural de aprendizaje del Yo 2 (aprender de la experiencia) en lo que se refiere a su aplicación al swing.

Lo mismo que con el putting y el chipping interior, la mejor manera de aprender el swing es desarrollando la sensibilidad y aprendiendo de tus propios swings. Para esto hay que *prestar atención* a ciertas variables clave del swing sin intentar hacer ningún cambio. El cambio tiene lugar como resultado espontáneo de un incremento de la conciencia, sea cual sea el nivel de destreza que pueda tener tu swing. El conocimiento técnico se puede usar para identificar las variables clave que hay que observar y también te puede proporcionar una pista sobre la dirección en la que puede ocurrir el cambio.

Este capítulo contempla el swing bajo la perspectiva de varios resultados del aprendizaje que son importantes: un aumento del equilibrio y la estabilidad, una mejora del ritmo y la fluidez, un incremento de la potencia y un incremento de la precisión. No vamos a exponer todas las variables de todos los resultados, pero hablaremos en profundidad de cada uno de ellos con objeto de permitir al

jugador de golf que empiece a hacer las mejoras deseadas en su swing. El propósito principal es aplicar un *método de aprendizaje* cuyas principales herramientas son la atención y la confianza. Cuando ya te sientas cómodo con este método podrás hacer uso de cualquier información fiable de conocimiento técnico para ayudarte a mejorar cualquier aspecto de tu swing, tanto si viene de un jugador profesional, un manual de aprendizaje, una revista o un video de golf.

Incrementar la sensibilidad de tu swing

El primer paso para hacer cualquier mejora en tu swing consiste en *aumentar* la capacidad de sentir tu swing *tal y como es*. Este no es un proceso complicado. Cualquiera puede llevarlo a cabo. Algunas personas dicen, “No puedo sentir lo que estoy haciendo mal”, o “No puedo recuperar la sensación que tenía antes”. Algunos incluso dicen, “No puedo sentir nada”. Vamos a empezar con esto último. Si crees que no puedes sentir tu swing en absoluto, cierra los ojos y haz un swing. ¿Lo hiciste? ¿Cómo lo sabes? No lo viste, ni lo oliste, ni lo probaste, y probablemente tampoco lo hayas oído apenas. De manera que si sabes que hiciste un swing, tienes que haber sentido algo. Por ahí es por donde tenemos que empezar. Por sentir cualquier cosa que sientas. Quizá sea una sensación de tirantez, o de soltura, un movimiento nervioso, o una sensación de fluidez; puedes sentir equilibrio o desequilibrio, torpeza o coordinación, rapidez o lentitud. Lo importante es sentir sin hacer juicios de bueno o malo. ¿Por qué? Muy sencillo: si empiezas a juzgar lo que te parece que está mal, te sentirás inclinado a no sentirlo. Dice un viejo dicho, “Si no puedes sentirlo, no puedes curarlo”. Es la consecuencia natural de la ley de la conciencia: La conciencia por sí misma es curativa.

Quizá estés diciendo, “Pues yo soy muy consciente de mi slice, y sin embargo no cambia”. Déjame hacer una puntualización: eres consciente de tu slice, es cierto, porque observas cómo la bola se va desviando en el aire hacia la derecha. Pero eso es muy diferente de *sentir* tu slice. Sentir tu slice es diferente de analizar su causa. Sentirlo de verdad al hacer el swing significaría que te das cuenta, sin mirar, de si una bola determinada se te ha desviado más o menos que la anterior. Y eso significaría que podrías decirle a otra persona cómo sabes que

se te desvió más o menos. Analizar es especulación intelectual. Sentir es saber. El saber es lo que de verdad te da control. Este enfoque pretende hacerte conocer mejor tu swing, y la manera de hacerlo será desarrollar tu capacidad de sentir.

Otra cosa: Sentir tu swing no significa intentar sentirlo como lo sentías aquel día glorioso en el que tanto te luciste. Solo puedes sentir tu swing actual de la manera que es ahora (no de la manera en que era o de la manera en que piensas que deberías sentirlo algún día). Eso es lo gracioso que tienen los conceptos como *era* y *debería*: sencillamente no es posible *sentirlos*. ¿Por qué? Porque no existen. Lo único que existe (y muy brevemente) es el swing que hagas en este preciso momento, de manera que presta atención a lo que está sucediendo.

Primer paso para incrementar el sentir: pasar de una atención amplia a una atención localizada y luego, volver de nuevo a la amplia

¿Por dónde empiezas en este proceso de aprender a incrementar la sensación del swing? Al principio, simplemente haz unos cuantos swings. Permite a tu atención enfocarse en la sensación general de tu swing. Al principio no intentes enfocarla en algo concreto. Tan solo siente tu cuerpo durante estos swings iniciales. La verdad es que hay miles de cosas que están sucediendo en tu swing, tanto si eres un novato como si eres un jugador profesional. Hay una o dos que te llamarán la atención. Sin proponértelo, alguna parte del Yo 2 seleccionará unas pocas sensaciones para ofrecérselas a tu atención consciente. Empieza con la sensación que resultó más clara y centra tu atención ahí. Si era una sensación de tirantez, luego en los próximos swings puedes enfocar tu atención en el lugar exacto de tu cuerpo en el que ocurre esa tirantez y en el instante preciso en que lo hace.

Una vez que la hayas localizado en el tiempo y el espacio podrás notar cualquier cambio que se produzca en el grado de tirantez. No te extrañe si después de unos cuantos golpes ya no puedes volver a encontrar la sensación de tirantez. Probablemente disminuyó por sí misma mientras le prestabas atención. ¿Por qué? Porque te sentías mejor cuando no te tensabas. Al sentir una tirantez molesta la reacción natural es relajarse. Así de sencillo es el aprendizaje natural.

Veamos otro ejemplo. Quizá sientas que tu codo derecho hace algo al llegar a la cima del swing. Muy bien. Entonces préstale atención al codo. Aquí hay que

tener cuidado, quizá pienses que sabes lo que tu codo debería hacer o no hacer en la cima del backswing, pero no puedes dejar que eso se interponga en tu atención a lo que *está* haciendo. Si intentas que tu codo “haga lo correcto”, te va a ser muy difícil incluso saber realmente lo que hace. El único momento en que podrás darle la oportunidad de autocorregirse es cuando lo sorprendas en el acto de hacer lo que *está* haciendo.

Pero tendrás que disciplinar tu atención para hacer una observación lo más precisa posible, y completamente exenta de juicios de valor tipo “bueno” y “malo”. Observa y permite que ocurra cualquier cambio que vaya a darse. Quizá en un swing el codo se eleva más y en el próximo se queda más abajo. Qué sensación te produce esto y cómo le afecta a cada golpe, combinado con tu particular comprensión del swing son los factores que tomarán parte en el proceso natural del cambio. No tienes que forzarlo. Pronto el cambio cesará, tu codo encontrará la posición en la que se siente cómodo y funciona mejor para ti en este momento del desarrollo de tu swing, y ahí es cuando avanzarás.

Puedes usar este método para ir examinando cada parte de tu cuerpo, de la cabeza a los pies y cada parte de tu swing, del inicio al final. El proceso es eficaz en tanto y cuanto permanezcas interesado. Cuando pierdes interés, te olvidas de enfocarte en un punto determinado y simplemente golpeas la bola sin concentrarte en nada. Es una buena forma de tomarse un descanso. Luego, cuando sientas ganas de volver a concentrarte, hazlo. (Para los que están empezando, no recomiendo un enfoque estrecho de atención al principio. Es mejor mantener tu atención en la sensación general del palo durante un tiempo. Solo cuando el enfoque amplio se vuelve aburrido y aparece algo que nos llama la atención es recomendable cambiar a un enfoque concentrado o estrecho.)

Como siguiente paso en el desarrollo del swing podrías mejorar alguno de sus elementos básicos. Empezaremos con el equilibrio y la estabilidad.

Mejorar el equilibrio y la estabilidad

El equilibrio es un buen elemento para aprender sobre el aprendizaje natural, precisamente porque es muy natural. No puedes aprender a mantener el equilibrio en una bici leyendo un libro o con las instrucciones de una persona

que te diga cómo tienes que mantenerlo. Tienes que sentir la diferencia entre equilibrio y desequilibrio. Al principio puedes sentir solo las grandes diferencias, y para entonces suele ser demasiado tarde, porque ya te habrás caído. Pero estando atento, aprendes a sentir diferencias más pequeñas y sutiles en el equilibrio y aprendes a hacer automáticamente ajustes ligeros que te permiten rodar sin caerte. En el golf, aprender a mantener el equilibrio es un requisito imprescindible para lograr potencia y precisión en tu swing. Y aprendes este equilibrio de la misma manera: sintiéndolo en grados cada vez más altos de refinamiento.

Descubrirás tu equilibrio descubriendo tu desequilibrio

Si notas que estás desequilibrado solo al final del swing, cuando tu pierna derecha ha tenido que girar para evitar tu caída, entonces, lo mismo que cuando montas en bici, es demasiado tarde. Tienes que descubrir dónde *comienza* el desequilibrio dentro de tu swing. El proceso es simple. Busca cualquier ejemplo de desequilibrio en tu inicio y en tu swing. Cuando encuentres uno, no hagas nada. Simplemente lleva tu atención al momento y al lugar de tu swing donde ocurrió el desequilibrio. Es muy probable que no se vuelva a repetir. Si lo hace, mantén tu atención enfocada en el mismo lugar hasta que el Yo 2 descubra cómo autocorregirlo.

Concentrarse en el equilibrio no es solo un buen lugar para empezar a desarrollar la confianza en el aprendizaje natural, también es un ejercicio fácil de usar cuando ensayamos el swing. Solo tienes que hacer unos cuantos swings iniciales sin ninguna intención aparte de la de notar el equilibrio y el desequilibrio. ¿Puedes detectar algo que interfiera con el equilibrio perfecto del swing? En caso afirmativo, ¿dónde? Quizá notarás una ligera sensación de desequilibrio en tu pie izquierdo durante el follow-through, o quizá notaste tus brazos tirando de ti ligeramente durante el downswing. Lo que seas capaz de sentir dependerá de la experiencia que tengas jugando al golf y de lo consciente que seas del swing. Pero el proceso en sí es el mismo. Una vez que detectas un desequilibrio solo tienes que enfocar tu atención en el momento y lugar exacto en el que lo notaste y dejar que la autocorrección se produzca.

En el proceso de buscar momentos de desequilibrio puedes conseguir algo más que asegurar el equilibrio. Puedes notar, por ejemplo, que el desequilibrio durante tu backswing tiene algo que ver con la velocidad con la que vuelves a llevar el palo hacia atrás. Entonces puedes cambiar el enfoque y situarlo en la velocidad de tu salida. Puede que descubras que después de unos pocos swings tanto la velocidad como el equilibrio se autocorrigien.

Aprendiendo estabilidad

La estabilidad y el equilibrio están íntimamente relacionados. Casi todos los maestros y jugadores profesionales de golf te dirán que es fundamental tener una postura inicial estable y tener estabilidad en la parte inferior del cuerpo. Los detalles de esa postura inicial no forman parte del propósito de este libro, pero puedes encontrarlos en cualquier manual o revista especializada. Pero la importancia de la estabilidad en el swing es la misma que tiene en el putting y el chipping. Solo cuando existe una estabilidad dinámica en la parte baja del cuerpo, los hombros, los brazos y las manos pueden llegar a generar velocidad y dirección. Aprendes la estabilidad de la misma manera en que aprendes el equilibrio: notando casos de inestabilidad y poniendo atención en ellos hasta que ocurren los cambios que contribuyen a cimentar la estabilidad. Hay muchos elementos de tu inicio a los que deberías prestar atención. Entre las variables clave se encuentra la distancia entre los pies en relación a los hombros, el grado de flexión de las rodillas y caderas, la posición de la bola, la distribución del peso, y la posición relativa de hombros, caderas, rodillas y pies. Las instrucciones técnicas pueden darte una clave, pero debes descubrir por ti mismo la sensación de la postura que te proporciona equilibrio y estabilidad. Si cuando te pones delante de la bola intentas recordar lo que decía un libro, puede que estés o no en la mejor postura física, pero es indudable que *no* estarás en la mejor postura mental. Sin embargo, si prestas atención a tus sensaciones para ir descubriendo cuál es *tu* mejor postura, la que te resulta más cómoda y natural, entonces es mucho más probable que permanezcas centrado en las sensaciones y hagas tu mejor swing.

Una pila de fichas

Uno de los elementos más importantes de la estabilidad del swing es la posición relativa de los hombros, las rodillas y los pies. Describir la posición adecuada y luego intentar que tu cuerpo se adapte a ella durante el swing sería prácticamente imposible. Pero sí que puedo imaginar mis pies, rodillas, caderas y hombros amontonados como una pila de fichas de dominó o de póker. Luego, mientras hago el swing, puedo notar si la pila permanece recta o si hay alguna parte que se salga del alineamiento vertical. Al ser jugador de tenis he descubierto que tenía una tendencia a mecarme un poco de izquierda a derecha durante el swing, y mi centro de gravedad a veces tendía a adelantarse a mis pies. Fui capaz de conseguir una estabilidad mayor observando cómo transfería mi peso al pie derecho y centrándome en el momento en que sucedía y en el peso en sí, hasta que esto dejó de ocurrir. Aprender estabilidad a través de la simple conciencia puede haberme ahorrado mucho dolor y sufrimiento.

Descubrir tu ritmo

Es más fácil sentir el ritmo que definirlo. Cuando tu swing es rítmico lo sabes, y cuando no, puedes darte cuenta inmediatamente con solo prestar un mínimo de atención. Como podemos sentir el ritmo, podemos incrementar nuestro control sobre él.

No empieces tratando de hacer el swing “rítmicamente”. Tan solo hazlo como sueles hacerlo siempre y fíjate en el ritmo. Preocuparte excesivamente por el funcionamiento del swing, o incluso ponerle excesiva atención hace que desaparezca su música. El ritmo es uno de los aspectos del swing en el que no tienes que intentar llegar “a la altura” de otras personas, ni intentar amoldarlo a algún concepto de lo que es “correcto”. Tú ya tienes un ritmo. Caminas con un ritmo, respiras con un ritmo, y bailas con un ritmo. Es cuestión de experimentar con diferentes ritmos, y cuando encuentres el tuyo te sentirás cómodo y más seguro. Pero una advertencia: No te limites a elegir un ritmo que parezca producir buenos resultados en uno o dos golpes. Estás buscando algo que late al compás de tu propio pulso interno, por eso, busca en tu interior el que sea mejor para ti.

Harriet, una joven que acudió a mí para que le diera una lección del Juego Interior del golf, tenía la sensación de que aunque se había esforzado por intentar hacer el swing correctamente, había algo que le impedía obtener buenos resultados. Cuando la vi ejecutar unos cuantos swings descubrí que mi atención se iba al descanso que tomaba en la parte trasera de su swing. Esforzándose por obedecer las “reglas” al pie de la letra, llevó el palo hacia atrás, se detuvo como si estuviera a punto de cambiar de marcha y luego con mucha fuerza lo llevó hacia abajo para golpear la bola.

Le pregunté a Harriet si le gustaba bailar, y asintió.

—Entonces vas a bailar una danza que se llama “el swing del golf”. Olvídate por ahora de los resultados y de todo lo que está bien y está mal; simplemente crea un movimiento que tenga un ritmo placentero para ti.

Esto era fácil para ella; en cinco minutos su swing cambió por completo. No perdió ninguno de los elementos efectivos de la técnica sino que adquirió tanto ritmo y precisión que su golpe se volvió realmente un swing. No solo se incrementaron su potencia y su coherencia, sino que obviamente estaba disfrutando muchísimo con el movimiento en sí.

—Es la primera vez que el swing no es una tarea que me preocupa hacer bien, sino algo que me gusta hacer —dijo Harriet—. Pero lo que me sorprende son los resultados. Es como si te dicen que puedes hacer lo que de verdad has querido siempre hacer y que las cosas te saldrán bien.

Esto me pareció una magnífica definición de lo que puede llegar a ser un swing de golf.

El golpe de golf, lo mismo que el golpe de tenis, es básicamente un ritmo de dos tiempos: atrás y adelante. Estos dos tiempos son fundamentales en la mayoría de los movimientos, en el ritmo de la respiración por ejemplo. No tenemos que forzarlo, está ahí. Dos errores muy comunes en el swing (el no llegar a completar el backswing y el forzar o apresurar el downswing) son fundamentalmente errores de interferencia con el ritmo natural. O bien queremos que el swing descienda antes de haber completado el backswing o dudamos de que la transición pueda producirse sin ayuda y por eso la forzamos.

El palo bajará y se acelerará conforme la tensión producida al completarse el backswing se desarrolle hasta su límite y empiece a soltarse. La clave es dejar que

el ritmo del swing se encargue de todo.

Prestar atención al ritmo no solo reduce la tensión, también es una buena forma de liberar al cuerpo de la torpeza y la rigidez que se producen cuando intentas jugar siguiendo al pie de la letra unas instrucciones. Y al igual que el equilibrio, también puede distraer al Yo 1 de la ansiedad por los resultados. El Yo 1 en realidad no tiene muchas ideas sobre cómo conseguir equilibrio y ritmo, y consecuentemente ofrece menos interferencias en forma de consejos.

Escucha tu ritmo

Una adaptación del ejercicio da-da-da-da del capítulo 2 es útil para “escuchar tu ritmo”. Tras unos cuantos swings introduce “da” en los momentos clave de tu swing, como por ejemplo el momento en el que el palo ha completado su recorrido hacia atrás, el momento del impacto y el momento de la terminación del swing. Puedes añadir tantos “da” como quieras, pero recuerda mantener tu atención en la cabeza del palo para que puedas decir cada “da” en el lugar exacto que representa dentro de tu swing. Escuchando a los “das” puedes agudizar tu sentido del ritmo. Haz este ejercicio durante unos cinco minutos cada vez, como parte de tu entrenamiento. Tu propio ritmo no permanece estático de día a día, por tanto no es una mala idea localizarlo de nuevo cada vez que juegas. Deja que el cuerpo descubra su propio sentido del ritmo para un día determinado, o incluso para un golpe específico. Tu trabajo es únicamente dejar que suceda y permanecer en sintonía con él. Si lo haces, tu swing encontrará poco a poco un ritmo básico que se ajuste a tu tamaño, a tu tipo de cuerpo, a tu temperamento y a tu nivel de destreza.

Descubre tu velocidad

Puedes sentir tu velocidad siendo consciente del movimiento de tus brazos en el backswing, el downswing y el follow-through.

Para mejorar la velocidad tan solo necesitas tomar conciencia de la misma y estar alerta a la más ligera tendencia del Yo 1 a interferir. Realmente el Yo 1 no puede describir la velocidad; pero lo que sí puede hacer es destruirla,

acelerándola más allá de la natural del swing de tu Yo 2, o volviéndola demasiado lenta al tratar de controlarla. Para impedir que el Yo 1 interfiera solo tienes que ser consciente la velocidad de tu swing.

Mientras experimentaba con mi propia velocidad, descubrí que si llevaba el palo hacia atrás demasiado lentamente aumentaba mi tendencia a descargar el swing hacia abajo más fuerte con mi brazo derecho. Aunque la verdad es que la velocidad del backswing no debería afectar la del downswing, mi Yo 1 *piensa* que sí lo hace, por eso compensa un backswing lento metiendo toda la fuerza en la bajada. Me di cuenta de que si dejaba que la velocidad del backswing aumentase solo un poco, se generaba un ligero impulso al llegar a la cima del swing que me producía una sensación similar a la de ir “dándole cuerda” al swing y aumentaba mi confianza en que el palo descendería a una velocidad razonable. Cuando el palo descansaba al llegar arriba me sentía más inclinado a forzarlo para que bajara a golpear la bola. Bajar el palo de forma deliberada no tiene ni muchísimo menos la eficacia que tiene dejarlo descender como si se soltara la cuerda que hemos ido apretando durante el backswing.

Al practicar el swing en el campo de prácticas, es útil explorar diferentes velocidades, pero no recomendaría que experimentes cuando estás jugando de verdad; tan solo toma conciencia de tu velocidad para así poder centrar la atención. Tratar conscientemente de influenciar la velocidad puede afectar a tu *timing* o a otros aspectos de tu swing. Si piensas que te gustaría tener una velocidad más rápida o más lenta en un determinado swing, traduce ese deseo en un pensamiento muscular moviendo, antes del swing, tus brazos a la velocidad deseada y confía en que el Yo 2 lo haga.

Experimentar con diversas velocidades en el campo de prácticas dará al Yo 2 una oportunidad de explorar sus sensaciones y de elegir la que sea mejor para ti.

Haz unos pocos swings poniendo la atención en la velocidad, pero sin intentar cambiar nada. Usando una escala de 1 (lento) a 10 (rápido) como medida, puntúa tu actual backswing y tu downswing. ¿Cómo puedes distinguir mejor entre variaciones de velocidad? En mi caso el brazo izquierdo es lo que me proporciona la mejor información sobre la velocidad. Sin nada en la mano siente la velocidad con la que se mueve tu brazo hacia atrás y después de eso la velocidad con la que baja. ¿Cuál de los dos movimientos es más rápido? ¿Por

cuánta diferencia? Prestar atención a la velocidad del brazo izquierdo te proporciona una clave valiosa, sobre todo porque (al menos en mi caso) el entusiasmo exagerado del brazo derecho es el que crea el problema.

Una vez que hayas determinado cuál es tu presente velocidad, experimenta con otras diferentes (atrás 7, abajo 3; atrás 3, abajo 7; atrás 5, abajo 5; atrás 8, abajo 8, etc.). Cuando haces conscientemente el swing de maneras distintas, lo que estás haciendo es ampliar el ámbito de tu experiencia. Con frecuencia este es un método valioso para ir más allá de tus límites actuales, tanto físicos como mentales. Después de eso despréndete del control consciente y deja que el Yo 2 se encargue de hacer el swing, anunciando los números correspondientes a las distintas velocidades que sientes. Al principio probablemente notarás algunas variaciones. El Yo 2 experimentará durante un tiempo para descubrir cuál funciona mejor y te proporciona la sensación más agradable. Poco a poco, a medida que el proceso de aprendizaje se completa, se estabilizará en una velocidad constante. Cuando hayas terminado de aprenderla deberías seguir haciendo el swing durante un tiempo hasta afianzar tu nueva velocidad.

Estos tres aspectos generales del swing (equilibrio, ritmo y velocidad) tienen en común que están relacionados con la totalidad del swing y que son demasiado complejos para el Yo 1. Para centrar la atención en ellos no tienes que desarmar el swing ni analizar sus partes. Por eso constituyen excelentes puntos focales de atención durante el juego, cuando enfocarse en una parte específica del cuerpo o en un determinado aspecto del swing podría desequilibrar tu golpe. Tratar de amoldarse a detalles mecánicos específicos durante un swing bajo presión solo puede causar dificultades, y sin embargo esto es lo que intentamos en los momentos de falta de confianza en nosotros mismos.

También vale la pena mencionar que experimentar equilibrio, ritmo y velocidad es una de las cosas más agradables del golf.

La colocación ante la bola

La precisión en el golf comienza con la manera en que nos colocamos ante la bola. Tu alineamiento inicial de pies, rodillas, caderas y hombros en relación a la

línea de objetivo hace que el trabajo más difícil del Yo 2 (controlar la dirección) se vuelva mucho más fácil.

Mi principal consejo sobre este tema es que experimentes y no te cierres a una doctrina absoluta. Usa los ejercicios de conciencia para experimentar con diferentes emplazamientos de la bola en relación con tu pie (dentro y fuera y delante y atrás), con *stance* abierto, cerrado, o cuadrado; alineamiento de hombros o caderas; posición de la cabeza y grado de flexión de las rodillas. La meta de cada uno de estos experimentos es encontrar una posición que (1) sea cómoda para tu cuerpo, (2) te permita hacer libremente el swing desde una plataforma centrada y estable, y (3) proporcione al Yo 2 una viva impresión de la línea de objetivo.

Al colocarte ante la bola es especialmente importante dejar que tu cuerpo sienta su posición en relación con el objetivo. Antes de golpear cada bola, tu cuerpo necesita saber en qué lugar está el objetivo, no solo visualmente sino a través de la información que le proporcionan la posición de tus pies, tus caderas y tus hombros. Déjale sentir la línea de objetivo, no solo verla. Una manera de facilitar esto es mover los pies unas cuantas veces antes de fijarlos en una posición determinada. Esta sencilla acción, junto con el hecho de dedicarte durante unos pocos segundos a alinear tus caderas y hombros, le dirá a tu cuerpo dónde debes golpear la bola y así ayudarás al Yo 2 a decidir qué tipo de swing logrará este resultado.

Cuando un principiante oye hablar por primera vez de las llamadas reglas del correcto stance puede llegar a preocuparse tanto por estar haciendo algo mal que lo normal es que se tense incluso antes de golpear la bola. Tras experimentar un poco he descubierto que aunque no obedeciera esas reglas, mi Yo 2 podía golpear bien la bola. Esto supuso un gran alivio para mí. Incluso estuve jugando con stances radicalmente abiertos y cerrados, con la bola demasiado lejos, en frente o detrás. En las posiciones más extremas no podía golpear la bola directamente, pero en todas las posiciones moderadas el Yo 2 parecía capaz de hacer los ajustes necesarios para golpearla y mandarla al objetivo. Esto aumentó mi confianza en el Yo 2 y me hizo sentir mucho menos intimidado por los dogmas de la instrucción. A partir de entonces relajarse con la bola fue mucho más fácil.

Pero de todas formas no hay necesidad de ponerle las cosas al Yo 2 más difíciles de lo necesario, sobre todo si estás buscando coherencia, de manera que déjale mostrarte lo que es más fácil para ti. Trabaja con un instructor profesional si eso te ayuda, pero haz que el Yo 2 sea la autoridad final. Después de todo, no es tu instructor, sino el Yo 2, quien tiene que golpear la bola.

Aumentar la precisión

Uno de los principales temas en los que se enfoca la enseñanza del golf es el control de la dirección de la bola. Pero solo hay dos factores que influyen la dirección: el ángulo de la cara del palo en el momento del impacto y la trayectoria de la cabeza del palo. Desde la perspectiva del Juego Interior la conclusión es que la clave para incrementar el control de la dirección consiste en incrementar la retroalimentación que te proporcionan esas dos variables clave.

Una bola de golf puede irse out a pesar de que el golpe se haya dado con un grip perfecto, un stance perfecto, un brazo izquierdo recto y la cabeza quieta; en resumen, con todo perfecto a excepción de que la cara del palo está demasiado abierta o cerrada en relación con el objetivo. Al contrario, se puede golpear con precisión una bola a pesar de sostener el palo torpemente, tener un stance fatal, el brazo doblado y la cabeza moviéndose, siempre que la cara del palo esté cuadrada en el impacto. De hecho, uno de los pocos principios acerca de la precisión en los que todo el mundo parece estar de acuerdo es que durante una competición de golf la cara del palo tiene que estar siempre cuadrada con respecto a la línea de objetivo en el momento del impacto. Por esta razón tomar conciencia del ángulo de la cara del palo es crucial para aprender a aumentar la precisión. Si el palo está abierto o cerrado en el impacto impartirá una fuerza de soslayo a la bola, además de un efecto, y producirá una trayectoria desviada a la izquierda (hook) o a la derecha (slice).

En los drives, aprender a sentir el ángulo de la cara del palo en el impacto requiere de un mayor grado de concentración que hacer esto mismo en los pats, a causa de la mayor velocidad del palo. Darte cuenta de que la cara de tu palo estaba abierta después de ver como la bola se desvía hasta el bosque no te ayudará a cambiar la posición. El arte del control viene de ser capaz de adquirir

información de tu cuerpo lo bastante pronto durante el swing para que el cuerpo pueda corregir cualquier desajuste antes del impacto. Esta corrección no puede hacerse conscientemente, pero el Yo 2, si confiamos en él, puede realizar ajustes sutiles en el último milisegundo sin que la conciencia se entere.

La trayectoria de la cabeza del palo en relación con el objetivo (no el ángulo de la cara del palo) debería determinar la dirección inicial de la bola. Pero sentir esa dirección es una de las clases de toma de conciencia más difíciles a las que se puede llegar en el golf.

Golpea unas cuantas bolas y, sin mirar, adivina su dirección. Pídele a un amigo que compruebe tu exactitud. Si no puedes sentir dónde van las bolas, será difícil que puedas controlarlas.

Me llevó mucho tiempo llegar a sentir realmente la dirección de la cabeza del palo solo a través del tacto. Siempre tenía que mirar la marca de chuleta. Obviamente ya era demasiado tarde cuando hacía eso, pero al menos me decía que me había salido de la línea y que debía prestar más atención al practicar estos aspectos del swing.

Una de las mejores maneras de enfocarte en la dirección de la cabeza del palo es practicar haciendo swings que se salgan ampliamente de la línea (tanto de fuera a dentro como de dentro a fuera). Solo cuando fui capaz de sentir las enormes diferencias entre estos dos extremos se me fue haciendo cada vez más fácil sentir diferencias más pequeñas.

Hay muchas teorías sobre la causa de los swings de fuera a dentro. Para mí, una razón me parece clave: Es más natural. Como el cuerpo está en pie dentro de la línea del objetivo, es natural mandar la bola al otro lado de tu cuerpo o en la dirección del cuerpo. Si intentas golpearla desde una posición marcadamente interior, hacia afuera, tu cuerpo se interpone. Es una sensación antinatural, como cuando intentas arrojar una bola hacia afuera por el lado derecho de tu cuerpo (asumiendo que seas diestro). Resulta mucho más fácil arrojar la bola al otro lado de tu cuerpo, hacia la izquierda.

Un swing extremo de fuera a adentro, que es por tanto el más común de los dos errores, está destinado a golpear la bola con la cabeza del palo hacia la izquierda. Para compensar esto, la cabeza del palo está normalmente abierta al contacto, produciendo la conocida como “bola de plátano” del principiante, que

sale hacia la izquierda para después curvarse marcadamente hacia la derecha. Para intentar corregir el slice, el jugador de golf con frecuencia abre su stance hacia la izquierda, y entonces el swing llega a volverse incluso más fuera-adentro y el slice proporcionalmente mayor. Varias de las compensaciones para este problema producen muchas de las pautas del swing que ponen a prueba el ingenio del Yo 2 para conseguir ejecutar aunque solo sea unos pocos golpes correctos.

La mejor manera de controlar este error es aprender a sentir la diferencia entre los swings fuera-adentro y dentro-afuera y aprender a sentir la diferencia entre una cara abierta o cerrada, tanto en la colocación como durante el golpe.

Ejercicio de conciencia sobre la trayectoria del palo

Los ejercicios para desarrollar el control de la precisión y la velocidad requieren grados sutiles de concentración y deberían realizarse solo en el campo de prácticas, donde el aprendizaje es más importante que la actuación.

Aprender a distinguir la sensación de la trayectoria del palo en relación al objetivo es una habilidad que puede adquirirse apuntando a diferentes objetivos con la propia bola. Imagina la esfera de un reloj en lo alto de la bola, con el punto que está más cerca del objetivo representando la posición del mediodía. Para marcar un swing de dentro a fuera, o draw, apunta a una posición entre las 6 y las 7 y haz el follow-through en la posición entre las 12 y la 1. Para un swing de fuera a dentro, o fade, apunta entre las 5 y las 6 y coloca el follow-through entre las 11 y las 12: Puede ayudarte imaginar que tú mismo eres la bola. ¿Qué punto de contacto te daría la mejor trayectoria para el objetivo?

Para tener realmente precisión, hay que integrar la conciencia del ángulo de la cara del palo y la de la trayectoria de la cabeza del palo. Las consecuencias del efecto impartido en la bola por una cara abierta o cerrada harán que se desvíe hacia la derecha (abierta) o hacia la izquierda (cerrada). Incluso con una cara cuadrada es posible hacer un fade si el palo sale un poco de fuera a dentro; si lo hace un poco de dentro a fuera, harás un draw. Pero esta toma de conciencia tiene que desarrollarse separadamente en el campo de prácticas. En el juego es

mejor rendir el control y confiar en el Yo 2 para que integre lo que ha aprendido en ambos aspectos.

Aumentar la potencia

El primer error de la mayoría de los jugadores principiantes es tratar de forzar la potencia. Al intentar darle más potencia al golpe, el Yo 1 contrae demasiados músculos y de este modo restringe otros músculos que son necesarios para balancear la cabeza del palo a través de su arco. Esta tensión excesiva congela porciones del swing, e incluso, si no te cierra las muñecas por completo, definitivamente destruye el timing y el ritmo.

Intentar compensar este error causa el segundo mayor impedimento a la potencia y uno de los más comunes entre los jugadores más experimentados. Después de muchas dolorosas lecciones aprendidas al intentar golpear la bola con demasiada fuerza, y con el apoyo de uno de los consejos más populares del golf, el jugador intenta “hacer el swing sin esforzarse”. Pero el miedo a entregar el control le hace realizar el swing con una velocidad demasiado lenta, o, peor, decelerar conforme se acerca a la bola. Aprender a hacer el swing con diferentes velocidades es algo de un valor incalculable para un jugador serio, pero ralentizar el swing por un exceso de precaución le quita toda su potencia y su exactitud.

Alcanzar la potencia óptima en el swing viene de aprender a expresar tu potencial, por un lado, y de descubrir cómo no interferir en él, por el otro. El proceso corporal que origina esta potencia es en sí extremadamente complicado, ya que implica la contracción y relajación de pares de grupos de músculos contrarios con una rapidez y una exactitud que desafía a la imaginación. El Yo 2 puede regular este proceso perfectamente si no interferimos con él.

Para aquietar al Yo 1 he descubierto que es útil pensar en la generación de potencia como en la corriente de un río. La fuerza añade potencia adicional a los músculos si se usa adecuadamente, pero es más importante generar un río de energía que pueda correr por el cuerpo. La tensión excesiva restringe este flujo y disminuye la potencia. He descubierto que recordarme a mí mismo antes del swing que estoy usando energía, no fuerza, suele dar lugar a un drive mucho más potente.

Mientras la fuerza es una función del desarrollo y las capacidades flexibles de los músculos, la potencia se genera en los músculos a base de contraerse y soltarse, y por tanto tiene más que ver con coordinación que con fuerza. Por eso, aunque es la velocidad de la cabeza del palo la que imparte potencia al swing, esta velocidad es el resultado de una secuencia compleja y precisa de contracciones musculares que se desarrollan pasando de un grupo de músculos al siguiente. Empieza en las piernas. La velocidad de nuestro movimiento de piernas no es muy grande, pero sobre ella se desarrolla el movimiento de las caderas, que a su vez sirve de base al de los brazos. Luego los brazos hacen su parte, y su velocidad es la suma del impulso generado en el cuerpo más la propia potencia de sus músculos. Después las muñecas recogen esa fuerza, añadiéndola al impulso de su propia descarga.

Obviamente, las complejidades del impulso van mucho más allá de lo que el Yo 1 puede dominar, especialmente en los dos segundos que se tarda en hacer un swing. La secuencia entera tiene que ser coordinada por partes inconscientes del sistema nervioso. Todo lo que se puede entender conscientemente es que la potencia del swing consiste en realidad en una serie de movimientos que se van desarrollando los unos sobre los otros. Ninguno de ellos es en sí demasiado rápido, pero cuando el swing se hace con la precisión adecuada, la velocidad total impartida a la bola es enorme. Imagina un hombre en un tren que viaja a 100 km/h disparando una pistola en la misma dirección cuya bala va a 1200 km/h. La velocidad total de la bala será de 1300 km/h.

La coordinación del proceso de soltar los músculos es más importante para la potencia que la fuerza de cualquier grupo de músculos. Esta es la razón por la que intentar conseguir potencia flexionando al máximo diferentes músculos puede, de hecho, bloquear la velocidad de la cabeza del palo.

Ejercicios para aumentar la potencia

Para explorar tu potencial en cuanto a la potencia haz el swing con la intención de aumentar el flujo de energía a través de tu cuerpo. Presta atención a cualquier cosa que parezca estar restringiendo ese flujo. Presta atención a lo que está pasando en cualquier lugar de tu cuerpo en el que el flujo parezca

restringido. Mientras te enfocas en ello tu cuerpo se liberará por sí mismo de ese bloqueo. No te digas a ti mismo “relájate”, ya que esto probablemente solo producirá más tensión. Haz este ejercicio hasta que sientas tu cuerpo como un canal a través del cual la energía fluye sin restricciones. No es necesario ayudar ni empujar la corriente, lo mejor que puedes hacer es dejar que el agua se vaya acumulando tras la presa y luego soltarla. Para mí la euforia que siento al soltarla es uno de los mayores placeres del juego.

Al incrementarse la estabilidad del swing aumentará también la potencia. Los principiantes suelen creer que la potencia viene principalmente de las manos y los brazos. El jugador experimentado sabe, consciente o inconscientemente, que el impulso que termina con la alta velocidad a la que la cabeza del palo golpea la bola comienza en los pies. Imagina lo que sucedería con tu potencia si estuvieras colgado de un arnés a unos pocos centímetros del suelo. ¿Cuánta velocidad en la cabeza del palo crees que serías capaz de generar? Por muy fuerte que fueras, los resultados no llegarían a ser gran cosa.

Lo siguiente es un ejercicio, que puedes realizar con la ayuda de un amigo, y tiene como objetivo que te hagas una idea del nivel de estabilidad de que dispones y de cómo incrementarlo. Ponte en tu posición normal como si fueras a dar un drive en la salida. Pídele a tu amigo que compruebe tu estabilidad empujando la parte superior de tu cuerpo, la parte frontal, la espalda y los costados para ver si puede hacerte perder fácilmente el equilibrio. Los maestros de artes marciales son famosos por usar esta técnica para demostrar a sus alumnos el valor de tener un centro estable.

Ahora haz un esfuerzo consciente por centrarte. Establécete en tu centro como hiciste en el ejercicio de equilibrio y deja que tu abdomen cuelgue como si estuviera descansando sobre el suelo, pero sin cambiar tu postura física. Relaja cualquier tensión de la parte superior del cuerpo. Pídele a tu amigo que intente una vez más hacerte perder el equilibrio usando la misma cantidad de fuerza. A menos que tu postura sea ya muy estable, en unos pocos minutos sentirás un notable aumento de estabilidad. Cuanto mayor sea la estabilidad de la posición inicial más potencia y precisión habrá en tu swing.

En el golf, el drive es una de las pocas oportunidades que tenemos de soltar en la acción toda nuestra potencia, y para mí vale la pena incluso arriesgarme a

perder una bola de vez en cuando a fin de sentir esa sensación. El drive es mi parte preferida del juego, porque me permito disfrutarlo completamente. He descubierto que casi todo lo que me permito disfrutar al máximo lo hago cada vez mejor, porque disfrute y aprendizaje van de la mano. Cuando no es así, por lo general tampoco se aprende demasiado, y esto perjudica siempre al rendimiento.

Hay muchos puntos focales en los que puedes concentrar la atención y que te ayudarán a producir más potencia. Algunos de ellos son muy útiles en las prácticas. Insiste en un área al menos durante cinco minutos, pero deja que el Yo 2 te ayude a descubrir el punto focal que quiere remarcar.

Señalar los objetivos

En su libro *Golf My Way*, Jack Nicklaus habla de la importancia que él le da a visualizar el objetivo y el golpe antes de darlo:

TABLA DEL SWING INTERIOR PARA EL DESCUBRIMIENTO DE LA TÉCNICA

RESULTADO DESEADO	VARIABLE CLAVE	META DE APRENDIZAJE (PISTA TÉCNICA)
Aumento de equilibrio y estabilidad	Equilibrio/Desequilibrio Grado de movimiento de cabeza	Permanecer en equilibrio con poco o nada de movimiento
Aumento de equilibrio y estabilidad (continuidad)	Distancia entre los pies	Aproximadamente tan amplia como los hombros.
	Distribución del peso	Distribución pareja en cada pie en el <i>setup</i>
	Firmeza de las piernas	Piernas firmes, rodillas hacia adentro
	Grado de flexión de las rodillas	Rodillas ligeramente flexionadas en el <i>setup</i>
	Grado de flexión de la cintura	Ligeramente flexionada
	Localización del centro de gravedad	Centro de gravedad bajo, a nivel de la hebilla del cinturón. Nunca debe sobresalir por delante del pie
	Apilamiento (alineamiento vertical) de pies, rodillas, caderas y hombros	Parte superior del cuerpo girada sobre parte inferior estable. Mantén el alineamiento vertical como si estuvieras haciendo el swing dentro de un barril estrecho
Aumento de la fluidez del swing	Firmeza del grip	Como sostendrías un tubo de pasta de dientes
	Suavidad/brusquedad, en la salida	Salida suave de una pieza

	Velocidad de la transición entre backswing y downswing	Completa tu backswing antes de empezar tu downswing
Aumento de la fluidez del swing (continuación)	Grado de contracción del bíceps derecho durante transición	
Mejor velocidad y ritmo	Velocidad del backswing	Brazos, hombro y caderas completan el backswing al mismo tiempo
	Vivacidad de los brazos	Los brazos hacen un movimiento pendular hasta el lado opuesto del cuerpo
	Cadencia	Los codos se retiran ligeramente en el inicio para relajar los brazos
Distancia: aumento de la potencia	Velocidad de la cabeza del palo en el impacto	Cabeza ligeramente atrasada en el impacto
	Transferencia del peso durante el swing	<i>Stance</i> un poco más amplia que los hombros
	Plano del swing, vertical u horizontal	Casi todo el peso en la pierna atrasada en la cima del swing y casi todo el peso en el pie adelantado al final
	Radio de la trayectoria de la cabeza del palo	Tan extenso como sea posible
	Extensión del giro de los hombros y parte superior del cuerpo	Los hombros rotan el doble que las caderas; al final del swing la espalda queda frente al objetivo
Dirección: aumento de la precisión	Alineamiento de pies, rodillas, caderas y hombros con la línea de objetivo	Paralelo a la línea del objetivo en el inicio
	Cara del palo en relación a la línea de objetivo	El borde inferior es perpendicular durante el setup y el impacto. En el impacto la cara del palo mira al objetivo
	Dirección de la trayectoria del swing en relación a la línea de objetivo. De dentro a fuera, de fuera a dentro	Sobre la línea de objetivo o cerca de ella
	Ángulo del reverso de la muñeca izquierda en el impacto	Similar a su posición en el inicio
	Grado de flexión en el codo izquierdo	Poca o ninguna flexión
	Dirección de hombros durante el impacto	En el impacto, entre cuadrado y ligeramente abierto

Nunca doy un golpe, ni siquiera cuando estoy practicando, sin tener una imagen del objetivo muy definida y clara en mi mente. Es como una película en color. Primero “veo” la bola donde quiero que termine, veo su precioso color blanco recortado sobre la hierba de un verde intenso. Luego la escena cambia rápidamente y “veo” cómo la bola va hasta allí: veo la dirección, la trayectoria de la bola, su figura, incluso su comportamiento al caer en la hierba. Luego la escena se desvanece y aparece otra en la que estoy yo haciendo el tipo de swing que hará realidad esas imágenes. Solo al final de este breve pase privado de “la película” elijo un palo y preparo la bola.

Se ha escrito mucho sobre el tema de la visualización y el ensayo mental. Estas técnicas pueden tener un efecto poderoso en el rendimiento, pero mucha gente,

yo entre ellos, no “ven” películas claramente cuando visualizan. La ventaja principal de señalar los objetivos de esta manera es que puede darle al Yo 2 una meta clara en un lenguaje que entiende: las imágenes. Decirte a ti mismo en palabras, antes de patear, que quieres que la bola entre en el hoyo es mucho menos eficaz que visualizar cómo la bola lo hace. Obtendrás los mejores resultados si piensas en esto como en una especie de petición al Yo 2. Si conviertes esa imagen del Yo 1 al Yo 2 en una orden, estarás incluyendo la duda, e *intentarás* conseguir lo que has visualizado; probablemente no conseguirás los resultados que has puesto en imágenes y pronto terminarás abandonando esta técnica.

Para mí este es el problema fundamental de la visualización: usarla para impartirle una orden al Yo 2, o como un truco, mina la confianza en el Yo 2 y tu propia relación con él. *Hacer una petición* al Yo 2 ofreciéndole una imagen de los resultados que quieres es muy diferente de *exigírselos*, e influye en el éxito de esta técnica además de en tu estado general.

Al visualizar el objetivo es mejor mantener la imagen en tu mente a través de todo el swing. Si fueras a disparar una flecha, lanzar una pelota de béisbol, o jugar a los bolos, tu ojo estaría continuamente enfocado en el objetivo. Como esto es imposible en el caso del swing de golf, lo mejor que puedes hacer es “recordar” el objetivo constantemente. “Recordar” no significa intentar dirigir el swing; tan solo significa mantener en tu mente la posición del objetivo tan nítidamente como sea posible para que el Yo 2 pueda dirigir el swing.

Señalar el objetivo para el Yo 2

Le tengo tanto respeto al Yo 2 que a veces creo que imaginarme dónde quiero que vaya mi drive puede ser algo presuntuoso por mi parte. Pienso que él sabe mejor que el Yo 1 dónde hay que golpear la bola. Cuando me siento así me quedo detrás de la bola con la vista puesta en la calle, dejando que el Yo 2 se encargue de decidir a dónde mirar. También le dejo que decida si hay que hacer un fade o un draw a la izquierda o a la derecha de la calle. Es emocionante y requiere de más confianza que voluntad. Cuando me pongo frente a la bola realmente no tengo la menor idea de a dónde va ir a parar, y no lo sé hasta que no se detiene.

Este es un buen antídoto para el exceso de control, sobre todo para cuando intentamos dirigirla. ¿Cómo puedo dirigirla si no sé a dónde la quiero mandar? Dejar que el Yo 2 elija el objetivo es muy distinto de simplemente ponerse delante de la bola y golpearla en cualquier sitio; eliges conscientemente dejar que el Yo 2 tome la decisión y luego confías en que se encargue de dar el golpe. El Yo 2 se da cuenta de si de verdad estoy dejando o no en sus manos el objetivo y la ejecución del golpe. Cuando tengo fe, casi siempre me sorprende favorablemente, con frecuencia con un golpe mucho mejor del que podría haber imaginado.

Recuerdo un golpe en concreto que me parecía imposible un día en que estaba jugando en Pebble Beach con Michael Murphy. Admiraba su libro *Golf and the Kingdom* y llevaba mucho tiempo queriendo jugar con él. El hecho de que hiciera un tiempo maravilloso en Pebble Beach constituía un estupendo premio extra. Yo había estado jugando bastante bien hasta el hoyo doce, un par tres muy complicado de unos 170 metros, donde tiré con un hierro tres que hizo un fade a una trampa de arena nueve metros al frente y a la derecha del green. La bola terminó directamente en el fondo del bunker, a 15 cm de la pared del mismo. No había manera de que pudiera golpearla y mandarla al green sin que rebotara con el borde.

—¿Qué diablos se puede hacer en un caso como este? —le pregunté a Mike, un jugador muchísimo más experimentado que yo.

—Bueno, no hay mucho que puedas hacer aparte de golpearla con todas tus fuerzas para que salga de la trampa y esperar que puedas chipearla lo bastante cerca en tu próximo golpe para embocar el pat y conformarte con un cuatro.

Esto parecía lógico, pero de alguna manera no podía hacer algo tan razonable. Muy bien, le dije al Yo 2, tengo clarísimo que no tengo la menor idea de cómo dar este golpe. Ni siquiera sé a dónde apuntar. Encárgate tú de golpearla. Cuando me coloqué frente a la bola, me di cuenta de que me había puesto en un ángulo de unos setenta grados a la izquierda de la bandera. Bajé el palo para golpear un punto a unos cinco centímetros detrás de la bola, con una fuerza de tres cuartos, sin tener idea de a dónde iba a mandarla. Casi inmediatamente después del contacto con la arena mi palo golpeó el borde del bunker pero la bola rebotó del borde en un ángulo de unos treinta grados hacia la *derecha* de la bandera, y

debido al efecto y la inclinación del green, empezó a bajar en una larga curva hacia el hoyo. Me quedé mirando asombrado hasta que finalmente la bola se detuvo a tres centímetros del hoyo.

—¡Me temo que tendrías que haberle dado un poco más fuerte! —exclamó Mike.

Dejo a mis lectores que hagan sus propios experimentos con el señalamiento de objetivos al Yo 2. La clave del éxito es una mente relajada, fe, y el esfuerzo para rendirse al Yo 2. Por supuesto no todos tus golpes van a salirte como quisieras, y cuando esto pase, es importante el modo en que te enfrentas a la situación. Si le echas la culpa a tu falta de coordinación o de inteligencia, o te recriminas de alguna manera, puedes esperar que se repita este tipo de actuaciones. Si no entiendes cuál es la causa inmediata del error, no le des más vueltas ni intentes analizarlo, casi con toda seguridad se deberá a algún tipo de auto-interferencia. Todo lo que puedes hacer la próxima vez es creer más en el Yo 2 y esforzarte más en concentrarte de una forma relajada. Si lo haces así, el error pasado no afectará al siguiente golpe.

Escaneo de conciencia del cuerpo

Para sacar todo el provecho de las facultades curativas de la conciencia una buena práctica es poner a punto tu cuerpo una vez al mes con un ejercicio de escaneo de conciencia.

Empieza enfocando tu atención en los pies. ¿Hay algo que te llame la atención? Ahora céntrate en las pantorrillas, las rodillas, los muslos, la parte inferior del tronco, la parte superior, el brazo derecho, el brazo izquierdo, las muñecas y la cabeza. Esta puesta a punto te dará información sobre zonas que requieren una atención específica y evitará que ignores problemas que pueden estar afectando a tu swing.

Guía para una sesión práctica del Juego Interior

Lo ideal es que cada sesión de práctica sea una agradable experiencia de aprendizaje. No hay que seguir las directrices que vienen a continuación al pie de

la letra, su único propósito es darte una idea de los diferentes componentes de una productiva sesión de prácticas.

Cinco minutos de juego puro

Este periodo tiene el propósito de servir de calentamiento y preparar la mente y el cuerpo para el aprendizaje. El juego es un buen primer paso en la mayoría de las situaciones de aprendizaje. No te pongas ninguna meta de aprendizaje ni intentes practicar nada. No intentes enfocarte en nada en particular ni trates de dar “buenos” golpes. No hagas juicios sobre ninguno de tus resultados. En este momento no estás buscando resultados. Este es el momento de quitarte de encima toda la presión. A veces incluso me gusta hacer medio swing, o un swing con una sola mano, incluso desviarlo a propósito a derecha o izquierda. La idea es que te sueltes tanto mental como físicamente. ¡Y que te diviertas!

Veinte minutos de swing concentrado

Este es el momento de practicar la concentración en las variables clave. Puede que necesites empezar con las variables generadas por ti mismo que empiezas a notar (ver **Las habilidades de confianza**). Luego piensa en el resultado que desees para esta sesión práctica y empieza a enfocarte en una variable recomendada por tu instructor o en alguna de las mencionadas en la Tabla del Swing Interior. Ahora no te preocupes por los resultados. Confía en que el Yo 2 aprenderá igual de bien de lo bueno que de lo malo. Tu desafío en *todos* los ejercicios de conciencia es doble: concentrar tu atención sin emitir juicios y soltar el control consciente. Simultáneamente.

No me gusta pasar más de siete minutos cada vez en una variable. Pero, como regla general, lo mejor es que permanezcas con ella mientras te parezca interesante y estés aprendiendo. Me gusta usar tres o menos variables en la sesión de aprendizaje de veinte minutos. Con cada ejercicio trata de incrementar la conciencia o la capacidad de sentir el aspecto del swing en el que te estés concentrando. Permite que se produzca cualquier tipo de cambios. Luego deja que el aprendizaje se vaya fijando con unos cuantos golpes, y pasa al siguiente enfoque. También es una buena idea alternar entre el enfoque amplio y el concreto. No tienes que asegurarte de que cada vez que realices estos ejercicios

se van a producir cambios en tu swing. Estás principalmente entrenando a tu sistema nervioso, proporcionándole una vasta experiencia concentrada.

Cinco minutos de juego

Descansa de tu periodo de concentración con una vuelta al juego. Pero ahora el juego debe estar un poco más orientado hacia los resultados. Puede que necesites hacer el swing con toda la potencia de que seas capaz o bien golpear con el mismo palo para distintos objetivos.

Tiempo restante: rendimiento

Usa cualquier tiempo que te quede para simular las condiciones de juego y poner énfasis en tu rendimiento. Imagina que hay hoyos de verdad, visualiza el golpe y selecciona un palo para cada situación. Deja que haya un periodo más largo de tiempo entre golpe y golpe, en cada uno alinéate ante un objetivo distinto. Introduce presión psicológica imaginando más presión de la que normalmente sientes en el juego. (Esta técnica tiene la ventaja de hacer que la presión real sea menos difícil de aguantar.) O establece una meta para ti y comprométete a no terminar la sesión hasta que la consigas.

¿Quieres un swing perfecto o hacer una buena puntuación?

Vijay Amritraj, sin duda el mejor tenista que ha defendido jamás los colores de la India, me presentó a Gene Malin, un jugador de tenis con una estupenda clasificación en la categoría senior, en el primer tee del Spanish Hills Golf Club, en Caramillo. El cuarto jugador era el asesor fiscal de Vijay, George, que fue el último en golpear la bola. Antes de que lo hiciera, Vijay me susurró en la oreja:

—No te dejes engañar por su swing.

Yo no sabía si esperarme un magnífico swing con resultados no demasiado buenos o al revés. ¡El swing fue sorprendente! George se paró delante de la bola, dobló su cintura en un ángulo de casi noventa grados, con palos de titanio flamantes, esperó durante lo que parecieron unos diez segundos sin hacer el más mínimo movimiento, y de repente, en un instante, volvió a la posición erguida,

levantó su palo por detrás de la espalda a la velocidad de un rayo hasta la posición de medio swing y, sin la más mínima pausa al llegar arriba, se lanzó hacia la bola, saltando literalmente hacia ella. Hubo un momento en que ninguno de sus pies pisaba el suelo. Fue el swing más extravagante, por decirlo de una manera suave, que he visto en mi vida. Su primer drive fue muy alto y llegó a unos 140 metros. Se agachó y recogió su tee como si hubiera obtenido el tipo de resultado que normalmente esperaba. Los drives relativamente normales de los tres jugadores de tenis alcanzaron distancias de entre 205 y 230 metros.

Luego George, con el mismo swing, golpeó con una madera tres, mandándola a unos 190 metros, y con un *wedge* a unos tres metros de la bandera. Ante la bola, se dobló tanto que podría agarrar el palo con su mano derecha a treinta centímetros de la cabeza. Finalmente la embocó con un pat fácil consiguiendo par, comportándose como si no tuviera nada de extraordinario. Los tres tenistas, con un swing bastante mejor, terminamos con bogeys y totalmente sorprendidos de que George nos hubiera derrotado.

Un instructor de golf ni siquiera sabría por dónde empezar a corregir el swing de George, y, como puedes imaginarte, él nunca había tomado lecciones de ninguno. Sin embargo hoyo tras hoyo jugaba sin salirse de la calle, chipeaba y embocaba con un solo pat con bastante frecuencia, y terminaba con la puntuación más baja.

No creo que George supiera lo “malo” que era su swing. Tampoco creo que le importara. Sabía lo que quería, y tenía confianza en que podía lograrlo. Cuando no conseguía los resultados que quería, protestaba, pero apenas hacía algún análisis de lo que estaba mal. Sabía que la próxima vez le saldría mejor. Como mucho decía:

—Quería hacer un draw, pero al final me salió un fade.

Después de verlo hacer el swing muchas veces los tres tenistas nos reíamos asombrados de que un swing de esa clase pudiera producir los resultados que conseguía.

George tenía muy claras sus prioridades. La impresión que pudiera causar su swing no estaba entre las primeras. La puntuación sí. Un reportero le preguntó una vez a Ben Hogan quién tenía el mejor swing de golf que había visto nunca.

Parece ser que Hogan se rascó la cabeza, buscó en su mente durante largo tiempo, y finalmente dijo:

—Oh, un chico del que nunca he oído hablar. Fue en un campo de prácticas de North Miami Beach.

En el golf, y en la vida, es tan fácil quedarse atrapado en las pequeñas metas que nos olvidamos de la meta más importante.

No se pede corregir un mal golpe ¿Para qué intentarlo?

El verano pasado pasé unos días con los profesionales de la PGA jugando en el circuito europeo. Un instructor profesional llamado Jos, a quien había enseñado los métodos del Juego Interior, estuvo en el torneo durante casi toda la temporada. Había trabajado individualmente con más de treinta profesionales, consiguiendo que muchos de ellos mejoraran radicalmente sus puntuaciones. Un profesional escocés que nunca había estado entre los veinte mejores quedó segundo en el siguiente torneo después de trabajar con los métodos del Juego Interior durante menos de una semana. Al día siguiente, un artículo de toda una página sobre la “magia” del Juego Interior del golf apareció en uno de los periódicos de Londres.

Lo curioso es que Jos, que se había ganado una cierta reputación por trabajar con la magia del Juego Interior, nunca corrigió el swing de nadie. Su trato inicial con los clientes era que él no iba a hacer nada para cambiar sus swings: solo sus puntuaciones!

Una tarde, a mediados del torneo, me pidieron que hiciera una breve exposición del Juego Interior para los profesionales. Escucharon atentamente, buscando respuestas a preguntas sobre cómo permanecer concentrados y evitar que las presiones del torneo tuvieran una influencia negativa en su juego: sin embargo, en las conversaciones privadas lo que la mayoría de los profesionales parecía tener realmente en sus mentes era: “¿Cómo puedo corregir mi swing?” Sus preguntas solían venir precedidas por descripciones de sus “fallos técnicos” que yo no podría haber comentado aunque quisiese. Pero tras las complejas descripciones de lo que habían hecho mal, todas las preguntas eran la misma:

—En el hoyo tal estaba dándole bastante bien a la bola cuando de repente (totalmente ininteligible lenguaje técnico describiendo los errores de swing que habían cometido. Y, por supuesto, el mal resultado consecuente) traté de corregirlo con (más descripciones técnicas incomprensibles de manipulaciones para corregir su swing), pero ya nunca pude volver a mi swing normal. ¿Cómo puedo corregir un error como ese?

Finalmente la respuesta me llegó. No puedes. ¿Por qué? Porque el swing que querías corregir ya ha ocurrido. No hay nada que puedas hacer para cambiarlo. Pensar que hay alguna determinada falta en un swing que hay que corregir, parece muy natural, pero se basa en la duda. ¿Qué es la duda? Que el swing incorrecto volverá a darse a menos que hagas algo para remediarlo. ¡Pero tú no estás seguro de que eso sea cierto! Sin embargo, el mantener la expectativa de que sucederá hagas lo que hagas para prevenirlo, suele llevar a que la expectativa se cumpla. Y en el proceso de “corregir”, es fácil que intentes esforzarte más de la cuenta dando lugar al problema opuesto. Intentar corregir prematuramente un error de golf es uno de los mayores errores mentales que tanto los profesionales como los jugadores de fin de semana pueden cometer. No solo intentamos corregir los malos swings sino que intentamos repetir los buenos. Ambos intentos se basan en la duda. Ninguno de los dos te permite un verdadero aprendizaje. Jugar golf de esta manera es jugar desde una mentalidad reactiva. En lugar de dar cada golpe como un golpe enteramente nuevo, que es lo que es, estoy haciendo el swing como reacción a golpes anteriores: buenos y malos. Asumo que mi swing saldrá mal a menos que yo intervenga y asumo que puedo analizar lo que está mal y corregirlo.

La única vez que puede ser aconsejable intentar corregir tu swing es después de que ha acabado la competición, y entonces solo si tú u otra persona habéis notado el suficiente número de repeticiones del error será necesaria una corrección. Hay dos tipos de errores en los golpes: aquellos de los que eres consciente cuando suceden y aquellos de los que no eres consciente hasta que ves los resultados que no querías. Basta con que seas consciente de la localización aproximada del error en el swing para que el Yo 2 pueda corregirla sin ninguna manipulación por parte del Yo 1. La corrección se lleva a cabo de forma espontánea y realmente no es una corrección. Haces un nuevo swing y el “error”

que habías percibido ya no está. Creer en el Yo 2 significa que esperas que haga correctamente el swing, y aun más después de haber fallado un golpe. ¿Por qué? Porque la naturaleza del Yo 2 es aprender de la experiencia, y lo hará siempre que tú dejes de dudar y siempre que el control del Yo 1 no se interponga.

Cuando jugaba torneos de tenis y cometía algún error involuntario, sabía que la verdadera causa del error era una falta momentánea de concentración. Dejaba que el error se convirtiera en una llamada para volver al momento presente. Hacía un esfuerzo consciente para olvidarme del golpe pasado y centrar mi atención en el momento presente. Al mismo tiempo ignoraba los inevitables comentarios del Yo 1 sobre lo que había hecho mal y cómo corregir mi golpe y simplemente decidía confiar más en el Yo 2. Admito que esto puede parecer ilógico. Justo en el momento en que mi swing parecía haberme abandonado era cuando decidía confiar más en él. Cada vez que hacía esto, sentía una especie de regocijo interior, no solo *cuando* daba un buen golpe sino al saber que no iba a dejarme a mí mismo arrastrar al interminable círculo de error y corrección del Yo 1.

Creando tu swing

Es muy tentador pensar que puedes sobresalir en el golf entrenándote a hacer exactamente el mismo swing en todas las situaciones. Al repetir el mismo swing cada vez piensas que obtendrás los mismos resultados. Esta es una creencia muy extendida basada en la observación de que la coherencia suele cimentarse sobre una serie de elementos similares: un equilibrio estable, un ritmo estable, y un movimiento estable al golpear la bola. Los golpes buenos de un mismo jugador suelen parecer muy similares, desde los drives hasta los pats. Pero pensar en ellos como meras repeticiones es un error. Esto no es tan fácil de explicar. Hay una clara diferencia entre *crear* un golpe e *intentar repetir* un golpe. La creación es libre. No está atada al pasado, aunque aprende del pasado. Solo las máquinas se repiten a sí mismas. La repetición pronto se vuelve aburrida, y con el aburrimiento viene la falta de atención.

Crear tu swing exige un compromiso total con cada golpe. Incluso aunque puedas conseguir los mismos resultados que quieres conseguir, hay un elemento

de incertidumbre. No sabes exactamente cómo lo harás porque nunca has dado ese golpe antes. El momento es un nuevo momento y tú en ese nuevo momento eres una persona ligeramente diferente, con suerte habrás aprendido de tus momentos pasados y por tanto estarás mirando la situación con ojos ligeramente diferentes. Hacer un nuevo swing cada vez es el camino a seguir por el jugador creativo. Un swing creativo no es necesariamente diferente del último swing, es solo que no es una repetición exacta. En este modo estás más despierto y más contento con cada swing. El swing evoluciona orgánicamente, probablemente sin que te des cuenta de ello. Esta es la manera en que la naturaleza lo hace y también es la forma del aprendizaje natural.

Buscar un swing que sea repetible puede ser un esfuerzo muy frustrante. Cuando algo es siempre igual lo pasamos muy mal poniéndole atención. Por ejemplo, un ruido constante en la habitación pronto llega a pasar desapercibido. Lo mismo se puede aplicar a un swing de golf. Los swings que son meras repeticiones resultan más difíciles de sentir. Creo que por eso la gente suele jugar mejor temporalmente cuando hacen un cambio de putter. La diferencia de tacto incrementa la conciencia. El aumento de conciencia aumenta la sensación de tacto. El aumento de la sensación de tacto aumenta el control. Creo que también es por esto que los jugadores que practican el mismo golpe durante mucho tiempo con frecuencia pierden la sensación de tacto y se desaniman por el hecho de que golpearon las cincuenta primeras bolas mejor que las últimas cincuenta.

Supongo que es imposible convertirse en una especie de máquina que simplemente produce una y otra vez el mismo tipo de golpe a voluntad. Conozco jugadores de tenis que son así, y algunos tienen bastante éxito. No sé que tipo de temperamento hace falta para eso, pero sea cual sea, está claro que no va conmigo. Para salir de la machacona rutina del golf maquinal recomiendo golpear la bola de diferentes maneras en el campo de prácticas. Sin hacer ningún esfuerzo para obtener buenos resultados, explora diferentes maneras de hacer el swing. No intentes buscar una manera mejor de hacerlo. De hecho es muy divertido intentar hacer el swing “erróneamente”, exagerando cualquier error que tengas tendencia a cometer. Este ejercicio logra dos cosas. Primero, te ayuda a no ser tan crítico. Descubrirás que cuando golpeas la bola de la forma más espantosa posible no aparece un rayo que te parte en dos ni nada por el estilo, ni

siquiera te mueres de un ataque al corazón. De hecho no pasa absolutamente nada, excepto que la bola va donde quiera que vaya. A veces te sorprenderá y será un golpe mejor de los que haces cuando estás intentando golpear la bola correctamente. El segundo resultado de este ejercicio, igualmente valioso, es que aumenta tu conciencia del swing. Después de cinco o diez minutos de swing inortodoxo, cuando vuelves a confiar en el Yo 2 para que se encargue de golpear la bola sentirás el swing de una manera mucho más vívida. Y de nuevo, el aumento de la sensación aumentará el control del Yo 2 y finalmente mejorará los resultados.

9

Sobre la suerte, las malas rachas y las falsas expectativas: bajar de 80 golpes

A medida que aprendía a ser más consciente de mi swing, mejoró a ojos vista mi capacidad de dar buenos golpes. Tanto en el campo de prácticas como jugando, lanzaba la bola de forma más coherente y a mayor distancia de lo que lo había hecho nunca. Después de seis meses, mi puntuación estaba constantemente entre 86 y 90, en circuitos de una dificultad mediana. Los jugadores más experimentados decían que mantener este promedio era bastante raro, teniendo en cuenta que solo había jugado seriamente durante unos meses y solo una vez a la semana. Empecé a pensar que estaba preparado para un circuito más difícil, igual que había pensado antes de jugar en St. Andrews.

Jugando en Pebble Beach con Michael Murphy

Admiraba el libro de Michael Murphy *Golf in the Kingdom* y era amigo suyo desde principios de los setenta. Sabía que era un estupendo jugador de golf, por eso había una mezcla de sentimientos de amistad, respeto y algo de desazón cuando lo llamé para aceptar la oferta informal que me había hecho hacía tiempo de jugar con él algún día en Pebble Beach.

Mientras confirmábamos una fecha para jugar, tanto Mike como yo reconocimos estar un poco nerviosos, sabíamos que siempre era más fácil compartir una filosofía sobre el Juego Interior del golf que demostrarla de forma convincente en el campo. El día antes de salir de Los Angeles para ir al campo, abrí el periódico y me topé con un cómic que parecía diseñado expresamente para nosotros dos. Representaba a dos yoguis, sin apenas ropa encima, sentados

en sus respectivas camas de agujas. Uno le estaba diciendo al otro con una expresión contemplativa en su cara:

—¿Sabes? Hay solamente una prueba verdadera de humildad, y es jugar en Pebble Beach con las barreras de salida totalmente atrasadas, y un fuerte viento soplando en contra...

Cuando se lo mostré a Mike nos partimos de risa y nos quedamos más tranquilos sabiendo que lo más grave que podía pasarnos era que tuviéramos que aprender a ser humildes.

Salvo algún partido ocasional, Mike apenas había jugado en varios años, pero era impresionante ver la suavidad de su swing y el grado de concentración que lograba cuando se encontraba cerca de la bandera. Consiguió una gran cantidad de pares y terminó con un birdie en el traicionero número diecisiete par tres y un par en el largo par cinco del dieciocho, logrando un respetable 82.

En cuanto a mí, había decidido que no quería permitir que Pebble Beach me intimidara, ni quería caer en la trampa de tratar de impresionar a Mike Murphy. Ambas cosas tenían el potencial de apoderarse de mí, si las dejaba. Habíamos invitado a mi padre, que vive en Carmel y le encanta el circuito de Pebble Beach, a que viniera a jugar con nosotros. Cuando llegamos al club le dije:

—Hoy vengo a disfrutar, me da igual los juegos que el Yo 1 quiera jugar. Pebble Beach es demasiado hermoso y la compañía de Mike demasiado poco frecuente para arruinar el día preocupándome de cómo estoy jugando.

En general conseguí cumplir mi propósito. Solo se vio amenazado en las ocasiones en que empecé a puntuar mejor de lo que me esperaba y comencé a contemplar la posibilidad de bajar de 80 en Pebble Beach. El pensamiento, “¡Guau, esto quedaría genial en el libro!” estuvo a punto de jugármela un par de veces.

Tuve que superar algunos problemas en el primer hoyo, donde lancé un largo drive peligrosamente cerca del bosque, a la derecha de la calle. Allí, mi único golpe posible era darle a la bola con un hierro cuatro bajo y a la izquierda, esperando conseguir un fade para caer en el green, que no se veía desde donde yo estaba. El único problema era que no sabía cómo golpear con un hierro cuatro bajo y hacer un fade a propósito. Era mi primera oportunidad de tomar un riesgo y lo hice:

—Yo 2, espero que sepas hacer este golpe, porque yo no sé, y voy a por él.

El golpe terminó a cuatro metros de la bandera. Mi padre hizo par con un pat de cuatro metros y medio. Mike estaba muy bien colocado para hacer par. Y yo tenía la oportunidad de lograr un birdie. El Yo 1 estaba un poco eufórico por el approach que acababa de hacer, tan poco corriente, y no me di cuenta de lo rápidos que son los greens, de manera que mi primer pat se pasó del hoyo casi dos metros. Estaba ya pensando en hacer par, para por lo menos empatar con los demás, lo cual demostró ser un pensamiento innecesario y perjudicial, y tuve que conformarme con un bogey. Esto me mostró lo poco desapegado que en realidad estaba. Al fallar ese pat tuve una sensación, un sentimiento de pesar en las entrañas y no disimulé mi decepción. La respuesta de Mike fue:

—Eso es bueno, Tim, demuestra que te importa. Es lo que tiene este juego, no cuesta lograr que te importe.

Mike y yo igualamos en el segundo hoyo, pero yo hice un approach con un hierro ocho en el número tres sobre el green yendo al otro lado del camino, un error de cálculo que me costó dos golpes. El Yo 1 dijo, “Eso no es justo. Diste un buen golpe. Nunca se te ocurrió que pudiera salirse fuera. Con esto ya estás sentenciado”. Le agradecí al Yo 1 su comentario y recordé mi intención inicial de disfrutar el día y hacerlo lo mejor que pudiera. El castigo de dos golpes podía enseñarme a no dar por sentado en ningún momento que estaba a salvo de los problemas en el campo, especialmente en un campo como Pebble Beach.

Mike terminó los primeros nueve hoyos con un doble bogey en el noveno hoyo, con una puntuación de cuatro sobre par 40. Yo estaba en tres sobre par después del tercer hoyo, y seguí con par, bogey, par, par, bogey, bogey, para 42. Estaba contento con mi puntuación pero más contento de estar disfrutando de verdad, independientemente del número de golpes que lograra.

Empecé los segundos nueve con tres pares seguidos, mientras Mike hizo tres sobre par. En el hoyo doce hice ese golpe imposible en la arena descrito en el capítulo 8 que rebotó en el filo de la trampa cayendo a cinco centímetros del hoyo. Cuando di mi mayor drive del día en el hoyo catorce, el Yo 1 me susurró inocentemente, “¿Sabes, Tim? A pesar de tu cuarenta y dos en los primeros nueve, si sigues como lo estás haciendo ahora podrías bajar de ochenta. En este hoyo puedes conseguir fácilmente par. Entonces podrías permitirte un bogey en

uno de los próximos cuatro hoyos y aun así salir con un cuarenta y dos”. Me sedujo este pensamiento y al llegar al próximo golpe estaba muy seguro de mí mismo. Golpeé la bola impecablemente con una madera tres a 200 metros pero lancé un fade que cayó a un metro de los marcadores del límite del terreno, sobre el césped de una de esas preciosas zonas de la calle. Mi próximo golpe estuvo muy cerca de repetir el mismo error pero cayó dentro por menos de un metro. El Yo 1 se las había arreglado para sabotear mis sueños con un solo golpe.

Mi padre podía ver la decepción en mi rostro y me consoló contándome una anécdota acerca de Arnold Palmer, a quien había visto dar tres golpes en el mismo hoyo dando a una rama que pendía sobre el mismo, todos ellos salieron out, cerca de donde yo lo había hecho.

—Al siguiente día del torneo al árbol le faltaba esa rama —dijo—, ¡y no parecía que la hubieran cortado!

Pateé tres veces y terminé con un 8, pero la historia que me había contado mi padre me hizo sentir mejor.

Logré olvidar rápidamente y volver a ocuparme de disfrutar cada swing. Hice pares en los dos hoyos siguientes y bogeys en los dos últimos, dándome un 42-42, 84. Mike hizo 42 en los segundos nueve, con lo cual sacó un 82 en total.

Durante todo el día me fijé en cómo Mike preparaba meticulosamente cada golpe. Incluso en pats de medio metro estudiaba con sumo cuidado la situación de la bola y ponía el mismo empeño en prepararse mentalmente que si se estuviera enfrentando a un golpe mucho más difícil. Comprendí que para él el hecho de ser cuidadoso en sus acciones era una disciplina que le daba sentido al juego. Cuando se le iba algún golpe solía decir algo como “perdí la concentración durante el swing” o “Me ha fallado la conciencia, en ese golpe no estaba del todo presente”.

Aun así me parece que el hecho de que te preocupe tanto hacer bien las cosas puede llegar a ser tan malo como no preocuparse en absoluto por ellas. A veces me importa tanto que me invade la tensión y fallo los golpes; otras veces me importa tan poco que pierdo concentración y precisión. Durante cientos de años los maestros Zen han luchado con el problema del equilibrio entre estos dos extremos, y finalmente desarrollaron la idea del “esfuerzo sin esfuerzo”: que algo te importe de verdad, pero que no te preocupe. Para la mente occidental esto

puede parecer una paradoja un tanto enigmática. Desafía la lógica intelectual pero le resulta atractiva a la intuición, porque sintetiza los dos extremos de preocuparse demasiado y no preocuparse en absoluto.

La respuesta parece encontrarse en la *naturaleza* misma de esa preocupación: es decir, ¿quién se preocupa? y ¿de qué se preocupa? Si lo que me preocupa es lo que Mike piense de mí como jugador interior de golf, o cuál será mi puntuación, el Yo 1 es quien está preocupándose y está más interesado en mi imagen que en mi experiencia. Pero si mi preocupación toma la forma de un deseo natural de hacerlo lo mejor posible por la satisfacción inherente en la acción misma, entonces es el Yo 2 quien se está preocupando por expresarse plenamente, y eso es algo apropiado para la situación que tiene entre manos. El esfuerzo sin esfuerzo es la ausencia de los intentos del Yo 1 y la expresión natural del esfuerzo del Yo 2. Es un estado mental que solo se puede lograr eligiendo constantemente al Yo 2 en lugar de al Yo 1 cada vez que hay una elección clara. El golf es un terreno en el que ambos yoes compiten todo el tiempo, y más que en la mayoría de los juegos la sensación de la acción y sus resultados nos proporciona una fuerte señal para saber si era el Yo 1 o el Yo 2 quien tenía el control.

Después de este importante partido en Pebble Beach, empecé a ver que para dominar el golf hacía falta algo más que aprender sobre el manejo del circuito y cómo golpear bien la bola. Seguí con una puntuación de ochenta y muchos durante bastante tiempo, pero rara vez bajaba de 85. Iba más o menos por la mitad de mi experimento cuando empecé a preguntarme si bajar de 80, el objetivo que le había prometido a mi editor, era realista. Me hice una pregunta verdaderamente difícil: ¿Por qué mi puntuación no iba mejorando en proporción al evidente desarrollo de mi habilidad en golpear la bola? Estaba listo para explorar un área importante para cualquiera que quiera aprender las lecciones más importantes que el juego del golf puede enseñar. Había llegado el momento de profundizar en la mentalidad y las motivaciones que los jugadores traen al juego. Algunas de estas motivaciones eran inconscientes y nada fáciles de sacar a la luz.

¿Cómo se sale de una mala racha?

Poco después de empezar esta exploración, un amigo llamado Al me hizo una pregunta sencilla que empezó a enfocar mi pensamiento. Habíamos estado paseando mientras observábamos el torneo de la PGA en el campo Rancho Park de Los Angeles. Señalando a uno de los profesionales que al principio del torneo jugaba bien y que ahora parecía haberse venido abajo, me preguntó:

—¿Cómo se sale de una mala racha?

Mi primera respuesta fue más inmediata e intuitiva que analítica.

—No entrando en ella —respondí.

Al pensó un momento. Yo sabía cuál sería su próxima pregunta, y no sabía cómo responderla.

—Pero, ¿qué sucede si ya estás dentro? —preguntó, tal y como yo pensaba.

Había pensado mucho sobre las causas y las soluciones de las malas rachas pero no tenía respuesta.

Me sorprendí a mí mismo diciendo:

—Las rachas no existen. Nosotros las creamos en nuestras mentes. Algunas personas dicen que están en una mala racha solo después de un par de golpes malos seguidos; otros no piensan que estén en una mala racha hasta que han estado jugando mal durante dos meses. Por tanto estás en una mala racha cuando piensas que lo estás. Cuanto más mala pienses que es (cuanto más lo creas) más difícil será salir de ella. Una racha es una creencia de que las malas actuaciones que has tenido antes van a seguir para siempre, y lo mejor que puedes hacer ante esto es no creerlo. Quédate en el presente, y deja que cada golpe, bueno o malo, se quede en el pasado. El pasado no tiene poder sobre el presente a menos que tú le cedas tu propio poder. Si descubres que has estado creyendo que estabas en una mala racha, deja de creerlo en el mismo instante en que te des cuenta. Tú has creado esta creencia y tú puedes des-crearla.

Me sorprendió un poco la extensión de la respuesta, pero era acertada. Al parecía satisfecho.

—Solo tienes que olvidar los malos golpes y hacer que cada vez sea un golpe nuevo —concluyó.

—Sí, para lo único que puede servir el pasado es, quizá, para enseñarte algo.

Luego nos separamos para ver el juego de unas golfistas profesionales. Pero tres horas más tarde, en el hoyo dieciséis, Al volvió a acercarse a mí.

—Tim, hay otro problema sobre el que me gustaría pedirte consejo. Tengo un hándicap doce; suelo jugar dos veces a la semana. El otro día estaba jugando aquí, mi foursome habitual, y empecé el día con par, birdie, par, par, birdie, par. Para cuando llegué al hoyo siete todo lo que pensaba era, ¿Cuándo se me acabará la suerte? No puede seguir así mucho más tiempo... Y, como es lógico, acabó en ese mismo hoyo. Mi pregunta es, cuando estás de suerte, ¿cómo haces para dejar de pensar que se va a terminar?

Me quedé perplejo por el paralelismo entre las dos preguntas de Al. Aunque él no parecía ver ninguna conexión entre ambas. Comprendí algo que hasta entonces no había visto nunca de una forma tan clara.

—¡Ese maldito Yo 1 nos maneja de las dos maneras! —exclamé—. Cuando estás jugando mal te dice que estás en una mala racha y nunca saldrás de ella, sin embargo cuando estás jugando mejor de lo normal te dice que es solo suerte y que no puede durar. Ni siquiera es lógico. Por un lado intenta hacerte creer que las experiencias negativas del pasado inmediato no tienen más remedio que continuar, pero cuando el pasado inmediato es positivo, ite dice que tu juego no puede sino empeorar!

¿Cómo sales de una mala racha y cómo sigues teniendo buena suerte? Estas dos preguntas puestas una al lado de la otra revelan algo que me parece muy curioso. La presunción obvia tras la primera es que una vez que estoy pasando por “una mala racha”, a menos que haga algo, voy a seguir en esa situación. Por tanto, pregunto, ¿Qué debería hacer para salir de ahí? La segunda pregunta da por hecho que si últimamente tengo suerte, es decir, llevo “una buena racha”, tengo que hacer algo para seguir así. Muy interesante. Cuando juego por debajo de mis expectativas, doy por hecho que mi bajo rendimiento en el pasado inmediato continuará a menos que yo (Yo 1) haga algo para remediarlo. Pero cuando estoy jugando bien, no doy por hecho que mi buen rendimiento continuará, a menos que intervenga. El Yo 1 me está diciendo que tengo que hacer algo para que la buena racha continúe.

Aunque superficialmente cada pregunta parece lógica, ambas surgen de presunciones opuestas sobre cómo el pasado afecta al futuro. ¡Es como si el Yo 1 usara una lógica falsa para convencernos de que esperemos lo peor de nosotros mismos en cualquiera de las dos situaciones! Al mismo tiempo, podía ver que el

Yo 1 estaba dejando clara la importancia de su propia intervención. ¿Cuántas veces he visto jugadores buscar remedios para acabar con una mala racha y que esos mismos remedios les hicieran hundirse todavía más? Es el síndrome de hacer girar las ruedas: cuanto más aceleras para sacar a tu auto del barro, más profundamente te hundes en él.

La clave para entender las buenas y las malas rachas parece estar en las mismas expectativas. Si doy dos golpes malos seguidos, ¿qué espero que va a pasar con el siguiente si no hago nada a propósito para corregirlo? ¿Espero fallar otro golpe, o espero que será más probable que dé uno mejor? Resumiendo, ¿espero aprender de los errores pasados o repetirlos? Parece que esta es una pregunta en la que vale la pena profundizar. Las premisas del jugador de golf sobre cómo el pasado afecta al presente le llevan a una serie de expectativas que claramente ejercen un gran impacto en su capacidad para rendir en el futuro.

Un día un miembro del foursome en el que jugaba comentó lo siguiente mientras salíamos de la primera calle:

—La semana pasada eché a perder mi swing y ahora está totalmente fuera de juego. Voy a tener que arreglarlo.

¿Cómo sabía eso?

Del mismo modo, si empiezo con tres golpes malos, una voz dentro de mí puede decirme, “Hoy no puedes jugar. Tu swing está fatal”. Si la creo, tendré un mal día, todo el día, o por lo menos un día bastante difícil. Y en realidad todo lo que de verdad pasó fue que di tres golpes malos, y esto no dice nada sobre mi swing o sobre el futuro. Pero inconscientemente he establecido expectativas negativas para mí mismo, y, con frecuencia, las refuerzo diciéndole a mi pareja:

—No he jugado en dos semanas, y la última vez no podía ni levantar el palo, así que hoy no esperes mucho de mí.

Lo que me resulta particularmente interesante sobre las expectativas es que son creencias sobre el pasado que pueden afectar al futuro. Esperar lo mejor de ti mismo o de otra persona con frecuencia ayuda a obtener el resultado deseado. Esperar lo peor también puede surtir el mismo efecto: que suceda lo que esperamos. Los efectos de las “expectativas negativas” están bien documentados, y hay todo un movimiento sobre el “pensamiento positivo” con un amplio seguimiento entre los interesados en tener éxito en cualquier empresa.

El juego de las expectativas

Durante una conversación sobre golf que mantuve con mi padre di un paso en la comprensión del impacto que tienen las expectativas sobre el rendimiento. Al preguntarle cuándo disfrutaba más el juego su respuesta fue directa:

—Disfruto el golf cuando juego como me esperaba o todavía mejor.

Comprendí que esto era muy cierto para él, tan cierto que mi madre casi podría adivinar la puntuación que había obtenido solo con observar la expresión de su cara cuando volvía a casa. No tenía que preguntarle cómo le había ido y a veces era capaz de decirme con exactitud, golpe más o golpe menos, la puntuación que había sacado ese día. Pero, por supuesto, le preguntaba de todas formas.

También noté que mi padre con frecuencia sacaba una buena puntuación solo en los primeros nueve hoyos para luego “nivelar las cosas” jugando mal en los otros nueve. Sorprendentemente esto pasaba con la misma frecuencia justo al revés. Si empezaba muy mal, la mayoría de las veces terminaba equilibrando el día con un final mejor de lo normal. Las expectativas por sí mismas parecían ser capaces de causar que diera cuatro o cinco golpes de una manera o de la otra. Interesante. Empecé a preguntarme si eran mis expectativas las que estaban manteniendo mi puntuación en la mitad de los ochenta. Empecé a pensar más sobre el funcionamiento de las expectativas y su impacto en mi propio juego.

Reflexioné sobre un penoso partido que había jugado recientemente. Decidido a bajar de 80 y cumplir o superar las expectativas de mi editor, así como mi propia meta personal, pensé lo siguiente: jugaría nueve hoyos, y si bajaba de 40, terminaría el juego. Empecé bien: par, par, par, birdie, par, bogey, par. Incluso estaba par al llegar al hoyo octavo. Si hacía par en los dos siguientes hoyos, conseguiría por primera vez, 36 en nueve hoyos. Mi lanzamiento de salida sobre par cinco en el octavo hoyo fue largo, pero rodó hasta una calle con una trampa de arena. Con una buena posición y muy esperanzado, saqué mi madera cuatro, esperando alcanzar el green. ¡Y lancé tres golpes seguidos out para terminar los nueve hoyos con mi acostumbrado seis sobre par!

Esto me hizo pensar. Si estoy en un juego y la meta es cumplir o exceder mis expectativas, ¿cómo puedo “ganar” este juego? En un nivel la respuesta era

obvia: ¡no podía ponerme expectativas muy altas! Si confío en que puedo quedarme en los noventa y eso es todo lo que espero, entonces la mayoría de las veces puedo cumplir mis expectativas y ganar. Pero, ¿y si hiciera par en los primeros nueve? Ahora es probable que mis expectativas cambien. Podría empezar a pensar que puedo quedarme en los setenta y muchos o en los ochenta y pocos al final del juego. Pero, ¿y si me permito a mí mismo tener éxito y quedar en cuarenta y pocos en los segundos nueve? ¿Qué va a pasar? ¡Me voy a sentir estupendamente porque de verdad he sobrepasado mis expectativas! Voy a celebrar mi éxito y, probablemente, a vacilarles un poco a los amigos. Y luego (al jugar la semana siguiente) mis expectativas han cambiado. ¡Ahora son mucho más altas! Ahora debo quedar en ochenta y pocos para igualar o sobrepasar mis expectativas y las que mis amigos han puesto en mí. Va a ser difícil, y la probabilidad de una decepción es mayor. Entonces, ¿qué es lo que hará el Yo 1? Mientras me va diciendo todo el tiempo que puedo bajar de 80 si pongo todo mi empeño, ¡se asegurará de que golpee la bola lo bastante alta en los segundos nueve para hacer que mi puntuación vuelva a mi hándicap!

De manera que, en el fondo, ¿cuál es el propósito de toda esta proyección de expectativas? Lo único que se me ocurre es preservar cierta sensación de certidumbre sobre el futuro. El golf es claramente un juego lleno de incertidumbres. Y si me importan mis resultados, necesito tener alguna clase de certidumbre sobre ellos. La parte del Yo 1 que se siente incómoda con la incertidumbre y le gusta proyectar dudas crea una expectativa. Pero como su propósito es crear certidumbre; quiere tener razón. Para tener razón hace lo que puede para lograr que su predicción se cumpla. Las expectativas crean una identidad, y permanecer fieles a la identidad puede ser una fuerza motivadora muy fuerte. La razón por la que formas una identidad es para obtener un sentido de continuidad o certidumbre. Por tanto sobrepasar las expectativas de una identidad fabricada puede resultar amenazador para la propia estabilidad. Y a veces esta sensación de estabilidad es más importante para una persona que su rendimiento. Definitivamente aquí hay un conflicto de intereses que puede tener un impacto significativo en la actuación del Yo 2.

Justo cuando estaba reflexionando sobre el papel de las expectativas en mi propio juego, conocí un ejemplo punzante de su impacto en el aprendizaje del

golf y en el rendimiento gracias a un golfista llamado Harry Graham.

El hombre que no sabía lo que significa “par”

Harry Graham me abordó después de una demostración del Juego Interior en la que un hombre de cuarenta años que nunca había agarrado una raqueta de tenis en su vida aprendió a servir y a pelotear, usando el juego apropiado de pies y cambiando grips, en unos veinte minutos.

—Viendo con qué facilidad le ayudaste a aprender el tenis —dijo Harry ansiosamente—, pensé que podrías ser capaz de ayudarme con el golf.

—¿Cuál crees que es el problema?

Comenzó a contarme una historia que no hubiera creído si no estuviera convencido de su sinceridad.

—Hará unos cinco años —dijo Harry—, empecé a jugar al golf por diversión y para relajarme. Solía salir del trabajo a las tres y podía jugar dieciocho hoyos antes de que oscureciera. Yo trabajaba los fines de semana, mientras mis amigos jugaban, por eso siempre jugaba solo. Pasó alrededor de un año antes de que tuviera la ocasión de jugar con otra gente. Me sorprendió que todos terminaban en ochenta y muchos o noventa y pocos, y a ellos les sorprendió que yo acabara en setenta y cuatro. “¿Cómo puedes hacer eso habiendo jugado solo un año?”, me preguntaban asombrados. “Sí en tan poco tiempo eres tan bueno, si entrenaras un poco más probablemente podrías incluso ganarte la vida jugando en torneos. Deberías empezar a recibir lecciones y proponértelo en serio”.

»Yo no sabía cómo lo hacía; no pensaba que fuera nada del otro mundo hacer par. Lo había hecho montones de veces. De hecho, eso es lo que pensaba que significaba ‘par’: la puntuación que esperabas sacar.

Miré a Harry incrédulo.

—Pensaba que par significaba un tipo de puntuación media y me sentía bastante bien con la media que tenía después de tan solo un año. Por supuesto, estaba jugando cada día, sobre todo porque pensaba que era un juego muy divertido y realmente era un descanso agradable del trabajo.

—Bien —dije—, eso suena maravillosamente. ¿Cuál es el problema?

—Pues que empecé a pensar en lo que mis amigos me habían dicho y decidí que quizás tenían razón. Sería una manera muy agradable de ganarse la vida, hacer lo que más disfrutaba, así que empecé a tomar lecciones y a trabajar en el funcionamiento de mi swing. Para decirlo en pocas palabras, mi problema en los últimos cuatro años es que no he bajado de ochenta y cinco ni una sola vez y que ya no disfruto jugando. Lo he intentado todo y nada funciona. Estoy muy frustrado.

—Bueno, no puedo hacerte olvidar lo que significa par —le respondí—. Una vez que lo sabes, lo sabes. Pero puedes decidir entre volver a tu actitud original hacia el juego, cuando estabas jugando por jugar y no estabas intentando medirte con las expectativas de los demás.

Harry y yo hablamos durante algún tiempo sobre el aprendizaje natural y después de un rato sintió que podía volver a disfrutar del juego. Cuando lo dejé, comprendí que su caso era un valioso testimonio, tanto del poder inherente del Yo 2 para aprender, como del poder de las expectativas para impedirselo.

El jugador de tres pelotas

Cuando estaba enseñando tenis me encontré con el mismo tipo de identificación con un cierto nivel de juego, el mismo fenómeno, aunque quizá no tan rígido como en el golf. Al hacer una demostración de los métodos del Juego Interior, con frecuencia pedía un voluntario del público que fuera un “jugador de tres pelotas”. Cuando alguien preguntaba qué significaba esto le explicaba que un jugador de tres pelotas era alguien que, después de lanzar tres veces seguidas la pelota por encima de la red, dice, “¡Guau, qué peloteo más largo!” La gente se reía, reconociendo pensamientos similares de su propia experiencia. “¿Qué pasa entonces?” preguntaba. “¡Que fallas!” era la unánime respuesta. De hecho no siempre fallas, pero tiendes a ponerte nervioso. Y si vuelves a lanzar una o dos pelotas más sobre la red, es probable que te pongas realmente nervioso y digas, “Este no soy yo... esto tiene que acabarse pronto”. Lo interesante acerca de esta conversación interna es que el límite no está en la capacidad de lanzar más pelotas por encima de la red; está en la frase “Este no soy yo”.

En las demostraciones de tenis he descubierto que cambiar el “juego de las expectativas” y reemplazarlo por otro juego podía alterar radicalmente las probabilidades de ir más allá de los límites que uno espera. Hacía un peloteo durante unos cuantos minutos con el voluntario que generalmente cumplía sus expectativas de lanzar solo tres o cuatro pelotas por encima de la red antes de fallar. Luego teníamos una breve “conversación de coaching” que era más o menos así:

—¿Cuántas pelotas seguidas te gustaría ser capaz de lanzar sobre la red?

—Diez sería estupendo —era su respuesta.

—¿Y qué tal mil, o, todavía mejor, no fallar nunca? —le preguntaba.

—Pero esa es una meta imposible.

—No estamos estableciendo una meta sino una dirección —le contestaba yo—.

¿No preferirías avanzar en la dirección de no fallar nunca?

—Claro. Seguro que sí. Me parece fantástico.

Entonces le decía al voluntario que se olvidara por completo de las metas y en su lugar se concentrara en hacer un sencillo ejercicio para incrementar su enfoque de atención, una habilidad que podría usar dentro y fuera de la cancha. Al llegar ahí le enseñaba el ejercicio de bote-golpe. Mientras se centraba en decir “bote” cada vez que la pelota golpeaba la pista y “golpe” cada vez que él la golpeaba, el jugador de tres pelotas empezaba golpeando diez o más pelotas sin fallar y sin mostrar ningún signo de ansiedad al pasar de su límite. Cada vez que ocurría un error, volvía a decirle que se enfocara en la pelota, no en el fallo, preguntándole si había dicho “bote” o “golpe” a tiempo. Después de hacer este ejercicio durante un cierto tiempo, el jugador normalmente podía devolver cincuenta o más lanzamientos hasta que por fin fallaba de puro cansancio.

Las técnicas de concentración como la de bote-golpe también funcionan en el golf, como ya describí en capítulos anteriores, aunque por lo general no de forma tan radical como en el tenis. Esto, en parte, se debe al hecho de que en el golf tienes más tiempo para pensar en tus expectativas y perder la concentración. Además es también más difícil por el sistema de hándicap, que nos crea una tendencia limitadora muy fuerte, la cual nos inclina a identificarnos con niveles específicos de rendimiento.

No dejes que tu handicap sea un handicap

El golf puede ser una estructura para crear expectativas limitadoras. Quizás más que ningún otro deporte, se presta a una medición precisa. Es uno de los pocos deportes en los que cada golpe puntúa. Esto no sucede en el tenis, donde solo cuentan los golpes que deciden un juego, luego los juegos son los que cuentan, imponiéndose al número de golpes, y finalmente el set se impone a los juegos. La persona que gana más sets es la que gana el partido, y esto no significa necesariamente que esa persona sea la que más puntos ha ganado, ni siquiera más juegos. En el golf, no solo puntúa cada golpe sino que cada golpe que das contribuye a tu hándicap.

Jugando con un hándicap tengo una “prueba” en la que basar mis expectativas. No solo tengo una evidencia en la que basar mis propias expectativas sobre mi rendimiento, sino que esas mismas expectativas son las que tiene la comunidad del golf sobre mí, y las usa para igualar mis oportunidades en los torneos de hándicap. Cuando tú y “el mundo” compartís una creencia sobre lo que se puede esperar de ti, esto se convierte en una barrera muy difícil de romper. Por alguna razón, sin embargo, resulta más difícil romperla por el lado de la puntuación mejor que por el de la peor.

Tendemos a identificarnos con nuestros hándicaps, dando todavía más fuerza a las expectativas sobre nuestro rendimiento. Este hecho se pone de manifiesto cada vez que juego con desconocidos. Después de presentarnos y hablar de algunos lugares comunes, lo primero que se pregunta es, “¿Cuál es tu hándicap?” Se trata de una manera ligeramente encubierta de preguntar “¿Cuán bueno eres?” La mayoría responde a esta pregunta diciendo “Tengo un hándicap catorce”, “Mi hándicap es cuatro”, etc. Que es como decir “Me llamo Pedro, y puedes esperar que hoy quede en 86... ¡Soy un 86!”

Teniendo hándicap doce, jugué un partido que me hizo ver esto muy claramente. El desconocido con quien estaba jugando me preguntó cuál era mi hándicap e hicimos una pequeña apuesta. Ese día yo jugué excepcionalmente bien para tener un hándicap doce, un hecho que no escapó a la atención de mi compañero. Hizo algunos comentarios sarcásticos durante el juego, y yo mismo me sentí cohibido por la discrepancia entre mi hándicap y mi actuación.

Al final del día el hombre me debía un dólar. Cuando le di las gracias, me preguntó secamente:

—¿Por qué me das las gracias?

Le dije que había disfrutado la oportunidad de jugar.

—Bien —contestó en un tono molesto—. Yo no. Nunca disfruto jugando con tramposos.

Con ese comentario se marchó.

Mientras conducía de vuelta a casa después del juego, me sentía enojado por la insinuación del hombre de que había mentido sobre mi hándicap. Al haberle dicho sinceramente que mi hándicap era doce, ¿debía haber jugado solo tan bien como alguien con hándicap doce y cumplir sus expectativas y las mías?

El Yo 1 está interesado en crear una autoimagen, y le encanta definirse a sí mismo. Pero sus definiciones son solo pobres imitaciones del inmenso potencial de tu verdadero Yo 2.

¿Son necesarias las expectativas en el golf?

Si jugar el juego de las expectativas puede limitar mi rendimiento y mi disfrute en el juego, lo primero que me viene a la mente es: “¿Tengo que jugar al juego de las expectativas?” Cuando me hago esta pregunta, recuerdo una frase que suele decir un amigo al que respeto mucho. “Benditos los que no esperan nada, porque no serán decepcionados”. Me preguntaba si sería posible, no ya tener pocas o no muchas expectativas, sino, simplemente no tener *ningunas* expectativas, cero. “¿Por qué habría que tenerlas?” me pregunté, sintiendo que la pregunta en sí ensanchaba los límites esperados de mi pensamiento. Quizá el tener expectativas no era tanto una necesidad como había pensado hasta entonces sino que podía ser más bien una elección.

Decidí buscar en el diccionario la definición de “expectativas”. Su primera definición en mi *Webster’s Unabridged Dictionary* es “esperar con impaciencia un acontecimiento que está a punto de producirse”. Es diferente de “esperanza” en dos sentidos. “Esperanza” es un sentimiento que surge del deseo y no requiere ninguna razón para creer que lo que esperamos vaya realmente a ocurrir, mientras que la “expectativa” se basa en algunas razones que pensamos que

hacen probable ese acontecimiento. Además, como apunta el diccionario, “La esperanza consiste en esperar con ilusión un bien futuro; la expectativa consiste en esperar un bien o un mal”.

Ahora bien, en algunas situaciones de la vida, la verdad es que necesito alguna certeza con objeto de poder establecer un curso inteligente de acción para la consecución de mis metas. Pero este no es exactamente el caso del golf. En realidad no necesito saber si voy a tener un buen día o un mal día. ¿Y realmente necesito predecir si mi próximo golpe va a ser uno de los mejores que he dado en mi vida o uno de los peores? No, la verdad es que no. Si quiero saberlo, lo único que tengo que hacer es esperar unos segundos. Pero si quiero saberlo, por lo general tengo una tendencia a imaginarme lo peor, o, por lo menos, no lo mejor, y esa especie de profecía negativa tendrá tendencia a cumplirse. Lo que he hecho, quizá sin darme cuenta, es poner mi intolerancia a la incertidumbre por delante de mi deseo de dar lo mejor de mí. En la medida en que no necesito la certidumbre puedo ser libre del impacto limitante de mis expectativas.

En pocas palabras, el juego de las expectativas te pone en un callejón sin salida. Para ganarlo tienes que “acertar” en tus predicciones sobre el futuro. Y es más fácil “acertar” y “ganar” el juego de las expectativas si tienes pocas. Pero para tener pocas expectativas en el golf tienes que mantener tu puntuación alta, de manera que tenemos un juego estructurado de tal manera que tiende a mantener a los jugadores dentro de unos ciertos límites de mediocridad. Por su mismo diseño es un factor limitante en la búsqueda de la excelencia. Uno podría preguntarse, “Si las expectativas negativas limitan el rendimiento, ¿qué puedes hacer para librarte de ellas?” Esta puede ser una cuestión complicada. La gente tiende a pensar que simplemente deberían remplazar las expectativas negativas por otras positivas. Pero quizá no sea tan fácil. Si una persona espera sacar un slice, por mucho que se diga a sí misma “Espero mandarla recta... espero mandarla recta...”, lo más probable es que no funcione. ¿Por qué? Porque se trata de un pensamiento positivo que usamos para contrarrestar otro negativo. Obviamente, tú crees que el negativo dice la verdad. De lo contrario no estarías intentando manipularlo o eliminarlo. Con lo cual, lo que de verdad estás haciendo con el acto mismo de contrarrestarlo con otro pensamiento es reforzar tu creencia negativa. Debe de haber una forma mejor de hacer las cosas.

Qué pasaría si...

Enseñando tenis aprendí que es difícil combatir directamente la programación negativa. Si una persona estaba convencida de que era un jugador defensivo, por ejemplo, costaba mucho trabajo convencerle para que atacara la pelota en la red solamente diciéndole que lo hiciera. Incluso los intentos de reprogramarlo eran difíciles, si la imagen negativa que tenía de sí mismo era fuerte. Por más fe que tuviera *yo* en que el Yo 2 del alumno era capaz de hacer voleos agresivos, su mente le impedía manifestar esa capacidad.

Un día descubrí una manera de superar esto, y el potencial del alumno empezó a desarrollarse inmediatamente. Como la misma técnica resulta efectiva en el golf, la explicaré por medio de una lección del Juego Interior que le di a un golfista que me dijo que siempre había tenido un swing nervioso y sin ritmo.

Muchas personas exageran cuando le cuentan sus fallos al instructor, por lo que esperaba que al ver el swing de Jeff no sería tan torpe como él me lo había descrito. Pero me equivoqué. Aunque había jugado durante más de diez años y tenía un hándicap dieciocho, parecía un milagro que pudiera bajar de 100.

—Estoy de acuerdo contigo, Jeff; esos swing no tienen la menor coordinación. No estabas exagerando. —Me miró un poco aliviado de que al menos pudiera entender su preocupación—. Pero, claro, lo que todavía no sé es cómo te gustaría poder darle a la bola.

—Bueno, con más coordinación. Me gustaría darle más suave y más rítmicamente: como lo hacen los profesionales.

—Cada profesional hace el swing de una manera distinta. ¿A *ti* cómo te gustaría hacerlo?

—Me gustaría que fuera más...

—No me *digas* cómo te gustaría, *enséñamelo*. ¿Cómo te gustaría hacer el swing?

Jeff empezó a dar golpes. Inmediatamente hubo un marcado aumento de fluidez y ritmo, un swing que no tenía nada que ver con el de antes. No mostré ningún signo de sorpresa, sino que en un tono neutro me limité a comentar en diferentes ocasiones.

—Hmm, te gustaría hacer un swing más parecido a ese... Sí, ya veo, más como este...

Para cuando Jeff había golpeado quince bolas, su swing había pasado de ser el de un leñador al de un buen jugador de golf. No podía aguantar más mi entusiasmo.

—Bueno, es una pena que no puedas hacer un swing como ese. ¡Quizá algún día!

Jeff se quedó atónito al darse cuenta de lo que había pasado. En su mente no había estado golpeando con suavidad y ritmo; solo me estaba mostrando cómo le gustaría hacerlo, *si pudiera*.

El próximo swing de Jeff fue un desastre, una repetición de su primer swing torpe y rígido.

—Muy bien, así es como tú haces el swing —le dije—. Ahora vuelve a mostrarme cómo te gustaría ser capaz de hacerlo.

De nuevo apareció el swing suave. Jeff parecía confuso. Los swings eran completamente diferentes, sin embargo no le había enseñado nada nuevo.

—¿Cuál de los dos soy yo? —preguntó.

—Eso lo decides tú —respondí—. Ahí tienes los dos swings. El rígido es el que, durante diez años, pensabas que era el tuyo, pero mientras tanto el otro estaba ahí todo el tiempo, esperando que lo dejaras salir.

Así de poderosa puede ser la programación negativa. El Yo 1 es muy literal en sus instrucciones. Te dirá miles de veces que no puedes patear, y te parecerá que no puedes. Como todo lo que haces para mejorar se basa en la premisa de que no puedes patear, nada funcionará durante mucho tiempo; estás demasiado identificado con patear mal. Sin embargo, años de “no puedo patear” pueden llegar a superarse con un simple “Pero *si* pudiera...”

Del mismo modo, a un esquiador que duda en lanzarse por una cuesta que está dentro de su capacidad, se le puede preguntar, “¿Cómo te gustaría esquiar si no tuvieras miedo a caerte?” Entonces su estilo cambia por completo. A un hombre de negocios que ha estado luchando con tomar una decisión hasta llegar a un punto de desesperación se le pregunta, “Si conocieras la decisión adecuada, ¿cuál sería?” En ambos casos con frecuencia el “qué pasaría si” puede liberar el potencial que se encontraba bloqueado por el pensamiento negativo.

Obviamente este truco no se puede usar para desarrollar algo que no está ya dentro de ti. Todo lo que esto hace es evitar la expectativa de que algo no está ahí cuando de hecho sí *está*. Funciona solo cuando hay confianza entre instructor y alumno, porque para el alumno es vergonzoso ver que había estado peleándose por conseguir algo que en realidad estaba todo el tiempo a su disposición.

Existen dos maneras de usar este truco en el campo de prácticas. Una es golpear de la manera en que te gustaría golpear, sin tener en cuenta los resultados, como sugerí en el capítulo dedicado al putting. Una buena forma de hacer el ejercicio más divertido es lo que llamo “el ejercicio de la estrella de cine”. Haz como si fueras el protagonista de una película sobre un golfista al que admiras. No tienes por qué obtener los mismos resultados que ese jugador, solo tienes que fingir que tu swing se parece al suyo y más tarde el director de la película añadirá el golpe en la cinta. No intentes analizar el swing de Jack Nicklaus y copiarlo; el Yo 1 dirá, “No puedo”. Solo actúa como si fueras Jack Nicklaus.

Todos tendemos a crear unas expectativas para nosotros mismos que son proporcionales a nuestras anteriores actuaciones, incluso si son optimistas. Pero cuando juegas a “qué pasaría si” interpretando a Jack Nicklaus o Nancy López, te sorprendería lo que puedes dar de ti una vez que te metas realmente en el papel. Quizá no llegues a duplicar sus swings, pero partes de ti que no podían proyectarse más allá de la barrera de tu imagen de ti mismo como mero jugador de fin de semana o, a lo más, de golfista mediocre, salen a la luz en cuanto superas esa barrera. Es una manera de alentar a las partes escondidas de ti mismo a simular las actitudes y comportamientos del profesional.

Expresando cualidades

El Yo 1 tiende a notar una cualidad que parece que te falta en tu swing o en tu carácter e intenta remplazarla con algún concepto de la manera en que *deberías ser*. Toda mi vida he batallado con mi imagen de persona descuidada y, particularmente en el golf, muchas veces he deseado ser más cuidadoso. Por supuesto he intentado mejorar en este aspecto, pero hasta hace muy poco parecía que nada funcionaba para volverme más cuidadoso.

Mientras trabajaba en este capítulo se me ocurrió que intentar ser cuidadoso me ponía en el modo de intento. Por tanto dejé de intentar poner cuidado en mi putting y chipping, que era donde más falta me hacía ponerlo, y enfoqué mi atención en cualquier cantidad de esa cualidad que pudiera encontrar en mí. Mi objetivo era permitir que pudiera expresarse plenamente mi naturaleza cuidadosa. Solo por el hecho de tomar conciencia, mi putting y mi chipping mejoraron enormemente porque les estaba prestando toda mi atención.

En un trozo de papel haz una lista con cinco o más cualidades que describan tu swing de golf; no sus resultados, sino el swing en sí. Aquí hay unos cuantos ejemplos de mis alumnos. Tony: tenso, contenido en exceso, correcto, cuidadoso, musculoso; Margo: sin fuerza, precavido, inseguro, cuidadoso, suave; Jim: suelto, desequilibrado, salvaje, flexible, fluido.

Acto seguido pon en la lista algunas de las cualidades que te gustaría ver en tu swing pero de las que ahora careces. No tienen por qué ser lo contrario de tus cualidades actuales, sino simplemente diferentes. La lista de Tony podría incluir “fluido, desinhibido, grácil, sin esfuerzo, y espontáneo”. Escribe cada una de las cualidades deseadas cuatro veces, alentando al Yo 2 a expresar su esencia mientras escribes. La experiencia de expresar la palabra conforme la escribes es mucho más rica que simplemente escribirla. Al igual que el golf, escribir es una acción física y por tanto puede servir como canal para la expresión del potencial del Yo 2.

Otro juego que se puede jugar con lápiz y papel es el que llamo “golf de papel”. En un folio en blanco marca puntos a la izquierda para representar los tees y dibuja círculos en el lado derecho representando los hoyos. Colocando el lápiz en el tee cierra los ojos y dibuja una línea hasta el centro del círculo. Después de que hayas hecho esto unas cuantas veces elige una de las cualidades deseadas de tu lista y dibuja la línea desde el “tee” hasta el “hoyo” expresando esa cualidad. Haz esto unas cuantas veces por cada cualidad que creas que te falta. ¿Cómo son estas líneas comparadas con el primer conjunto de líneas? ¿Cómo son comparándolas unas con otras? Fíjate en la forma de las líneas y en su precisión. ¿Qué cualidades te hicieron disfrutar más al expresarlas? La próxima vez que estés en el campo de prácticas lleva la lista contigo. Piensa en cada una de las cualidades por separado y reflexiona sobre ella. Busca en tu memoria una

imagen que la exprese. (Por ejemplo, Tony podría imaginarse un río al pensar en la fluidez o un árbol joven doblándose al viento al pensar en la gracia.) Cuando la encuentres quédate con la imagen, no con la palabra, mantenla en tu mente mientras haces el swing. No intentes expresar esa cualidad; simplemente permite la posibilidad de que ya exista dentro de ti y deja salir lo que quiera expresarse. Incluso si piensas que hay muy poco de esa cualidad deseada en tu interior, fíjate en ella. Comprende que no la forzaste a estar ahí, ya estaba dentro de ti. Continúa con una cualidad hasta que la hayas sentido de forma satisfactoria, luego pasa a otra.

Descubrirás que algunas de las cualidades deseadas pueden mejorar significativamente tu juego, mientras que otras pueden empeorarlo. Está bien. Ahora mismo no tienes que preocuparte por tu juego; estás intentando expresar cualidades que en su mayoría son muy deseables. Eso es todo. Luego, cuando estés jugando al golf en el campo, las cualidades que puedas necesitar para una situación particular podrán manifestarse de forma espontánea.

Entre los ejemplos de las cualidades que podrías plantearte están el atrevimiento, la confianza, el cuidado, la delicadeza, el dominio, la gracia, la coordinación, el ritmo, el equilibrio, la potencia, la rectitud y la limpieza. La belleza de este ejercicio es que descubres partes de ti mismo que habías asumido que no existían. Esto amplía el alcance de tus posibilidades; no tienes que desarrollar un estilo fijo sino que puedes adaptarte a las circunstancias.

Un día, después de trabajar en la expresión de varias cualidades que no había asociado conmigo mismo, concebí la idea de expresar “Tim Gallwey”. Era una experiencia bastante singular; en lugar de *ser* Tim Gallwey, intenté expresar la imagen que tenía de “él” con el mismo desapego con el que había expresado los otros atributos que había elegido. Este experimento podrá parecer extraño, pero me dio una sensación de libertad, una sensación de no estar limitado por ninguna cualidad, ni siquiera por el conjunto de imágenes de mí mismo conocido como “Tim Gallwey”. Lo que soy es algo más que el concepto que pueda tener de mí y las cualidades con las que me identifico. Puedo elegir presentar y expresar cualquiera de ellas.

Un día fui a jugar a Perfect Liberty, un nuevo campo de golf que tenía, hasta entonces, solo nueve hoyos completos. Realmente no tenía tiempo de jugar dieciocho, pero me prometí a mí mismo que si bajaba de 40 volvería a jugar los nueve hoyos una segunda vez. Cada vez era más consciente de que se estaba acercando mi última oportunidad de romper la barrera de los 80 antes de mandar el manuscrito a mi editorial. Me quedaban quizá otras cuatro semanas, y saber esto no contribuía exactamente a reducir la presión.

Estaba jugando con Tom Nordland y otros dos golfistas, los tres iban a completar los dieciocho. Salir del campo después de nueve hoyos sería vergonzoso, pero antes de empezar les conté las condiciones que le había impuesto a mi juego.

Empecé con un bogey en el primer hoyo, que era bastante difícil al estar situado en lo alto de una colina, golpeando un hierro cuatro en la franja del green pero fallando después dos golpes. Y sin embargo me sentía relajado al ir al segundo hoyo y absorto en la técnica de atención que había elegido.

Hice par en los cinco hoyos siguientes y podía sentir como iba creciendo la tensión conforme me aproximaba al octavo hoyo. Era consciente de la puntuación y de que estaba en mis manos hacer 40, aunque los dos últimos hoyos de este circuito con frecuencia habían sido mi perdición. Una madera tres bien golpeada en la curva cerrada del octavo hoyo podría poner la bola dentro de un obstáculo de agua seco en el medio de una calle. Aunque no soy demasiado partidario del hierro dos, el Yo 2 lo seleccionó como el mejor palo para la situación. “La bola está ya ahí, a solo nueve metros del obstáculo de agua... Puedo verla ahí... Pero, ¿cómo te gustaría golpear este hierro dos?” me pregunté.

Escuché la respuesta en mi propia cabeza: “Como si supiera cómo hacerlo”. Y así exactamente es como golpeé. Lo balanceé como si fuera mi palo favorito. Me sentía maravillosamente mientras lo hacía; el swing se produjo sin esfuerzo, escuché claramente el crujido del palo, y apenas sentí la vibración del impacto en mis manos. El golpe fue limpio, y la bola cayó misteriosamente cerca del punto exacto de la hierba donde me la había imaginado cayendo. No podía hacer nada más que maravillarme al ver lo que el Yo 2 puede hacer sin interferencia del Yo 1. Ese golpe me dio todavía más confianza en la técnica, e hice par en el hoyo tras fallar por dos centímetros un pat de siete metros.

Decir que me sentía seguro en el noveno tee es quedarme corto. Este pensamiento se me pasó por la cabeza: Guau, podrías mandar fuera el drive y *aun así* romper la barrera de los 40.

“Así es”, respondí, obviando el hecho de que este pensamiento solo podía haber venido del Yo 1. “Lo he conseguido”. Como es natural mi drive salió lo bastante alto para caer en la cima de la colina, a menos de un metro del marcador del límite por el lado equivocado. Esperé a ver si tenía la suerte de que bajara rodando, pero se quedó en su sitio, como si me estuviera desafiando.

Dos golpes más tarde estaba en la franja del green, tenía que chipear lo bastante cerca como para romper la barrera de los 40 con un pat. Recordé como solo unos pocos meses antes esta situación me habría puesto de los nervios; como mínimo en esos momentos estaría pensando en alguna técnica que pudiera librarme del yip. Pero di el golpe sin pensar nada. La confianza en mí mismo y en esta última técnica estaba creciendo, y sentía muy poca presión. El chip estuvo a punto de entrar; solo tuve que dar un ligero toque de cinco centímetros para conseguir mi 39, también la oportunidad de jugar otros nueve, y una esperanza de romper la barrera de los 80.

De vez en cuando durante los segundos nueve hoyos pensé, debería de sentir más presión de la que estoy sintiendo... Me pregunto cuándo me va a entrar. Pero nunca sentí esa presión. No jugué espectacularmente, pero apenas cometí errores. Fallé unos pocos pats para birdie, fallé al salir de una trampa de arena una vez, y mandé otro drive out, poniéndome en tres sobre par, con un 78.

Sin embargo mi entusiasmo por romper la “barrera de los 80” quedó ensombrecido por haberlo conseguido jugando dos veces los mismos nueve hoyos. Los segundos nueve no estarían completos hasta octubre, y por esta razón no sentí que hubiera bajado de 80 legítimamente. Pero aun así me sentía estupendamente.

Aceptar las incertidumbres del golf

Las expectativas pueden ser un buen campo de cultivo para la decepción. Pueden hacer que nos cueste más superarnos y llegar a nuevos niveles de

rendimiento. ¿Y qué es lo que nos dan a cambio? La promesa de cierta sensación de certeza, una certeza temporal y, en la mayoría de las ocasiones, ilusoria.

Es verdad que a veces necesito tener alguna certeza con ciertas cosas. Si deposito 1.000 dólares en un banco, espero poder sacarlos cuando quiera. Si paro ante una luz roja, espero que pronto se ponga en verde. En estos dos casos mis expectativas sobre el futuro están firmemente basadas en la experiencia y la razón. Pero cuando estoy en el primer tee y no he golpeado una bola de golf en una semana, ¿hasta qué punto puede tener base cualquier expectativa? ¿Puedo decirme a mí mismo que si simplemente pienso, “haz el swing con suavidad y sin esfuerzo”, puedo esperar lanzar la bola lejos y en medio de la calle? O si recuerdo, “haz un giro completo hasta que tu hombro izquierdo esté justo detrás de la bola”, ¿constituye esto una base sólida para esperar un buen primer drive? O incluso, “me enfocaré fielmente en el da-da-da-da, dejando de lado todos los demás pensamientos”. ¿Producirá esto un resultado acorde con mis mejores expectativas? ¿Y si visualizo el resultado que quiero obtener y el swing perfecto y luego simplemente dejo que suceda? ¡No! Ninguna de estas cosas. ¿Por qué no lo admitimos? Nada nos puede proporcionar una verdadera certidumbre cuando estamos delante de la bola. De manera que, ¿por qué no nos rendimos? ¿Por qué no renunciamos de una vez a la certidumbre? El Yo 1 es la clase de persona a la que no le gustan las sorpresas. ¡No lo lles al campo!

La única alternativa es esto: Acepta la incertidumbre. Aprende a tolerarla. Las cosas cambian. La vida es muy injusta a veces. Y también, a veces, es maravillosa. ¿Qué tiene de malo un poco de incertidumbre? ¿No crees que es algo inherente a la vida? ¿Algo inherente al campo de batalla que llamamos golf? Además, ¿qué tienen de malo unas cuantas sorpresas? He aprendido a hacer que me gusten las sorpresas. Me sorprende cuando ese primer drive va directo al medio de la calle y me sorprende cuando no lo hace. En realidad puedo tener la relativa certeza de que en el golf las cosas *no* saldrán exactamente como yo espero que salgan. Si quiero alcanzar un nuevo nivel de comprensión o de rendimiento, dejo a un lado el juego de las expectativas como una mentalidad inútil y limitadora. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero vale la pena el esfuerzo.

Una vez sé que puedo liberarme de las expectativas sobre mí mismo, puedo empezar a desprenderme de mis expectativas innecesarias sobre los demás. Del

mismo modo en que yo quiero ser predecible, quiero que los demás también lo sean. Cuando no se portan como yo esperaba que lo hicieran me decepciono, y veces, incluso me deprimó. Pero, ¿por qué habían de amoldarse a mis expectativas? A veces necesito que mantengan sus promesas, eso es otra cosa. Pero no tienen que ser como creo que van a ser solo para que en mi reducida visión del mundo pueda haber más estabilidad. Estoy empezando a aceptar el hecho de que hay muy pocas cosas en la vida que sean estables, por eso voy a disfrutar esa parte que lo es y a dejar que el resto sea tan inestable como le dé la gana. Así es como puedo liberarme del juego de las expectativas dentro y fuera del campo.

Mi amigo Tom Nordland era un jugador excelente y quería saber cómo convertirse en instructor del Juego Interior. Jugamos muchas veces durante el periodo que me dio mi editor para bajar de 80. Cuando finalmente lo hice, Tom me preguntó si podía escribir un relato de sus observaciones sobre mi juego de golf. Es lo que viene a continuación.

¡Tim rompe la barrera de los 80!

Han pasado dos años desde la primera vez que Tim y yo jugamos juntos al golf. Cuando me mudé de Minnesota a Los Angeles lo hice con la intención de involucrarme en el Juego Interior del tenis, de manera que fue una agradable sorpresa saber que Tim iba a escribir un libro sobre golf.

Cuando empezamos a jugar juntos, a Tim le quedaba mucho que aprender. Su swing era recto y tenso, y tenía una manera única de elevar su brazo y cargar sus muñecas. Aunque su golpe más normal solía ser el slice, a veces le daba fuerte a la bola con su brazo derecho, mucho más desarrollado, y la mandaba lejos, hacia la izquierda. Podía mandarla muy lejos cuando le daba bien, pero su swing tenía poca coherencia. Su juego corto era igualmente errático y mostraba que no había jugado mucho. Hacía mulligans (repetía los golpes de salida) y arreglaba su posición si no le gustaba. Gradualmente le fui haciendo ver que los jugadores serios no tocan la bola entre el tee y el green y que cuentan todos los golpes.

Al principio la puntuación de Tim estaba continuamente en torno a los noventa y muchos. Poco a poco, conforme jugaba más y practicaba los ejercicios

del Juego Interior, sus puntos empezaron a bajar, rompiendo la barrera de los 90 y avanzando luego hacia 85. Su progreso se debía a que aunque jugaba solo una vez por semana era capaz de usar eficazmente las técnicas de concentración que había transferido del tenis al golf. Pero me preguntaba si su puntuación podría bajar mucho más a menos que jugara más y tomara algunas lecciones. Aunque en principio había planeado tomar una lección una vez al mes, su primera experiencia con un profesional del golf no fue muy satisfactoria.

—Se me llena la cabeza de instrucciones y, simplemente, no tengo tiempo para desmontar mi swing y luego volverlo a montar. Hasta aquí han llegado las lecciones —dijo.

Luego los compromisos de negocios de Tim empezaron a interferir con la regularidad de su golf. Cuando le recordaba la necesidad de jugar con frecuencia si es que quería progresar, me respondía:

—Hay un montón de golfistas que no pueden jugar cada semana. Prefiero demostrar que el golfista medio puede seguir mejorando con las técnicas del Juego Interior, tanto como aquel que puede jugar todo el tiempo. Cualquiera sabe que con suficiente práctica se puede mejorar. Además, puedo practicar la concentración cada vez que me acuerdo de hacerlo.

Tim empezó a jugar menos y a puntuar mejor. Creo que fue después de que viniera de jugar en St. Andrews cuando empecé a notar el cambio en su swing. De repente *parecía* un jugador de golf, en lugar de un tenista intentando jugar al golf. Golpeaba la bola de forma más directa y más sólida de lo que lo había hecho nunca, y con menos esfuerzo. Había desarrollado algo de coherencia. No sé cómo pasó; simplemente hubo un gran avance. Él me dijo que sabía que eso tenía que ocurrir.

Durante unos meses estuvo jugando constantemente en los ochenta y poco, y pensó que muy pronto rompería la barrera de los 80, habiendo jugado unas escasas cuarenta veces desde el tiempo en que su puntuación estaba en noventa y muchos. Luego tuvo que guardar reposo por una enfermedad que consumió su energía y le mantuvo fuera del campo durante tres meses. Cuando volvió, su puntuación estaba por ochenta y muchos y, poco a poco, tuvo que recuperar la coherencia que había obtenido antes. Se tomó este contratiempo como un reto

para el Juego Interior y parecía más interesado que desanimado. Para el verano siguiente ya estaba jugando otra vez en ochenta y pocos.

Jugamos en el campo de Caramillo Springs, al noroeste de Los Angeles, con Jon Wright y Al Forbes. Se trata de un circuito relativamente corto —par 71— pero bastante complicado, sobre todo con el fuerte viento que estaba soplando ese día. Todos sabíamos que para Tim era ahora o nunca; la fecha para terminar el libro se estaba acercando. Había verdadera presión en el ambiente, pero cuando empezamos a jugar Tim parecía calmado y sereno.

En el primer hoyo, número diez. Tim alcanzó fácilmente el green con un drive y un hierro medio y lo despachó en dos pats. Había tirado ambos golpes con autoridad, y pude ver que estaba listo para enfrentarse al desafío. En el próximo hoyo, número once, estaba explicando su ejercicio de la “doctrina de lo fácil” a Jon, intentó acortar a través de un ángulo cerrado, y lanzó su drive out por menos de un metro. Alcanzó el hoyo par cuatro en dos con su segunda bola, ipero hizo tres pats para un bogey triple! Yo esperaba que no se desanimara demasiado, y el golpe de su hierro cinco en el siguiente hoyo, un par tres, demostró que no lo estaba. Mandó la bola a unos tres metros de distancia del hoyo y la embocó haciendo un magnífico birdie. También hizo birdie en el siguiente hoyo y casi lo logra en el hoyo catorce, quedándose en uno sobre par después de cinco hoyos. Estaba jugando estupendamente.

Después de embocar los tres siguientes hoyos en regulación y lograr pares fácilmente, llegó con uno sobre par al hoyo dieciocho (par 3), de unos 165 metros con el viento bastante fuerte y en potentes ráfagas, en contra. Tim golpeó con una madera tres demasiado alta y se quedó a mitad de camino, fue su primer golpe realmente malo en todo el día. Su lanzamiento de 45 metros fue empujado por el viento y cayó en una trampa; de un golpe mandó la bola a cuatro metros de la bandera y falló el pat logrando un doble bogey y un 38, tres sobre par.

En los primeros seis hoyos del lado frontal Tim hizo solo un bogey, el resto fueron pares. Algunos de ellos difíciles por causa del fuerte viento, pero estaba jugando sin fallos. Su concentración era relajada y constante. Si no conseguía un green en regulación, normalmente estaba lo bastante cerca como para chipear y patear logrando par. Durante todo el día me asombró la precisión de su chipping. En este intermedio me hubiera gustado preguntarle cómo se sentía, pero no

quería aumentar su presión. Por lo general en situaciones como estas solíamos gastarnos bromas, pero hoy era distinto. Vi que Jon y Al compartían esa misma idea. Hablamos de los ejercicios del Juego Interior y de la concentración y evitamos mencionar su puntuación.

El antepenúltimo hoyo fue el definitivo. Era un par tres mediano (140 metros), pero de nuevo el viento lo hacía difícil. Tim usó un hierro seis, no golpeó de lleno y mandó la bola a un obstáculo de agua. Después de dropar la bola en la línea del vuelo hacia el obstáculo, seguía estando a unos cuarenta y cinco metros del green y ¡con dos golpes! Yo había estado en situaciones parecidas antes y sabía que si se ponía nervioso y perdía su golpe de recuperación fácilmente podría sacar un doble o triple bogey y echar a perder el día. Lo observé con interés.

Tim no se tomó mucho tiempo y dio un approach estupendo y fluido, cayendo a unos dos metros del hoyo, el mejor approach que he visto en estas circunstancias. En ese momento supe que iba a bajar de 80. Aunque el pat se desvió y sacó un doble bogey, no importaba; había demostrado que podía soportar la presión. Ahora estaba a seis sobre par con dos hoyos más por jugar. Sin ponerse tenso ni tampoco jugar a la defensiva hizo par en los dos últimos hoyos. En el último hoyo lanzó su segundo golpe a 140 metros, dentro del green, asegurándose así su victoria, luego observamos divertidos cómo pasaba varios minutos graznando a una bandada de patos en un estanque contiguo. Me hubiera gustado tener una cámara. La serenidad que transmitía el campo de golf al atardecer, el hermoso estanque con los patos, las montañas al fondo, y el golfista feliz con su bolsa al hombro, parecían simbolizar el juego, la diversión que ofrece y las razones por las que lo jugamos.

“Con la mayor sinceridad”

Cuando empecé a experimentar con la expresión de mis cualidades, como es natural me pregunté cuál era la cualidad más importante que debía acentuar en el golf. Mucha gente diría que es la confianza en sí mismo, y hasta hace poco les hubiera dado la razón, si por esa cualidad se entiende confiar en el Yo 2. Pero hay una cualidad todavía más necesaria y en la que se basan todas las demás.

La tarde en la que, al llegar al octavo hoyo del Perfect Liberty, en Malibu Hills, arruiné, con cuatro lanzamientos fuera, mi oportunidad de obtener mis mejores nueve hoyos, uno de los monjes japoneses que se ocupaban de los terrenos se me acercó para interesarse por cómo iba mi libro.

—¿Confías más en tu cerebro que tu brazo? —me preguntó.

—Confío en los dos, en el brazo y en el cerebro —le contesté—, pero quiero jugar con menos interferencia del ego.

—Eso es lo más importante —me dijo respetuosamente—. Solemos decir, “Compórtate siempre con la mayor *sinceridad*”. Si pudiéramos hacerlo todo con sinceridad, sería maravilloso.

La frase me caló hondo. Pura sinceridad es lo que queda cuando dejas de intentar ser algo, y ya no tienes por qué esforzarte en estar a la altura de ninguna expectativa ni de ninguna imagen. Para mí resume algo a lo que le doy un gran valor desde que empecé a explorar el juego interno. Durante los primeros treinta años de mi vida me dediqué a llegar a ser alguien: a ser algo más que la imagen que entonces tenía de mí mismo. El día en que realmente me convertí en jugador del Juego Interior di un giro de 180 grados, pasé de ese propósito al de descubrir cada vez más lo que ya soy. En su mayor parte ha sido un proceso de “desidentificarme” de las imágenes que tenía de mí mismo. Es como ir desprendiéndose de las diferentes capas para acercarse cada vez más al núcleo.

¿Y qué hay en el núcleo? Sinceridad. Algo que no puedo describir. No importa qué imágenes emplee para describirlo, ninguna se acerca en realidad a lo que es. No se puede representar porque es algo totalmente básico, pero cuanto más me acerco, más puedo apreciar que es natural, fuerte y universal.

Cuando esa sinceridad es la parte que predomina en mí, no necesito saber si voy a jugar bien o mal al golf. No tengo que limitarme con expectativas. No me hace falta conseguir determinados resultados. Paradójicamente en esos momentos en los que siento que no necesito buenos resultados parece como si los mismos fueran inevitables. Sin embargo en el instante mismo en que empiezo a ambicionarlos e intento aferrarme a ellos o hacer que se produzcan, me tensa un poco, intento forzarlos, y veo que tienden a escaparse. Pero cuanto más siento esa sinceridad pura más voy entendiendo que es esta cualidad (no los resultados)

lo que me hace sentir bien. En ese estado estoy contento con ser lo que soy y disfrutarlo y esto mismo me lleva más allá de las limitaciones del Yo 1.

10

La principal habilidad: una concentración relajada

En el transcurso de los años, me han pedido muchas veces que entrene a personas y a equipos en actividades de las cuales tengo un conocimiento relativamente limitado. En una ocasión en que estaba entrenando al equipo inglés de tenis para la Copa Davis, el entrenador de Pentatlon olímpico me pidió que le ayudase a entrenar a su equipo en carrera, natación, ciclismo, tiro y especialmente en esgrima, siendo que yo jamás había competido en ninguna de estas actividades deportivas. Otra vez, tras haber estado trabajando con golfistas profesionales de la PGA en Texas, se me pidió que hiciera una demostración de coaching a la Orquesta Filarmónica de Houston. Sabiendo que jamás había tocado ningún instrumento a nivel de orquesta, eligieron al músico que tocaba la tuba para que trabajara con él. Siempre acepté estas invitaciones y muchas otras de este estilo, preguntándome a veces qué es lo que me daba, tanto a mí como a mis clientes, la confianza de que yo podría aportarles alguna ayuda. Poco a poco me di cuenta de que cuando se logra la excelencia en cualquier cosa, hay siempre un común denominador.

Hay una habilidad principal que subyace a las miles de habilidades necesarias para lograr la excelencia en algo. Yo la llamo la “concentración relajada” y considero que es la habilidad principal porque con ella uno puede aprender a mejorar cualquier otra habilidad, y sin ella, es muy difícil aprender cualquier cosa. No es fácil definirla ni enseñarla, pero puede aprenderse, e incluso puede entrenarse con éxito.

Todos hemos experimentado el estado de concentración relajada en un instante u otro, en los momentos de nuestros mayores logros. En esos momentos espontáneos pero demasiado esquivos de suprema alerta y percepción, nuestros actos parecen naturalmente excelentes y la vida parece sencilla y completa. E incluso en situaciones complicadas y difíciles, vemos con claridad cuál es el

esfuerzo necesario y nuestros actos fluyen de una forma misteriosamente apropiada. Los golpes de golf ocurren como si fuera la cosa más fácil del mundo y nos preguntamos cómo es posible que antes pensáramos que había algo difícil en este juego.

¿Qué ocurre en tu mente en el momento de tus mejores logros, cuando estás aprendiendo algo muy placentero o en un instante de disfrute total? ¿En qué se parece ese estado a tu estructura mental usual durante tus logros normales o un poco menos que normales? Mis primeras observaciones sobre esto las realicé en la cancha de tenis y descubrí que cuando jugaban mal, las mentes de mis alumnos estaban ocupadas (1) dándose muchas instrucciones a sí mismos, (2) autoenjuiciándose, y (3) con pensamientos diversos y sentimientos originados en las dudas y en el miedo al fracaso. Sin embargo, cuando estaban jugando en su mejor nivel, sus mentes estaban relajadas, tranquilas y libres de tensiones. Con frecuencia me decían que no estaban pensando en nada y que sus cuerpos parecían saber cómo golpear la pelota sin necesidad de pensamientos conscientes.

¿Qué es la concentración relajada?

Se trata simplemente de la capacidad de enfocarse totalmente en algo. Ocurre cuando el compromiso, las habilidades y la atención pueden canalizarse en una dirección única. Es ser realmente consciente y estar libre del miedo, la duda y la confusión. Es lo que le permitió a Ted Williams decir que a veces podía ver el béisbol tan bien que “el juego me parecía estático”. Los practicantes de artes marciales, tanto orientales como occidentales, saben desde siempre que cuando están totalmente concentrados, su mente no es interrumpida por lo que llamamos “pensamiento consciente” y es entonces cuando tienen lugar sus actos más precisos. O como dice el maestro en el libro *El zen y el arte del tiro con arco*: “Un simple pensamiento consciente en la mente hace que el trayecto de la flecha se aleje del blanco”.

Una descripción más académica, aunque igualmente inspirada de este estado, tanto en el juego como en el trabajo, nos la da el profesor Mihaly

Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago. Este estado es lo que él llama “fluir”:

En el fluir una acción sigue a otra según una lógica interna que parece no necesitar la intervención consciente del actor. Él la experimenta como un flujo unificado de un momento al siguiente en el cual él tiene el control de sus actos y en el que hay muy poca distinción entre él y el entorno, entre estímulo y respuesta, o entre pasado, presente y futuro.

Continúa diciendo que la experiencia de este estado de fluir es tan *inherentemente* agradable que con frecuencia es buscado por sí mismo, más que por las ventajas extrínsecas que de él puedan resultar. Señala que este estado ha sido experimentado tanto en plena batalla como en campos de concentración, lo que demuestra que se puede lograr incluso durante las actividades más penosas. Es lógico pensar, entonces, ¡que también podrá lograrse en el campo de golf!

Por supuesto, hay muchas descripciones, tanto de artistas como de deportistas de cualquier tipo, entre ellos golfistas, que mencionan haber jugado “en la zona”. Jugadores de ajedrez, escaladores de alta montaña, pilotos de carreras, matemáticos, bailarines, oradores, e incluso personas enamoradas, han dado descripciones parecidas de este esquivo estado. Lo alaban, lo recomiendan y proclaman tanto su valor intrínseco como los sorprendentes resultados que con frecuencia genera. Sin embargo, mi experiencia de esta gente es que con frecuencia se sienten conmovidos y sorprendidos por lo que han logrado en dicho estado, atribuyéndose menos mérito a sí mismos que a algo que está más allá de su control. Normalmente no tratan de enseñar cómo se logra ese estado, pues saben intuitivamente que ninguna palabra llevará al alumno o al maestro a cruzar la puerta de esta valiosa experiencia.

Y al igual que al estado de concentración relajada se le suelen atribuir nuestros mejores logros, a su carencia se le suele culpar de nuestros peores resultados. Esto es verdad tanto para los más elevados niveles de competencia deportiva como para los más bajos. Del mismo modo, cuando el trabajo se realiza en un estado de concentración relajada, tanto las personas como los equipos trabajan con armonía y efectividad. En su ausencia, pensamientos y actos se muestran fragmentados, lo cual lleva a una mala comunicación e inevitablemente a fallos en el equipo y en el resultado. Tanto en la persona como en el equipo surgen divergencias y conflictos, los cuales impiden una acción

coherente y coordinada. No hay método ni fórmula mágica que automáticamente ponga a la persona en el estado mental óptimo. Tal vez ese estado que buscamos esté ya aquí, pero al intentar mentalmente no pensar, de hecho, estamos pensando, y caemos en una situación semejante a la del perro que da vueltas a un árbol persiguiendo su cola. Es interesante que el Yo 1 llegue a proponer formas para librarse del Yo 1. Y todavía más interesante es que lleguemos a creer que puede lograrlo.

La paradoja de “perderse a sí mismo en la acción”

Durante mucho tiempo sentí curiosidad por ciertas descripciones del estado de concentración relajada como “estuve totalmente perdido en la acción”, “parecía que todo encajaba en el momento justo”, “es como si yo desapareciese y algo tomase el control”, o “estaba jugando fuera de mi mente”. Estas descripciones suenan como si la persona fuera secuestrada por una fuerza exterior. Pero cuando comencé a experimentar la concentración relajada un poco más, llegué a la conclusión de que ese “algo” que tomaba el control no era en absoluto exterior, sino que en realidad era *yo*. Si había algo exterior, era la sensación de que el Yo 1 durante la concentración total estaba temporalmente perdido. Era extraño oírme decir cosas como: “No estaba allí, sin embargo nunca he estado más presente”.

Entonces, ¿quién se “pierde” cuando “nos perdemos en la acción” y quién se encuentra? Para quienes habéis seguido las nociones del Yo 1 y el Yo 2 dadas en este libro, la explicación es fácil: el Yo 1 se pierde —al menos durante un tiempo—, y el Yo 2 se encuentra. La concentración relajada es el estado mental natural del Yo 2. Por ello, el Yo 2 suele ser más visible en los muy jóvenes, que todavía no han desarrollado los patrones de interferencia del Yo 1. En la mayoría de los adultos, aunque cuando ocurre puede parecer muy fácil, un verdadero estado de concentración relajada no suele lograrse sin cierto grado de esfuerzo, a fin de enfocar la atención y de evitar ser absorbido por los hábitos del Yo 1.

La concentración del pensamiento

Aunque a menudo se culpa al pensamiento consciente por sacarnos del estado de concentración relajada, podríamos preguntarnos “¿acaso no se puede concentrar el pensamiento consciente?” ¿Acaso no puede ser el pensamiento enfocado o disperso, coherente y dirigido o desorientado y caótico? ¿Cuántas veces has participado en una conversación o en una reunión en que la línea de pensamiento comenzaba en una dirección, luego se desviaba hacia otra y posteriormente pasaba de un asunto a otro, todo ello, aparentemente de forma ajena a la voluntad de los participantes? Esta fragmentación del pensamiento es tan usual que normalmente ni nos damos cuenta de ella. Simplemente, al final de la conversación, tenemos la desagradable sensación de que se ha hablado mucho para lograr bien poco. Y, por supuesto, lo mismo ocurre *en el interior* de la persona. La concentración del pensamiento no puede tener lugar salvo que el pensador haya aprendido a dirigir el flujo del pensamiento, a ralentizarlo, y tal vez, a detenerlo. En este sentido, el pensamiento es como el motor de un coche, necesita los frenos tanto como el acelerador. También ayuda que el conductor mantenga las manos en el volante.

La práctica de la concentración relajada

Sin practicarla, es imposible aprender gran cosa sobre la concentración y solo cuando uno empieza a practicarla, se da cuenta de lo que es, de cuáles son sus ventajas, y, tal vez, de su anterior falta de concentración. El control sobre nuestra atención es una libertad fundamental. Al principio me sorprendí mucho al ver el poco control que conscientemente ejercía sobre ella.

Al esforzarnos en practicar, es importante recordar que la finalidad es una concentración *relajada*. Mucha gente sabe que es importante concentrarse en lo que estás haciendo. A los jugadores de tenis se les dice con frecuencia “¡mira la pelota, mira la pelota, mira la pelota!”. Nuestros padres, maestros, jefes, y entrenadores, nos han dicho a todos miles de veces que “pongamos atención en lo que estamos haciendo”. Así que, tratamos de concentrarnos, pero cuando nos esforzamos demasiado porque *dudamos* de poder lograr la deseada concentración, pasamos a ser afectados por la ley de la duda. Ante la duda, aprieta, se dice. Entonces, pasamos a un enfoque forzado, todo lo contrario de

uno relajado. Si te esfuerzas demasiado en concentrarte, te cansarás rápidamente y no estarás recibiendo los beneficios de la concentración. Será solo cuestión de tiempo que te llegue una distracción y te alegrarás de que algo te distraiga del penoso esfuerzo. La concentración relajada no puede forzarse. Es algo natural. Para mantenerte consciente y suficientemente presente en tu experiencia a fin de que no te saquen de ella, se necesita un esfuerzo, *pequeño pero constante*. Es necesario darte cuenta —sin juzgar— de cuándo te distraes, y suavemente volver a enfocarte.

¿Es posible enseñar la concentración relajada? No lo creo. ¿Se puede aprender practicando? Sí. De hecho, no imagino un momento de vigilia en el que la persona no pueda practicar la concentración relajada: conduciendo, en la cola del supermercado, mientras conversas con un amigo, cocinando la cena, resolviendo un problema, golpeando la bola, o caminando por el campo de golf entre dos golpes.

Los seres humanos tenemos la capacidad de ser conscientes, pero también podemos caer en la inconsciencia. Esta elección está siempre ante nosotros, y también la posibilidad de practicar el mantenernos conscientes. Los momentos que perdemos cuando somos inconscientes no vuelven ya para poderlos experimentar de nuevo conscientemente. Si los perdemos, están perdidos para siempre.

Es imposible forzar la concentración relajada, al igual que es imposible forzar el sueño. Es algo que ocurre cuando tú te permites interesarte —sin forzar nada— en cada momento de tu vida. Proponerse aprender esta habilidad es un gran reto, pero sus beneficios a nivel personal son inestimables.

Los pasos de la concentración

La disciplina

El primer paso es realizar un esfuerzo disciplinado a fin de enfocar tu atención. Hacer el sencillo ejercicio de atrás-golpe-stop requiere esa disciplina. Tu atención querrá volar hacia pensamientos sobre cómo golpear la bola o acerca de lo que ocurrirá si fallas. Una de las finalidades de este ejercicio, y de todos los ejercicios de este libro, es enfocar tu atención en algo concreto, *aquí y ahora*,

fuera de las interferencias del pasado y del futuro, de lo que deberías y no deberías hacer, y de lo que deberías haber hecho. Aquí y ahora la mente puede empezar a calmarse y cuanto más calmada esté, más retroalimentación da al Yo 2 sobre lo que está ocurriendo.

Imagínate que la mente es como un lago. Cuando su superficie está en calma puedes ver claramente y con gran detalle el reflejo de los árboles, de las nubes y de los pájaros, al igual que lo que hay en el fondo. Pero cuando el viento agita la superficie del agua, ésta ya no refleja nada con claridad. Entonces los objetos se ven oscuros, se distinguen mal, se ven distorsionados. Del mismo modo, la mente intranquila o agitada no puede establecer un contacto claro con la realidad y entonces nos resulta difícil tratar con nuestro entorno. Así, calmar la mente es el primer paso para la concentración.

El interés

La concentración alcanza un nivel más profundo cuando la mente está interesada en aquello en lo que se enfoca. Es muy difícil mantener la atención en algo que tenga poco interés. Cuando hay disciplina sin interés se necesita tanto esfuerzo para mantener la mente tranquila que la concentración es generalmente superficial y de breve duración.

Cada persona debe hallar su propio foco de interés. El interés aumenta al profundizar en las sutilezas; los detalles siempre son más interesantes que las impresiones generales. El sendero hacia ese estado de interés es ser cada vez más receptivo a la experiencia y mantener el esfuerzo para contactar con aquello en lo que te enfocas. Si tratas de forzar el interés, se te escapará.

La absorción

Hay un tercer nivel en la concentración al que podríamos llamar absorción. Se trata de un profundizar en el interés hasta el punto en que comienzas a perderte a ti mismo en aquello hacia lo que diriges tu atención. La persona llega a estar tan absorbida que es difícil distraerla. Un profesional del golf absorbido en realizar un golpe importante no escuchará a quienes estén hablando a su alrededor ni será consciente de las cámaras ni de sus contrincantes, pues ellos no son importantes para su tarea inmediata. Este nivel de concentración es

placentero y al mismo tiempo lleva a la excelencia, pues literalmente dejas atrás las preocupaciones, las dudas y los problemas. La mayoría de los logros deportivos se realizan en ese estado, en el cual incluso los actos más extenuantes parecen surgir sin esfuerzo. No hay lugar para la ansiedad porque tu mente está tan enfocada que no escucha a las dudas que llaman a su puerta.

En una entrevista, Jane Blalock, jugadora de la Asociación Profesional Americana de Golf Femenino, describía muy claramente su experiencia de la absorción:

No ocurre todo el tiempo, pero cuando juego bien, algunas veces es como si mis ojos cambiasen. De golpe puedo sentirlo. Como en el Doctor Jekyll y Mr. Hyde, ocurre una transformación, de pronto soy un ser humano totalmente distinto. No escucho a nadie, no veo a nadie, nada me preocupa, nada va a interferir con lo que yo voy a hacer.

En este estado experimentamos un contacto más intenso con la realidad. Vemos con mayor claridad detalles importantes: la bola y el hoyo parecen más claros de lo usual y nuestros actos fluyen con una facilidad poco común, incluso en mitad de un gran esfuerzo. Simplemente parece que en cada momento y en cada situación sabes qué es lo mejor que puedes hacer.

Una vez absorbo en la experiencia, uno a veces cae en un estado difícil de describir porque el “observador” que lo debería describir ya no está allí. Es como cuando te duermes, realmente no sabes cómo lo has hecho hasta que te despiertas. Pero en este caso no es un dormirse sino un despertar, y no sabrás cómo ocurrió hasta que más tarde lo contemples mirando hacia atrás. Por extraño que pueda parecer, este estado de absorción, cuando ocurre, se siente como la cosa más natural del mundo. Es algo sencillo, ocurre sin esfuerzo, y sin premeditación.

El triángulo $\triangle$

Basándome en mi propia experiencia y en la descripción de quienes han actuado en un estado mental óptimo, parece que la concentración relajada tiene tres características esenciales:

1. Un incremento en la conciencia o la percepción.
2. Una clara elección, deseo o preferencia.

3. Una confianza en el propio potencial, con ausencia de dudas.

Conciencia, preferencia y confianza no son simples ingredientes, sino habilidades que pueden ser desarrolladas con la práctica. Y se convierten en puertas hacia la concentración relajada. Como tales, las considero habilidades primarias en el Juego Interior, que automáticamente aumentan el desempeño, el aprendizaje y el placer en cualquier actividad.

Las habilidades de conciencia aumentan la capacidad de enfocar nuestras mentes —sin juzgar— en el momento presente y en detalles importantes para nuestra finalidad. *Las habilidades de elección* desarrollan nuestra capacidad para calificar las metas, tanto a corto como a largo plazo, y para lograr la energía y la decisión necesarias para vencer los obstáculos internos y externos, a fin de lograr aquello que realmente queremos. Ello implica saber cuál es nuestra verdadera meta y esforzarnos en tener confianza y ser conscientes. *Las habilidades de confianza* eliminan las dudas y nos dan confianza en nuestro verdadero potencial. Implican aprender a tener en cuenta lo que es importante para nuestra finalidad particular y a dejar de depender de lo que no lo es. En la terminología del Juego Interior, esto significa que el jugador aprende a confiar en el Yo 2 para que golpee la bola, en lugar de que lo haga el Yo 1.

Con esta descripción vemos que las tres habilidades están relacionadas. Ninguna de ellas puede existir sin las otras, y el incremento de cualquiera de ellas, automáticamente aumentará a las otras dos. Sin embargo, la concentración producida por el conjunto de las tres será tan fuerte como lo sea el más débil lazo de unión entre ellas.

Las habilidades de conciencia

La esencia de las habilidades de conciencia es aprender a ver las cosas tal como son, es decir, sin juzgar. Cuando un jugador de golf considera su swing en términos de “bueno” o “malo”, no tiene una imagen clara del mismo tal como es. La conciencia nunca juzga; solo el Yo 1 lo hace. La verdadera conciencia es como un espejo impoluto; éste es un principio básico en la comprensión del Juego

Interior. La conciencia es curativa solo cuando no hay juicio, y cuando se combina con un propósito, podrán tener lugar la acción efectiva y el aprendizaje.

Dado que el juego del golf tiene que ver con controlar una bola y un palo con un cuerpo, y siendo que entendemos que un aumento en la conciencia logra un mejor control, las prioridades de nuestra atención deberán centrarse en la bola, el palo, el cuerpo, el campo, y el objetivo. Teniendo en cuenta que el campo, el objetivo y la bola (antes del contacto) son inmóviles, no requieren una gran concentración de la mente del jugador. No obstante, deben ser observados, aunque sin enjuiciarlos. Tu situación no es “mala”, ni lo es el lago, ni los árboles contra los que chocaste la última vez. Tampoco son “buenos”. Es mejor observarlos sin atribuirles valores positivos o negativos. Tu situación es la que es: en el rough, enterrado en la arena, o tranquilamente en la calle. Es importante ver la situación con detalle. Los juicios negativos tienden a oscurecer tu visión de lo que no quisieras que estuviera allí y a causar dudas y crispación. Los juicios positivos tienden a hacerte sentir que no es necesario ver los detalles y a volverte demasiado despreocupado.

Evidentemente, en el golf los puntos más importantes en los que se debe enfocar la atención son el cuerpo y el palo. Este es un juego en el cual lo que tú sientas es mucho más importante que lo que veas.

No puedo evitar contaros una anécdota acerca de un golfista ciego cuyo sueño era jugar con su ídolo, Arnold Palmer. Finalmente, después de un torneo importante, tuvo el coraje de presentarse a Palmer y preguntárselo. Como es natural, éste le respondió amablemente, pero sin comprometerse:

—Por supuesto, será un placer jugar con usted —le dijo, y siguió hablando con otra persona.

Pero el invidente no se daba tan fácilmente por vencido. Así que le preguntó de nuevo, y recibió otra respuesta cortés, pero sin compromiso. Finalmente decidió intentarlo otra vez más y, en un momento en el que estaban rodeados de bastante gente, retó a Arnie:

—Señor Palmer, yo sé que usted no es de los que rechazan un desafío. Le apuesto 10.000 dólares en un juego de 18 hoyos. ¿acepta usted mi reto?

—Señor, con todos mis respetos —respondió Palmer—, no quiero ganarle a usted ese dinero. Muchas gracias.

—No estoy bromeando, Señor Palmer. Si no acepta mi reto estaré en mi derecho de divulgar que lo hizo por temor a que yo le ganase.

Arnold Palmer nunca había sido criticado por rechazar retos. Los presentes miraban a ambos y él estaba ya molesto por la insistencia de aquel desconocido, de forma que finalmente aceptó:

—Muy bien, si eso es lo que usted quiere, jugaremos apostando 10.000 dólares. Elija usted el campo y la hora y allí estaré.

—De acuerdo —dijo el ciego—. Le espero en el primer tee de Pebble Beach mañana a las 12 de la noche.

Según esta historia, que puede ser cierta o no, Arnie se sonrojó, sonrió y se rindió. El ciego retiró su reto y ambos jugaron amigablemente durante el día.

El enfoque en las variables clave

Evidentemente, el ciego confiaba en poder jugar basándose solo en sus sensaciones. De hecho, con muy poca ayuda, muchos ciegos han aprendido a jugar al golf. Esto debería abrirnos los ojos sobre la importancia que la visión y la sensación tienen en el golf. ¿Dónde enfocamos entonces la atención? No en el pensamiento, tampoco en la vista, ni siquiera en visualizar, sino en las sensaciones. Está bien visualizar dónde quieres que vaya la bola, pero me pregunto si realmente quieres visualizar cómo golpearla. Como mucho querrás “sentir” cómo la golpeas. Durante el swing, lo que controla tus movimientos es la sensación, y no el pensamiento,

¿Cómo se aprende a sentir? Pues sintiendo todo lo que puedas. En cualquier actividad que realices incrementa la conciencia enfocando la atención en las variables clave. Una variable es cualquier cosa que cambia. Una variable clave es una variable importante para lograr el resultado deseado. Algunas de esas variables fueron detalladas en los capítulos 7 y 8. En el golf, la mayoría de esas variables deben ser atendidas con el sentido kinestésico del tocar o del sentir. En nuestra cultura estamos más acostumbrados a que se nos pida mirar o escuchar que sentir. Cuando se nos pide sentir algo, ya sea una emoción o una sensación física, con frecuencia nos sentimos incómodos. Es frecuente que la persona a la que se le pide sentir el recorrido de la cabeza del palo responda preguntando:

“¿Qué quieres que haga de forma distinta?” o bien: “¿En qué quieres que piense?”. Pero hay una gran diferencia entre hacer, pensar y sentir. Para lograr la concentración relajada en el golf es necesario cruzar esta pequeña barrera cultural. Aunque yo nací y me crié en California, no me considero un tipo especialmente “sensiblero”. Pero debo admitir que el golf es un juego en el cual la sensibilidad es muy importante, no en relación con las otras personas con las que juegas, sino en relación con tu propio cuerpo y con tu swing. En gran medida, la excelencia en el golf está en función de lo consciente que seas de las sensaciones de tu cuerpo durante la preparación y el swing. Durante unos segundos, en todos y cada uno de los golpes, al practicar la concentración relajada debes conceder una atención total a cómo sientes tu swing. La famosa memoria muscular no consiste en “buenos recuerdos”, sino que está formada por experiencias de sensaciones vividas. Resumiendo, en el campo de golf, el control es inseparable de la concentración relajada, en cómo sentimos el swing golpe tras golpe.

En el swing hay dos formas de enfocar la atención. La primera es utilizar un enfoque que te recomiende el profesor o bien una o varias de las variables clave recomendadas en el capítulo 8. La otra forma, no menos valiosa, es utilizar un enfoque autogenerado. Es decir, simplemente comienza a centrarte en cualquier cosa que capte espontáneamente tu atención. Si simplemente pones una atención general en cómo sientes tu swing en un día determinado, posiblemente haya algo en concreto que se destaque. Tal vez notes ciertas sacudidas en el ritmo o una cierta sensación de liberación en tus muñecas un poco antes de impactar la bola, un cierto desequilibrio al terminar el swing, una sensación de torpeza, y así sucesivamente. Cualquier cosa que sea, tómala como la variable a la que hay que prestar atención sin juzgar y sin tratar de implementar ningún tipo de cambio. Permítete a ti mismo estar más atento a esa variable particular. Puedes hacerlo sintiendo exactamente *cuándo* y *dónde* ocurre la variable en el swing y *en qué grado*. Si haces esto sin ningún tipo de control consciente ocurrirán cambios benéficos, simplemente como resultado de ese incremento de conciencia. Cuando ese cambio haya tenido lugar, esa variable particular resaltará menos y será menos interesante. Entonces probablemente te llame la atención alguna otra cosa en tu swing. Atiende a ella. Puede ser algo tan concreto como el ángulo de la cabeza del palo en el momento del impacto o algo tan amplio como tu ritmo

durante el swing. Generalmente, a mí me funciona mejor un enfoque concreto en el green de prácticas y un enfoque más amplio cuando estoy en el campo. Pero esto es algo que cada jugador debe experimentar.

Las habilidades de elección

La elección es inseparable de la concentración. No se puede forzar la concentración y no se puede forzar a nadie para que se concentre. Atendemos sólo a aquello que deseamos atender. Si tus deseos están dispersos en varias direcciones, tu atención también lo estará. El deseo es una fuerza que tiene tanto intensidad como dirección. En referencia a cualquier deseo, se puede preguntar cuál es su origen, hacia dónde se dirige y cuál es su intensidad. Tu deseo de golpear la bola es lo que dirigirá tu atención a los componentes relevantes del acto: la bola, el cuerpo, el palo y el objetivo. La fuerza o la singularidad de tu deseo contribuirá a la calidad de la concentración. Si el deseo es débil o confuso, el enfoque se distraerá con mayor facilidad. Si es fuerte y sincero, vencerá los obstáculos, tanto internos como externos, a fin de lograr su objetivo.

Sin deseo no hay meta y no hay acto. Puedes ser muy consciente de la bola posada en el tee, pero salvo que sientas el deseo de golpearla, no lo harás. La gente, normalmente tiene muchos deseos diferentes al mismo tiempo, siendo algo así como un barco sobre el que actuaran simultáneamente diferentes fuerzas. Tal vez le llega una corriente desde el oeste de 12 millas por hora, una marea desde el sudeste de 3 millas por hora y un viento del norte de 24 millas por hora. Tal vez el barco tiene un motor de 5 caballos y el capitán dirige el timón hacia el oeste. Finalmente el barco se moverá en una dirección y a una velocidad que será el resultado de todas esas fuerzas. Del mismo modo, si un jugador tiene un pequeño deseo de lograr su mejor resultado, otro de jugar a lo seguro y no quedar como un tonto, otro de hacer justo lo necesario para ganar a su amigo y un deseo final de no fracasar en sus propias expectativas (ver el capítulo 9), la fuerza y la dirección finales de su deseo al dar el golpe serán, de alguna forma, el resultado de todos esos deseos divergentes. Los deseos confusos reducen el enfoque y son contraproducentes.

La elección o el compromiso es como el motor del barco. Permite un cierto grado de maniobrabilidad entre una serie de fuerzas que no controla. Aquí la analogía se pierde un poco porque los vientos, la marea, y la corriente representan deseos inconscientes sobre los cuales el capitán del barco no tiene ningún control. Sin embargo, los seres humanos, haciéndonos conscientes de nuestros deseos inconscientes, podemos llevarlos bajo el control de nuestra elección consciente. Finalmente, cuando todos los deseos de mueven en una dirección similar o armónica, se puede lograr la concentración total.

Finalmente tiene lugar la elección, al igual que la conciencia y la confianza. No es posible *no* elegir. Podemos pretender que no lo hacemos, pero pretender que no eliges iya es una elección! ¿Por qué haría una persona algo así? Según mi experiencia, la respuesta es sencilla y de alguna forma, embarazosa. Me doy cuenta de que elegir tiene consecuencias. Como no me gustan algunas de las consecuencias de mis elecciones, elijo olvidarme de que yo fui quien realizó dichas elecciones. Seguidamente puedo pretender que esas consecuencias no son culpa mía. Incluso puedo echar la culpa a otros, al destino, o a cualquier cosa que me resulte cómodo. Esto es algo dolorosamente verdadero. Por supuesto, el hecho de no aceptar las consecuencias de tus elecciones también tiene consecuencias. Entonces tu barco deja de ir en la dirección que tú le indicas y en lugar de ello parece estar a merced de los vientos y de las corrientes que no están bajo tu control.

Una conversación que tuve hace algún tiempo con un alumno que insistía en pedirme consejo sobre un determinado asunto, ilustra muy bien esto. Sospechando que lo que él quería era evitar ser el responsable de su elección, decliné. Como seguía insistiendo, le pregunté:

—Si estuvieras solo en un coche, ¿dónde preferirías estar, en el asiento del conductor con las dos manos sobre el volante, o en el asiento trasero desde el cual no se puede llegar a los mandos del coche?

Sin dudar él respondió:

—¡Oh!, preferiría estar en el asiento de atrás.

—¿Por qué? —pregunté incrédulo.

—Porque de una forma u otra seguramente terminaría teniendo un accidente y en caso de estar en el asiento del conductor, la culpa sería mía.

Una excesiva preocupación por los resultados

Aquí llegamos a un punto crítico en la comprensión del juego del golf. ¿Cuál es la importancia del resultado? En el golf, cada golpe es contabilizado y afecta no solo a tu puntuación en ese juego, sino también a tu handicap. La meta que hay que lograr en cada hoyo es muy precisa: una bolita blanca debe entrar en un agujerito oscuro. Algo muy concreto. Muy medible. El juego del golf fue diseñado para estimular nuestra orientación hacia los resultados. Y es usualmente jugado en culturas muy orientadas hacia los resultados, aunque la mayoría de nuestras metas diarias no puedan ser medidas con la precisión del golf. Si te fijas en la mayoría de los anuncios de equipamiento para el golf, ayudas para entrenamiento o escuelas de golf, verás que la mayoría de ellos te tientan con la promesa o la sugestión de que lograrás una mejor puntuación.

La pregunta que me gustaría hacer, dentro del contexto de cómo practicar la concentración relajada, es: ¿Es posible que en el golf estemos demasiado orientados hacia el resultado? ¿Se logran las mejores puntuaciones cuando sólo te mueve el resultado? ¿Crees que la concentración llega fácilmente a quienes ponen todo para lograr buenos resultados? ¿Produce esto una concentración más profunda? No creo que las respuestas a esas preguntas sean fáciles, pero vale la pena que todo jugador serio se las haga.

El $\triangle$ DDA

Por supuesto, las reglas del golf dicen que la finalidad del juego es terminar con los mínimos golpes posibles. En toda actividad orientada hacia el resultado, el desempeño es importante. ¿Pero es esta la única meta? Tal vez sea la única meta que se puede medir y calificar. ¿Pero es este el único resultado que cuenta? Para muchos golfistas es difícil verlo de otra manera. Pero si piensas en ello, si todo lo que realmente quieres es lograr una buena puntuación, entonces los campos más fáciles serían los más populares. Sin embargo, usualmente lo que ocurre es justo lo contrario, los más difíciles son los más caros y los más buscados. Esto no encaja con el simple deseo de lograr buenas puntuaciones. “Bueno —dirá el golfista—, los campos difíciles son más divertidos”. Sí, estoy de

acuerdo, y normalmente también son más bonitos. ¿Significa esto que tal vez existe otra finalidad? ¿La diversión o el disfrute quizás? ¿Es esta una verdadera finalidad del golf? ¿O consideras a la diversión simplemente como resultado de un buen resultado? ¿Si tuvieras que elegir entre lograr una buena puntuación y divertirse, qué elegirías? Independientemente de tu respuesta, es un hecho que durante las cuatro o cinco horas en las que estás jugando 18 hoyos te hallarás en algún punto entre la desesperación y el éxtasis. Los seres humanos tienden siempre a inclinarse hacia el lado divertido. Así, casi por definición, la diversión es una meta que está con nosotros mientras jugamos al golf.

Estas preguntas son importantes para el tema de la concentración relajada. En general, aquellos que valoran la diversión inherente a una determinada actividad tienen mayor facilidad para encontrar un enfoque coherente.

Hasta ahora, hemos establecido al menos dos finalidades o metas universales en el golf: una finalidad de desempeño (lograr un buen resultado) y una finalidad de diversión (pasarlo lo mejor posible). ¿Hay alguna otra? ¿Y el aprendizaje? ¿Es posible aprender algo valioso mientras juegas al golf? ¿Y eso que puedes aprender, se limita al golf o puedes tal vez aprender cosas que pueden ser útiles fuera del golf, como concentración relajada, confianza, autodisciplina o sinceridad? ¿Es la persona con mejor resultado quien necesariamente aprende más? Evidentemente no es así. En cualquier partido de golf el aprendizaje y el resultado son logros claramente distintos.

Ahora tenemos ya tres metas presentes en el juego del golf: el **desempeño**, la **diversión** y el **aprendizaje**. De hecho, si pensamos en ello, veremos que están presentes en todas las actividades, ya sean estas de juego o de trabajo. Ahora viene una pregunta importante: ¿están estas tres metas relacionadas? ¿Forman un triángulo con mutua interdependencia? La respuesta obvia es sí. Si una persona logra un cierto nivel en su desempeño pero fracasa en aprender y en disfrutar de la actividad, ¿qué ocurrirá muy pronto con su desempeño? Del mismo modo, si una persona no disfruta de la actividad, podrá mantener un buen desempeño a corto plazo, pero no así durante mucho tiempo. Por otro lado, si tiene lugar cierto aprendizaje, será solo cuestión de tiempo de que ese aprendizaje influya en sus resultados. La mayoría de los grandes deportistas y

números uno en cualquier actividad, aman lo que hacen por lo que experimentan al realizarlo, no simplemente por los buenos resultados que logran.

Desempeño, diversión y aprendizaje son los tres aspectos —íntimamente relacionados entre sí— de cualquier deporte o trabajo, esto es lo que yo llamo el triángulo DDA. Muchos equipos de trabajo están centrados solo en el desempeño sin recibir el necesario apoyo de los otros dos lados del triángulo. Cuando se trabaja en un ambiente de cambios, esto puede tener consecuencias muy graves. El aprendizaje es precisamente la capacidad que nos permite adaptarnos a los cambios. Ahorra mucho más tiempo del que consume. Pensar que no tienes tiempo de aprender de tus errores sí que es malgastar el tiempo. Además, aprender de tu propia experiencia no consume tiempo, porque tiene lugar mientras trabajas. El problema es más una cuestión de actitud y de prioridad personal y cultural que de tiempo. He introducido el concepto de equilibrar el triángulo DDA en muchos equipos de trabajo, y prácticamente en todos los casos el resultado ha sido un sorprendente incremento en el *desempeño*, como consecuencia de los beneficios intrínsecos que la diversión y el aprendizaje tienen durante el trabajo.

El hecho es que esas tres metas son las metas inherentes al Yo 2, así, la forma más sencilla de equilibrar el triángulo en cualquier actividad es simplemente aprender a *elegir* el Yo 2. Si se le da la oportunidad y se le anima un poco, el Yo 2 siempre busca la diversión y el aprendizaje. El resultado natural es un desempeño mejor. Es algo inherente a él, pero también definitivamente es una elección. Cada vez que elijamos eso reforzamos nuestra conexión con el Yo 2 y aumentamos las probabilidades de estar más tiempo en un estado de concentración relajada.

Las habilidades de confianza

La confianza es el tercer componente de la concentración relajada. La confianza es el pegamento que mantiene juntas a la conciencia y la elección. Es el salto de fe que nos permite un mayor acceso al potencial que descansa en nuestro interior. Y la duda es el gran impedimento a ese acceso. El Yo 1 es básicamente un creador de dudas. Si escucho la conversación que tiene lugar en mi cabeza, la

conclusión que saco es que al Yo 1 simplemente no le gusta confiar en el Yo 2. Evidentemente, esta duda socava el flujo de la concentración relajada. “¿Podré hacerlo?”, pregunta, ya sea en la mitad del swing, en la mitad de una frase o en medio de un pensamiento.

¿Te has preguntado alguna vez por qué el Yo 1 duda de ti? Tal vez con esa duda el Yo 1 crea su propio papel: “En realidad no eres capaz de vivir tu propia vida, de realizar correctamente tus propias elecciones y por supuesto, no eres capaz de darle a una bola de golf correctamente, así que déjame que te ayude”, te sugiere. ¿Y con qué frecuencia dudamos nosotros de ese creador de dudas? Si otra persona dijera de nosotros las cosas que nosotros mismos nos decimos en el interior de nuestra cabeza, ¿lo toleraríamos? Probablemente no. Discutiríamos o al menos trataríamos de evitar a esa persona. Sin embargo, cuando la vocecita de la auto-duda llama a nuestra puerta, la invitamos a tomar el té y a hablar largo y tendido. “Probablemente vas a fallar ese pat de menos de un metro”, te susurra. Entonces tus rodillas y tus muñecas se debilitan. “¿Recuerdas el último que fallaste y lo mal que te sentiste luego?” “Sí, lo recuerdo”, decimos. “¿Qué debo hacer para asegurarme de que no ocurra otra vez lo mismo?”. “Bueno, haz lo que hazas, asegúrate de no quedarte corto otra vez”, te aconseja tu auto-duda. Entonces golpeas la bola llevándola metro y medio más allá del hoyo. “Ya te dije que fallarías”, dice burlándose. “¡La próxima vez concéntrate mejor! ¡Y asegúrate de permanecer relajado!”, seguramente te dirá. ¿Realmente te ayuda esa voz? Vale la pena pensar en eso. ¿Quieres de verdad enzarzarte en conversaciones con ella? ¿Alguna vez te ha ayudado? ¿Por qué no empiezas ya a dudar de ese creador de dudas? ¿Por qué no confías en ti mismo?

En su famoso ensayo *Sobre la confianza en uno mismo*, Ralph Waldo Emerson escribía: “Confía en ti mismo, todo corazón vibra con esa cuerda de acero”. Desde la primera vez que vi esta cita me enamoré de ella. Pero, ¿qué significa confiar en uno mismo? No es una pregunta fácil. La confianza en sí mismo es un acto tan básico que muchas veces es más fácil conocerla a través de su opuesto. Es más fácil verla en los niños pequeños, antes de que haya sido socavada. En el niño, la confianza se muestra como una cualidad simple y entrañable. Nadie la califica de egoísmo o de engreimiento, como muy pronto ocurrirá. La confianza está presente cuando el niño comete errores y cuando no

los comete. La duda no forma parte de su cuadro y por ello, el enfoque, el aprendizaje, la diversión, el amor, la risa, y todos los tesoros humanos están disponibles para el niño y cualquiera que esté cerca los percibe.

La confianza es lo que nos permite relajarnos lo suficiente para ser nosotros mismos. Es lo que hace posible que te duermas por las noches y que te rías ante tus peores pesadillas, o saber que todo va bien después de tres triples *bogeys* seguidos. La confianza no hace que todos los golpes sean perfectos, pero nos permite pensar correctamente, independientemente de donde vaya la bola. Frente a los mayores retos, la confianza nos permite atender los asuntos prioritarios y nos da acceso a las capacidades que necesitamos. La confianza es lo que nos permite aprender y reconocer que necesitamos hacerlo. La confianza es el único canal que tenemos para ser quien realmente somos, y como tal, es el único billete verdadero hacia el disfrute. Para todo individuo, la confianza en sí mismo es una elección disponible en todo momento. Y es una elección porque, después de la infancia, no es algo que ocurra de forma automática.

Antes de seguir debo dejar claro que no estoy diciendo que la confianza ciega sea en sí misma una virtud. La virtud es aprender a confiar en lo que es digno de confianza. Evidentemente, no es una virtud confiar en que un niño de tres años cruce solo una calle con tráfico. ¿Fue una virtud, para quienes vivieron en Alemania en los años treinta del siglo pasado, confiar en el líder de su país? La confianza mal otorgada puede causar mucho dolor, sufrimiento y falta de independencia. Pero el mayor error tiene lugar cuando confiamos en alguien que nos dice, directa o indirectamente, que no merecemos nuestra propia confianza. Aprenderemos a confiar en otros solo en tanto y cuanto aprendamos primero a confiar en nosotros mismos. Después de todo, si no puedo confiar en mí mismo ¿cómo elegiré a aquél o a aquello en que *puedo* confiar? Me equivocaré, ¿no es así? Tomaré el libro equivocado, seguiré al líder equivocado, a la religión equivocada y creeré en las cosas equivocadas. No. La vida exige confiar en la vida. La existencia nos pide que confiemos en nuestra existencia. Esta es la única forma en la que esto funciona. Y funciona.

Confianza y control

En el prólogo y en el primer capítulo dije que el golf es un juego que tiene que ver con el control. La confianza tiene lugar al dejar el control al Yo 2. Cuando me enfoco totalmente en el movimiento de la cabeza del palo para sentir mi swing, tengo que confiar en que golpearé la bola, aunque no pueda ya oír la voz del Yo 1 diciéndome cómo debo hacerlo. Si no abandono el control del swing, no podré ser totalmente consciente del mismo. ¿Por qué? Porque no puedo sentir mi swing al mismo tiempo que estoy pensando en cómo realizarlo. De este modo, la confianza y la conciencia van de la mano. Y es abandonando el control del Yo 1 como logro controlar mi swing. A veces, es más fácil tener confianza cuando no se es consciente. Si no soy consciente, es más fácil hacer el swing libremente, incluso sin inhibiciones. Pero no puedo aprender a hacer el swing bien sin ser consciente de él. De este modo tengo que aprender a ser consciente y al mismo tiempo a soltarme. Este es el corazón del Juego Interior, de su práctica y de su experiencia. Así es la práctica de la auto-confianza en el golf. No es una garantía de que todas las bolas llegarán lejos y bien. Nada lo garantiza. Pero sí te garantiza que no vas a estar en guerra contigo mismo y que lograrás cada vez mayores niveles de concentración relajada. Este es el reto del Juego Interior del Golf.

11

Jugar nuestro propio juego

Sería muy difícil explicarle a un marciano la tensión del golf

Si preguntas a los jugadores si el golf es un juego con tensión, la mayoría te responderán que sí. ¿Pero de dónde viene realmente esa tensión? Para mí, el golf en sí mismo no implica tensión alguna. Si queremos descubrir de dónde viene esa tensión, tendremos que buscar en otro lugar distinto al propio juego. Te voy a explicar como yo lo veo.

Imagínate, que un marciano acaba de aterrizar su nave cerca del green 18 el día que se está celebrando un torneo muy importante en Pebble Beach. El presidente de los Estados Unidos está en pie con el palo en la mano, sobre un pequeño promontorio dispuesto a darle a la bola. Es evidente que está tenso, pues sus manos, sus muñecas y sus rodillas están temblando. Su frente está llena de sudor, mientras él trata de concentrarse para lo que espera va a ser su último golpe en este torneo. El marciano mira todo con gran interés mientras la multitud guarda silencio. Incapaz de contener más su curiosidad, se gira hacia ti y te pregunta:

—Dígame, señor, ¿cómo es que el líder de este país, el más poderoso del mundo, tiene tanto miedo?

Sin dudarle un momento, le respondes:

—Bueno, ¡este puede ser su último pat! ¡Y no es tan fácil como parece!

El marciano acepta respetuoso la explicación.

—Sí, ya veo lo difícil de la tarea —responde—. Estoy seguro de que yo mismo no sería capaz de lograrlo. Pero permítame preguntarle ¿qué cosa horrible ocurrirá en caso de que falle? Debe ser algo realmente espeluznante. ¿Quizá esto sea una especie de guerra simbólica y los enemigos de su país logren la victoria si el presidente falla este golpe? ¿O tal vez su hija pequeña deba ser sacrificada a los

dioses en caso de que él falle? Algo debe haber para causar un miedo tan grande en este valiente e intrépido líder.

—Bueno, como usted ve hay mucha tensión en este último pat. Si falla tendrá que añadir otro golpe a su puntuación. Ello puede afectar a su clasificación en el torneo, e incluso puede llegar a elevar su handicap —le explicas.

—Sí —responde el marciano—, conozco las normas del golf y entiendo las puntuaciones, los handicap, los rankings y todo eso. Pero no he leído nada acerca de las consecuencias de una puntuación alta o de un handicap elevado. Si en este partido no se está jugando dinero, ¿qué es lo que realmente se juega? ¿qué se pierde o se gana?

Aquí, la respuesta al marciano se vuelve un poco más difícil. Podrías decirle que si el presidente falla este golpe la gente tal vez lo consideraría como un negado. O podrías también decirle que ello sería una afrenta para su autoestima. Ya puedes imaginarte la respuesta del marciano:

—En las reglas del golf no he leído nada acerca de perder autoestima, cualquier cosa que eso sea.

Y tendría toda la razón.

En realidad, no se pueden explicar las tensiones que uno siente jugando al golf, porque no tienen nada que ver con el juego. Las reglas del golf simplemente dicen que debes golpear la bola con un palo, seguir las normas y contar el número de golpes que necesitas para completar los 18 hoyos. ¿Dónde está aquí la tensión?

Por difícil que resulte explicárselo al marciano, el hecho es de que en el campo de golf uno siente mucha tensión y esto no solo les ocurre a los profesionales cuya carrera está en juego. Lo que se arriesga no forma parte del juego del golf, sino del significado que los jugadores otorgan a ese juego. Dicho de otro modo, la tensión y la presión se hallan en los juegos que estamos jugando mientras jugamos al golf, juegos, estos, creados en nuestra cultura y transmitidos de una generación a otra. El motivo por el que el marciano no lo puede entender es simplemente porque él no forma parte de esa cultura.

La diferencia importante entre el juego del golf y los juegos que jugamos mientras jugamos al golf es que aunque no podemos alterar las reglas del golf, sí tenemos libertad para cambiar las reglas de nuestros Juegos Interiores. Esos

juegos son inventos individuales o culturales, y podemos desinventarlos o convertirlos totalmente en otros juegos distintos. Si no nos gusta sentir la tensión que algunos de esos juegos implican, y si no nos gusta la forma en que limitan nuestro desempeño, tal vez valga la pena probar a cambiarlos.

El golf es un microcosmos de la vida

Tras una conferencia que di sobre el Juego Interior del Golf como parte del programa de educación continuada en la universidad de California en los Ángeles, un hombre de negocios de mediana edad se acercó a mí y me preguntó con ansiedad:

—¿Podría usted darme un ejercicio de concentración suficientemente potente que me evite estar muy nervioso en los dos últimos hoyos?

—¿Está usted seguro de que lo que necesita es un ejercicio de concentración?
—le pregunté pensando que tal vez lo que él buscaba era un truco, más que la verdadera solución a sus problemas.

—Sí —dijo—. Mi juego va bien hasta que llego al final. He jugado toda mi vida y me encanta el golf. Tengo un handicap de 4 y creo en todo lo que usted dice sobre el Juego Interior, pero nunca logro par en los hoyos 17 y 18. Algunas veces incluso hago doble o triple bogey.

Más tarde, tomando un café, Joe comenzó a contarme acerca de su juego en general.

—¿Sabes? —me dijo—. No tengo ningún problema en manejar las tensiones en mi negocio o en mi vida familiar. Soy capaz de lidiar con cualquier cosa que ocurra con bastante soltura. Curiosamente, el golf es la única parte de mi vida que *realmente* me importa. Cada vez que juego es como un microcosmos de mi vida. Cuando doy el primer golpe, nazco. En los primeros hoyos estoy creciendo; en los del medio alcanzo la madurez. Y luego...

—Luego, en los últimos hoyos, te acercas a la muerte. ¡No me extraña que te cueste trabajo concentrarte!

—Supongo que tienes razón —dijo Joe riéndose—. De verdad, ¿podrías darme algo que me ayude a mantener la concentración en el hoyo 18?

—Bueno —respondí—, ¿no crees que si reconsideraras el significado que atribuyes al juego tal vez todo cambiaría?

—¡No! —me cortó Joe bruscamente—. ¡No me quites mi juego! Para mí eso es lo que le da un significado al golf. Incluso si la única forma de obtener un mejor resultado en mi juego fuese abandonar ese significado, no lo haría. Quiero ganar *mi* juego —dijo con gran intensidad.

El golf me ha convertido en alguien

Hace algunos años me llamó una importante jugadora de la Liga Profesional Femenina de Golf. Había ganado muchos torneos en su carrera y según me dijo tan solo necesitaba unos pocos más para que la incluyeran en el Hall de la Fama. Me preguntó si tendría tiempo para ayudarle con los aspectos mentales del putting. Acepté verla en el green del club de golf Riviera, en Brentwood, California. Tras presentarnos y charlar de manera informal, me explicó que únicamente tenía problemas con el putting en los hoyos finales de los campeonatos importantes:

—Entonces, mis manos tiemblan un poco y pierdo el sentido del golpe.

No viendo la manera en que podría reproducir tales circunstancias a fin de poder trabajar sobre el problema en el momento en que este se presenta, le hice algunas preguntas:

—¿Cuál es la finalidad del golf? —le pregunté.

—Terminar con los mínimos golpes posibles —respondió.

—¿Y por qué juegas? —le pregunté.

—Esa es una buena pregunta —dijo, y seguidamente me dio una de las respuestas más elegantes que he escuchado.

—En primer lugar, me encanta el entorno en el que el juego se desarrolla. En segundo, disfruto expresando un talento que Dios me ha dado, y en tercero, amo la competición.

Su respuesta fue tan directa y sincera que nunca la he olvidado. Tampoco me di cuenta entonces de que esas motivaciones eran fuentes potenciales de tensión.

—Hasta ahora tus manos no tiemblan —le dije—. Probablemente podrás siempre disfrutar en un campo de golf, expresar tus talentos y divertirme

compitiendo. No parece que puedas perder ninguna de estas cosas. Pero dime, ¿no hay ningún otro motivo por el cual juegues?

—Bueno, sí —dijo tras pensar durante un instante—. Hay algo que le debo al golf. El golf me ha convertido en lo que ahora soy. Me ha convertido en alguien. Ahora tengo fans y ellos confían en que yo juegue bien. No quiero defraudarlos.

—¿Cómo están ahora tus manos? —le pregunté.

—Tiemblan un poco —admitió—. Es mucho lo que hay en juego. Para mí es muy importante llegar al Hall de la Fama.

Especialmente me interesó mucho la frase “el golf me ha convertido en lo que ahora soy”.

—Si el golf te ha convertido en alguien, el golf podrá de nuevo volverte nadie —le dije, señalando algo evidente—. Ahora entiendo por qué tus manos tiemblan cuando te conectas con un título. Algún día tu capacidad de competir disminuirá. ¿qué ocurrirá entonces contigo? ¿Qué ocurrirá con quien tú eres?

Para ella, la parte más punzante de la conversación no era simplemente la importancia que le atribuía al Hall de la Fama, sino el compromiso que sentía hacia sus fans, quienes de alguna forma, perderían también algo si ella no ganaba. Lo que quedó claro es que el golf era una cosa y “lo que estaba en juego”, otra muy distinta. Y ese algo distinto no era nada real, sino inventado. Cuando escucho a un comentarista de televisión diciendo que “el ganador está 6 bajo par y camina hacia la calle 16, mientras la tensión se va acumulando” o algo por el estilo, me pregunto siempre cómo sabe eso.

Lo dicen como si fuera algo tan comprobable como la información sobre el tiempo. Pero no lo es. Se trata más bien de un asunto de creencias —una creencia que se ve reforzada con cada persona que cree en ella—. Sin embargo, sigue siendo solo una creencia.

De hecho, si colocas a una señora anciana que nunca haya jugado al golf en el green 18 de Pebble Beach, le das un putter y le pides que trate de meter la bola en el hoyo, seguramente no experimentará ningún tipo de tensión. Tal vez coloque la bola en el hoyo o tal vez falle. Pero no “sabrás” qué es lo que está en juego. No, definitivamente la presión y la tensión no está en el golf. Está en las creencias y en el significado que nosotros le damos al juego.

Kathy inventa su propio juego

Cuando lo conocí, Joe trabajaba como director de recursos humanos en la compañía Coca-Cola y me pidió que diseñara un seminario sobre habilidades de coaching para los ejecutivos de su división. El seminario que preparé incluía una demostración del Juego Interior, tal como se aplica al tenis. Al ver los resultados, Joe quiso saber si esto podría aplicarse también al golf. Él era un golfista de bajo handicap, además tenía un doctorado en psicología y estaba muy interesado en los procesos de aprendizaje y en las interferencias del mismo. Mi trabajo para la Coca-Cola se prolongó durante seis años y Joe y yo llegamos a ser buenos amigos, al mismo tiempo que colaboradores en el Juego Interior, y en su aplicación a los directores de la compañía. Durante ese tiempo, Leslye, mi compañera y consejera, desarrolló también una amistad muy cercana con Joe, con su esposa Kathy y con sus dos hijos. Por ello, me preocupé mucho al enterarme de que a Kathy le habían diagnosticado un cáncer y que probablemente tenía pocas posibilidades de sobrevivir. Realmente lo que Leslye y yo podíamos hacer para traerles confort en aquella situación era bien poco. Observamos con el mayor respeto y admiración cómo los dos fueron capaces de vivir con gran serenidad aquella situación. Sin abandonar la esperanza y al mismo tiempo, sin negar la gravedad de la enfermedad, Joe y Kathy vivieron más plenamente, incluso con mayor intimidad y mayor disfrute que antes. Sus actitudes eran las mismas: cualquier cosa que ocurra, vamos a disfrutar todo lo que podamos juntos. Una de las cosas que Kathy decidió hacer en el tiempo que le quedaba era jugar de vez en cuando un partido de golf con Joe. Una tarde memorable, Joe nos pidió a Leslye y a mí que nos uniéramos a ellos para jugar, en Atlanta. Kathy era una principiante avanzada pero, estando débil a causa de su situación, no se sentía obligada a seguir las normas al pie de la letra. Jugó por el placer de hacerlo, disfrutando de la naturaleza y de la camaradería con su esposo. Jugó por su salud, por hacer algún ejercicio y por el disfrute que el juego le procuraba. Golpeaba la bola con el abandono de un espíritu libre. Si hacía un buen lanzamiento, una sonrisa iluminaba su rostro. Si el golpe le salía mal, una sonrisa iluminaba igualmente su rostro. Cuando se sentía cansada, recogía la bola, depositándola en el suelo cuando de nuevo se sentía con ganas de

golpearla. Si le apetecía lanzar un par de bolas desde el mismo lugar, eso es lo que hacía. Evidentemente, no le preocupaba su puntuación, su handicap, ni impresionar a las personas con las que estaba jugando. Y con el mismo frenesí disfrutaba de los aciertos y de los errores de los otros tres jugadores que estábamos con ella.

Lo que me sorprendió es la independencia que su placer tenía con respecto a su desempeño. Y lo fácil que para ella resultaba transgredir las normas del juego, las escritas y las no escritas. No tenía ningún problema. Se dio a sí misma permiso para seguir su corazón, y para hacerlo a su manera. En lo más profundo, todos supimos que también nosotros éramos capaces de hacer algo así. Que podíamos darnos permiso para disfrutar del juego. Para todos nosotros fue un privilegio y una gran inspiración jugar con ella.

Una libertad casi perfecta

Uno de los momentos más jocosos de toda mi experiencia golfística tuvo lugar una tarde en el noveno tee en el campo Perfect Liberty. Comencé a las 4 de la tarde, tras haber estado todo el día escribiendo. Estuve muy concentrado y apenas consciente de mi puntuación. Al acercarme al noveno tee comprobé mi tarjeta y vi que había dado solo 32 golpes, cumpliendo con el par del campo. Había grandes posibilidades de que lograra mi mejor puntuación en nueve hoyos jamás conseguida. Por supuesto, comencé a pensar lo bien que el relato de este éxito quedaría en el libro. Mirando la estrecha calle que tenía ante mí, recordé que en ese mismo hoyo anteriormente había arruinado puntuaciones muy buenas.

Entonces algo hizo clic en mi interior. Me di cuenta de que *en realidad* no tenía la mínima importancia que mandase la bola out o no. Podrá parecer que este hecho no es algo que tenga una importancia épica, pero para mí lo fue. Durante un momento mi corazón supo lo que intelectualmente yo captaba a la perfección: el resultado en el golf no es nada real. Había algo mucho más real que mi puntuación en el campo de golf. No puedo decir qué es lo que hizo tan clara esta percepción, pero recuerdo una increíble sensación de libertad al acercarme a la bola y concentrándome sin preocupación alguna, realizar un

completo swing. La bola salió con un sonido que me pareció más fuerte que nada de lo que había escuchado hasta entonces, yendo hacia la derecha y hacia el *out* en dirección a la colina. Recuerdo que pensé que parecía tomar esa dirección, pero al mismo tiempo supe con certeza que no lo haría. En parte era el saber que en realidad importaba poco que la bola cayera *out* y en parte fue la sensación que tuve al golpearla. Pero incluso antes de que la bola cayese en la ladera de la colina y comenzase a rodar hacia la calle, lancé un grito. La sensación de victoria no solo procedía de ver lo bien que aterrizaba la bola. Desde un punto de vista externo he realizado disparos mejores. Sin embargo, internamente, este fue el mejor de todos. En aquel momento era un triunfo que iba mucho más allá de cómo balancear correctamente el palo para golpear una bola y hacerla ir donde yo quiero que vaya. Había logrado romper una ilusión. Me sentí como liberado de una tiranía. Vi que había estado tratando de complacer al tirano exigiéndome resultados externos porque él me premiaba con alabanzas y orgullo cuando hacía lo que él quería y me castigaba con sentimientos de frustración y desamparo cuando no lo hacía. Sin embargo, con este drive le dije que no quería ya más jugar su juego. Él había eliminado la diversión de los juegos y el arte de los trabajos y él era el mayor obstáculo para lograr los resultados que él mismo exigía. Sus premios no eran reales y tan solo ofrecían una ilusión de felicidad. Al ir caminando hacia la bola percibí esto con total claridad. No me sentí más fuerte ni siquiera más confiado. Pero sí me sentí mucho menos vulnerable.

El sol se ponía sobre las montañas y yo hacía par con un pat de poco más de un metro. Puntué mi primer par 36 para nueve hoyos, sin embargo apenas estaba excitado. Pero me sentía maravillosamente bien. No me avergüenzo al decir que mis ojos lloraban de gratitud.

Para mí, al igual que para muchos otros, la ilusión del juego había llegado a ser tan poderosa que me parecía real. A muchos ni siquiera les gusta hablar del golf como un juego. “Te va a resultar muy difícil convencer al golfista medio de que su puntuación no es lo más importante”, me avisó mi padre. “El resultado es lo que les hace sentirse bien”. Sin embargo, creer que los resultados son tan importantes crea también la mayor parte de la infelicidad que veo en los campos de golf. En el golf hay mucho más que la puntuación. Yo lo he sentido y sé que otros también reconocen que en cualquier juego hay algo más que el resultado.

Rompiendo la ilusión del golf

La ilusión de que la puntuación lograda es lo más importante al jugar al golf, está tan firmemente enraizada en nuestras mentes que sería ilusorio pensar que unas palabras escritas en un libro pueden borrarla. No es difícil rebatir intelectualmente esto, pero el verdadero reto es romper el agarre que la puntuación tiene sobre nosotros a un nivel visceral, en nuestras entrañas. Antes de empezar quiero decir que no estoy entre quienes creen que se debería jugar al golf sin mantener una puntuación, o que los niños en la escuela no deberían recibir notas calificatorias. No estoy peleado con las reglas del golf, pero sí con el absurdo significado que hemos atribuido a algunas de ellas.

Antes que nada, pido perdón por decir algo muy evidente, *pero el golf es un juego*. Todos sabemos que esto es verdad, cuando dominamos nuestros cinco sentidos. Pero algunas veces parece que olvidamos el significado de la palabra “juego”. “Juego” significa hacer algo “como si fuera” real. “Juego” significa que vamos a hacer como si golpear una bolita para meterla en un hoyo fuera algo importante. Supongo que si realmente creyéramos que por alguna razón era importante meter una bola blanca en un agujero oscuro, no la sacaríamos inmediatamente tras haber completado la tarea.

El Monopoly también es un juego. Si tengo que pagar 2.000 dólares en dinero de Monopoly por dormir una noche en un hotel, me exasperaré, y me quejaré diciendo que voy a terminar en bancarrota, haré todo tipo de gestos mostrando mis sentimientos acerca de mi mala suerte. Pero ni siquiera por un momento pensaré que mi cuenta bancaria “de verdad” va a sufrir por ello. Nunca pensaré que al perder el juego, estoy perdiendo algo real. Y no me imagino perdiendo el sueño porque mi técnica en el juego necesite mejorarse. Pero el golf es otra historia. Aquí no estamos ya jugando con el dinero de Monopoly. Hemos permitido que nuestra puntuación y nuestros logros sean la medida de nuestra autoestima. El respeto hacia nosotros mismos queda en una posición muy vulnerable, y en el golf, siempre habrá algo que lo lastimará.

Para quienes sabéis que el golf es un juego y sin embargo seguís estando presionados como si el juego os estuviera jugando a vosotros, tengo un remedio. Este remedio lo cociné inicialmente para mi amigo Tom, quien me llamó un día

para que le diera un “consejo del Juego Interior” ya que iba a jugar un partido muy importante con tres amigos competidores. Él debía ya haber sabido lo que le iba a decir, sin embargo parece que no era así. Pude notar en la intensidad de su voz que lo que más deseaba era lograr una buena puntuación e impresionar a sus amigos. Le aconsejé que se olvidara de competir y que golpease la bola simplemente “para divertirse al máximo”. Él escuchó atento. Después siguió una larga pausa, como si estuviese pensando en mis palabras. Luego, respondió con la misma intensidad:

—¡Muy bien. Lo voy a probar!

Pero su voz lo delató. Lo que en realidad estaba diciendo era: “¡Fantástico, tal vez eso funcione!”. En este caso, “funcionar”, por supuesto significaba una mejor puntuación.

Esto hizo aflorar mi parte diabólica. Por lo que modifiqué ligeramente mi receta:

—Sí, golpea a cada bola para disfrutar al máximo, pero hay otras dos instrucciones que debes también seguir. La primera es que ibajo ninguna circunstancia debes lograr una puntuación mejor de 86!

Ahora guardó un largo silencio, asegurándose de que había oído bien, luego percibí cómo tragaba saliva al otro lado del teléfono encajando el hecho de que debía dar 10 golpes más de lo que era usual en él.

—¿Y cuál es la otra instrucción?

—No puedes mencionar estas instrucciones a las personas con quienes juegues —respondí sin mostrar el mínimo indicio de simpatía.

Tom era un buen amigo y también un estudiante sincero del juego en todas sus dimensiones, por eso aceptó dócilmente el reto.

—Muy bien, así lo haré —dijo con una voz mucho más seria.

Aquella noche lo llamé por teléfono, ansioso por saber cómo le había ido.

—¿Seguiste las instrucciones? —pregunté sin saber qué podía haber ocurrido.

—Sí, las seguí —contestó—. Y no resultó exactamente fácil. ¿Quieres saber lo que ocurrió?

—Soy todo oídos.

Entonces Tom me contó la historia que era una mezcla de dolor y triunfos. Realmente memorable. Empezó los primeros nueve hoyos sintiéndose muy

relajado, sin nada que perder. Al llegar al octavo hoyo estaba dos bajo par, con tres golpes de ventaja sobre su competidor más cercano. Entonces comenzó a pensar en su promesa de terminar con 86.

—Empecé a buscar oportunidades —dijo—. Por ejemplo, cuando estaba en el green a unos 12 metros de la bandera, me dije a mí mismo: “Aquí tienes una buena oportunidad para hacer tres pats”. Entonces le doy a la bola sin preocuparme mucho y esta entra directa en el hoyo. Esto mismo me ocurrió tres o cuatro veces. Al llegar al tee 16 estaba 4 bajo par. No fallaba ni aunque lo intentase.

—¿Y qué hiciste? —pregunté casi esperando que hubiera decidido no seguir las instrucciones y terminar el partido con la mejor puntuación de su vida.

—Hice lo que me dijiste —respondió sin ninguna emoción—. Puse la bola en el 16 y traté de ver lo lejos que la podía mandar sin que los demás se dieran cuenta de lo que en realidad estaba haciendo. En los tres últimos hoyos, me las arreglé para dar 6 golpes en cada uno de ellos.

—¡Guau! —es todo lo que pude decir.

—¿Y sabes qué? —siguió diciendo Tom—. No cambiaría esta experiencia por ninguna puntuación, por buena que esta fuera. Simplemente ver la expresión y las reacciones de mis amigos fue algo sorprendente.

Seguidamente me explicó que cuando su segunda bola cayó out comenzaron los comentarios jocosos. Luego, tras algunos golpes más fallados, empezaron a preocuparse. Finalmente dejaron de bromear e incluso le ofrecieron ayuda. Al final terminaron en silencio y totalmente deprimidos. Tom mientras tanto se divertía observando la seriedad con que ellos se tomaban el juego.

—Después, ante una cerveza fría en el club de golf, les conté lo ocurrido. No sé lo que nos durará, pero no creo que ninguno de nosotros vuelva a tomarse tan en serio el juego durante mucho tiempo. No sé si hemos aprendido algo, pero dudo que volvamos otra vez a quedar atrapados en la ilusión del golf.

Re-crear la ilusión del golf

Los juegos son simulacros de la realidad inventados por el hombre a fin de crear un entorno “seguro” en el cual pueda poner a punto habilidades y

desarrollar cualidades útiles en la vida real. Dado que las consecuencias de un juego no son reales, en él podemos experimentar y tomar riesgos que, en caso de tomarlos en “el mundo real” podrían resultar demasiado costosos.

Así, por un lado no es nada sano que tomemos un juego y lo convirtamos en algo más real que la propia vida. Por otro lado, violaremos el espíritu de cualquier juego si no lo jugamos *como* si sus consecuencias fueran reales. ¿Qué significa esto? Significa que para obtener el máximo provecho en diversión y aprendizaje que los juegos y los deportes nos ofrecen, debemos hacer como si sus consecuencias fueran reales. En caso de no hacerlo así, no habría razón para esforzarse sinceramente. No habría razón para ir más allá de nosotros mismos. Y esta es la finalidad del juego, darnos un entorno en el cual podamos ir con seguridad más allá de nuestras limitaciones previas. Esto es lo que lo convierte en una experiencia de aprendizaje. Y esto es también lo que hace que sea divertido. Es decir, que la clave es hacer como si el juego fuera algo real, aunque sabemos que no lo es. Re-creamos la ilusión, pero no dejamos que esta ilusión nos atrape. De niños, sabíamos cómo se hace esto cuando jugábamos a policías y ladrones o al escondite. Entonces teníamos la idea correcta. Jugábamos como si nuestra vida dependiera de ello, luego un instante después, podíamos abandonar el juego y reírnos, independientemente del resultado logrado. ¿Por qué no puede ser igual con el golf?, me pregunto. ¿Por qué no podemos jugar *como si* cada vez que golpeamos la bola este hecho tuviera las mayores consecuencias, y al terminar el juego contempláramos desapasionadamente tanto los aciertos como los fallos?

Equilibrando el DDA

En el último capítulo, dije que para lograr un verdadero estado de concentración relajada tiene que haber un equilibrio entre los tres aspectos de cualquier comportamiento humano: desempeño, diversión y aprendizaje. Cuando el Yo 2 predomina sobre las interferencias egoístas del Yo 1, ocurren siempre tres cosas: el desempeño de la persona es el mejor o casi el mejor que es capaz de dar, la acción genera en la persona un disfrute natural, y al mismo tiempo la persona aprende.

El golf es una de las actividades en las que la importancia del resultado nos ha atrapado hasta el punto de sacrificar las otras dos patas del triángulo DDA: la diversión y el aprendizaje. En lugar de un equilibrio mutuo, nuestros triángulos están desequilibrados, con una larguísima pata en la dirección del desempeño y dos pequeñas representando nuestro compromiso con la calidad de lo que experimentamos y con nuestro aprendizaje. La gran ironía es que en ese proceso de sacrificarlo todo para lograr el desempeño, lo sacrificamos también a él. ¿Por qué? Porque, a largo plazo, un desempeño excelente requiere un aprendizaje continuo y también el apoyo del disfrute y la diversión. Es casi imposible lograr unos resultados constantes si estás en una montaña rusa que te lleva del júbilo a la desesperación.

Así, si quieres escaparte de “La ilusión del golf” te recomiendo que equilibres tu triángulo DDA. Esto significa que en el campo de golf puedes jugar “el juego de los resultados o del desempeño”. Puedes también jugar el juego “del aprendizaje” e igualmente “el juego de la diversión”. Ten en cuenta que un partido de golf te lleva entre 4 y 5 horas. ¿Por qué no buscar también el máximo disfrute y el máximo aprendizaje? Sí, ya sé que nadie lleva la puntuación en estos juegos, pero sin embargo cuentan. Si ganas en estos juegos, al terminar te llevarás algo a casa, algo quizás más valioso que una buena puntuación. Si eres capaz de lograr tus metas de diversión y aprendizaje en el golf, es muy posible que te resulte más fácil llevar este mismo equilibrio a tu vida laboral y también a otras actividades. Esto es lo natural, la forma en que las cosas fueron hechas. Y funciona. Creo sinceramente que si no estamos disfrutando y aprendiendo, algo está mal y deberíamos hacer marcha atrás, ya sea que estemos en el campo de golf o en nuestro puesto de trabajo, y que nos preguntemos: “¿Qué es para mí lo verdaderamente importante?”. Durante mis más de 20 años como consultor empresarial he presentado este concepto de equilibrio a equipos de trabajo de muy diferentes niveles y en organizaciones de muy diverso tipo. Ni siquiera una vez me he encontrado con un equipo cuyos miembros no pensarán que estaban acentuando excesivamente su énfasis en los resultados en comparación con el aprendizaje y la diversión. Una vez y otra los esfuerzos para reequilibrar el triángulo generaron espontáneamente mejores resultados.

Un profesional aprende a disfrutar otra vez del juego

Recientemente, jugué con un antiguo profesional que prácticamente había abandonado el juego al no lograr calificarse para el tour profesional del año anterior. Barry había crecido entre los tecnicismos del golf y conocía cientos de cosas que se deben y no se deben hacer en cada swing y en cada posible situación. Como era previsible, su swing era mecánico, duro, y ahora al volver a jugar, podemos decir que era cualquier cosa menos coherente. Parecía no ser capaz de golpear la bola debidamente. Estaba cada vez más tenso y más nervioso al ver que no recuperaba su antigua forma de jugar. Hacía el ejercicio atrás-golpear-stop, pero se quejaba:

—No tengo ni idea de la posición del palo en la parte de atrás de mi swing. Nada me funciona ya.

—¿A qué te refieres con la parte de atrás? —le pregunté.

—A cuando el palo debe estar allí aunque yo no lo siento.

—¿Te importaría intentar otro ejercicio? —le pregunté.

—Lo que sea —me dijo.

—Muy bien. ¿Por qué no haces el siguiente drive como si en realidad no importara en absoluto lo bien que le des a la bola ni adónde vaya? Simplemente golpeala como quieras.

Barry lanzó seguidamente la bola 50 metros más lejos que ninguno de los lanzamientos que había hecho durante el día, pero no parecía satisfecho, tan solo sorprendido.

—¿Qué vas a hacer la próxima vez? —le pregunté.

—Trataré de hacer lo mismo una vez y otra esperando lograr el mismo resultado.

—Tal vez lo consigas, pero no es muy probable. Al dar este golpe no buscabas resultados y si empiezas a decirte a ti mismo: “¡Oye, esto funciona!”, probablemente ya no te funcione más. No puedes “desentenderte del resultado” para así lograr un mejor resultado.

—Entonces, ¿qué sugieres que haga? —me respondió perplejo.

—Bueno, lo que podrías hacer es cambiar los juegos durante un tiempo. Hasta ahora has estado jugando el juego de los logros: golpear la bola de la mejor manera para obtener los mejores resultados.

—Hasta hace poco este es el único juego que he jugado, especialmente en el campo de golf.

—Pero hay otro juego, y no es el único que se puede jugar, pero es un buen juego cuando uno está frustrado. Se llama “*diver*” y solo tiene dos reglas. La primera es golpear la bola de la forma más divertida en cada situación. La segunda regla es que abandones totalmente cualquier preocupación acerca del resultado. Sigues jugando al golf —es decir, lo que buscas es hacer el hoyo con el mínimo número de swings—, pero tu meta es el disfrute que te proporciona cada golpe, independientemente del resultado.

Los dos jugamos *diver* durante el resto del partido, y muy pronto Barry estaba comportándose como un niño fuera de la escuela. Cuando le pregunté qué había hecho de forma distinta, me dijo:

—Simplemente he hecho todo lo contrario a lo que me enseñaron durante toda mi carrera en el golf. Es maravilloso. Estoy usando la mano derecha en lugar de la izquierda y golpeo la bola como si fuera un disco de hockey.

Barry disfrutó su rebelión durante un par de hoyos golpeando salvajemente la bola. Luego se cansó de esto y comenzó a golpearla como siempre deseó hacerlo. Al final del partido era una persona distinta. Cuando terminamos me dijo:

—Realmente me daba pánico volver a jugar. Estaba seguro de que tardaría mucho en recuperar mi antiguo nivel. La verdad es que me metí en el golf siendo un niño para lograr el éxito. Siempre temí fracasar, por lo que practiqué todas las técnicas durante muchas horas, día tras otro. En los veinte años que llevo en el golf, creo que nunca antes había jugado simplemente por el placer de jugar.

Jugar tu propio juego

En nuestro análisis final del juego del golf, tan solo podemos estar seguros de algunas cosas: se trata de golpear una bola con un palo sobre un campo para meterla en un hoyo. La finalidad del juego es muy clara: meter la bola en el hoyo. Considerando la simplicidad del juego físico del golf, me doy cuenta de que en

cada partido tengo éxito solo 18 veces. Y en esto, soy exactamente igual que todos los que completan el juego. La única diferencia es cuántas veces *fracasamos* tratando de meter la bola en el hoyo.

La segunda cosa que podemos asegurar es que el significado que los jugadores de golf atribuyen a este juego físico depende de la elección del propio jugador. El juego en sí mismo no tiene un significado inherente. Las reglas del juego no le confieren ningún significado. Se lo dan las personas. Cuando cada uno de nosotros aprendimos a jugar, no pudimos evitar asimilar el significado que le atribuía la persona que nos enseñó. ¿De dónde sacó esta persona dicho significado? Puedes elegir ignorar la cuestión del significado, pero eso no lo hará desaparecer, y te afectará en cada golpe y en casi todo lo que pienses y sientas mientras estás jugando. El aspecto mental del golf se basa en esto: en el significado consensuado del juego.

Pero, ¿acaso has consensuado conscientemente ese significado con alguien? ¿Te has dicho alguna vez a ti mismo: “sí, el golf es un juego en el cual debo demostrar algo acerca de mí mismo, demostrárselo a mi padre, a mi madre, a mis amigos, a mí mismo”, o bien: “En estas cuatro horas que estaré en el campo voy a ver si soy capaz de cumplir mis propias expectativas sobre mí mismo”, o bien: “El golf es mi oportunidad de mostrar que soy mejor que otros?”. ¿Te has dicho: “si consigo bajar de 80 antes de morir, mi vida habrá valido la pena”? ¿Nunca te has preguntado por qué te preocupa tanto saber si estás golpeando la bola correctamente según la actual definición de lo que es “correcto”? En todos nosotros existen fragmentos de la mayoría de estos juegos, lo queramos o no, aunque en grados diversos. ¿Alguna vez has decidido elegir conscientemente qué significados aceptas?

Realizar esa elección conscientemente tiene muchos beneficios. Vale la pena que cada vez que juegues des un paso atrás y te preguntes: “¿Por qué juego?”. Dice un viejo refrán: “Si no te decides por algo, terminarás con cualquier cosa”. En la cultura del golf hay muchas cosas con las que puedes “terminar”, algunas de ellas pueden volverte loco, y si no te vuelven loco, al menos te darán más disgustos que diversión.

Lo fundamental del golf. ¿Por qué juegas?

La base para dominar el aspecto mental del golf es decidir por qué juegas. Una vez decides que vas a jugar para divertirte, o para estar con los amigos, o cualquier otra cosa, los otros juegos interiores vendrán a llamar a tu puerta, son los juegos que tú y el resto de nosotros hemos estado jugando inconscientemente. Al menos puedes elegir. Al elegir jugar tu propio juego mientras juegas al golf lograrás algo más importante que una buena puntuación. Lograrás dignidad humana. Si sientes presión o tensión, debes saber que eres tú quien la ha creado. Si sientes alegría, ya sabes por qué. Y si eres capaz de jugar tu propio juego en el terreno del golf, y permitir que otros jueguen el suyo, te resultará más fácil hacer lo mismo en el resto de tu vida.

12

De la fórmula al sentir

Recientemente, el editor del clásico *Live Hands (Manos vivas)* publicado inicialmente en 1946 y cuyo autor es E. M. Prain, me pidió que escribiera un prólogo para la reedición del libro. Al ver que el prólogo de la edición original era de Bernard Darwin, un renombrado escritor y antiguo capitán del *Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews*, me pregunté “¿por qué yo?” y apenas me tomé su invitación seriamente. Solo porque Leslye me lo aconsejó, abrí el libro de Prain para leer algunas páginas. Consta de 5 capítulos breves. El primero, titulado “Buscando la fórmula”, me mostró que la fijación de los golfistas por encontrar el “secreto” del juego no era nada nuevo y que yo no soy el primero en expresar la ironía de quedar atrapado en la complejidad de la mecánica en esa búsqueda de una técnica cura-lo-todo.

Con su elegante estilo inglés, Prain describe la búsqueda sin fin de una fórmula que nos convierta en el jugador que pensamos todos que podríamos llegar a ser:

El problema del resto de nosotros (es decir, todos menos los campeones) es que estamos siempre arrastrándonos. No crecemos como debiéramos porque carecemos de raíces. Somos los discípulos más volátiles de la tierra. Cada día ensayamos algo nuevo con la esperanza de que sea nuestra salvación, y estamos pronto dispuestos a abandonarlo y cambiarlo por otro si no nos da rápidamente lo que queremos.

Prain describe la inutilidad de su búsqueda: “No se ya cuántas veces pensé que había encontrado Excalibur. Un día mi salvación se basa en el movimiento de las caderas, al siguiente en la forma en que giro el hombro, y otro creo que ya he descubierto que el secreto está en los pies”. La búsqueda de una fórmula por parte de Prain llega a tener un fervor religioso: “Conozco el sentimiento de desesperación que asalta al jugador de golf, lo efímeros que son los momentos de éxito, y la frecuencia con que el castillo a medio construir se derrumba en

ruinas”. Muchos de los jugadores de golf amigos de Prain atrapados en la búsqueda de la fórmula deseaban disfrutar del juego, pero poco después de comenzar, se encontraban jugando “como si estuvieran bajo una pesada nube”. Dice Prain: “En un mismo swing tratan de hacer seis o siete cosas distintas, pero todo lo que logran es exagerar ciertos matices del swing, lo cual quita el ritmo a la totalidad del movimiento”.

De no haber sabido cuándo se publicaron estas palabras podría pensar que las había escrito alguien tras leer *El Juego Interior del golf*. Parece que nuestro apetito por encontrar fórmulas en el golf y en la vida es tan interminable como el ciclo de esperanza y desilusión que estas construcciones mentales generan. Buscamos sabiduría encapsulada. Queremos leer la fórmula en un libro y aplicarla a nuestras vidas. No queremos pensar especialmente acerca de esa fórmula, nos basta saber que alguien que se llama a sí mismo experto ya ha pensado sobre ella. Nuestra función es simplemente seguirlo. Una fórmula es una construcción mental que te dice lo que debes hacer en una situación dada. Frente a la incertidumbre, la fórmula te da seguridad y te indica una dirección. Si el golf realmente funcionara así, todos seríamos ya campeones. Y si la vida funcionara también de este modo, todos nosotros tendríamos una vida feliz. Mi pasión por trascender las fórmulas no se debe a que mi vida esté libre de ellas. Es justamente lo contrario: crecí con fórmulas para todo. Siendo irlandés, también tengo una parte rebelde, de modo que me rebelé contra las fórmulas tradicionales para terminar con las no tradicionales (pero igualmente problemáticas). Finalmente, he llegado a un punto en el que estoy listo para abandonar todas las fórmulas de una vez, salvo las que tienen que ver con asuntos rutinarios, como rellenar la declaración de impuestos, o instalar un nuevo programa en el ordenador. Como dije en el capítulo 6, “Descubriendo la técnica”, sigo creyendo que es importante comprender la terminología de algo en lo que tú quieres lograr la excelencia. Pero comprender y seguir fórmulas son dos cosas distintas. No golpeo la bola con mi comprensión. Mi comprensión contribuye, desde el fondo, al acto. Pero en la ejecución del mismo, o bien sigo a la fórmula o sigo a lo que siento. O bien actúo desde la mente o desde las entrañas. Y yo he elegido a lo que siento antes que a la fórmula. Quiero jugar desde el sentir, escribir desde el sentir y vivir desde el sentir. ¿Por qué? Porque

así me siento bien, y además funciona. Al menos esa ha sido mi experiencia. Al decir sentir, evidentemente no me refiero a los miedos y a las dudas que el Yo 1 genera. Precisamente ellas son las que crean la incertidumbre que me hace buscar las fórmulas. Es decir, que no me estoy refiriendo a las emociones del Yo 1, positivas o negativas. Al contrario, me refiero a las sensaciones generadas de forma natural por el Yo 2. Es algo que puedes ver todo el tiempo en los niños. No son sensaciones aprendidas, sino impulsos autogenerados, deseos, instintos y respuestas que son la parte más humana del ser humano. Para mí la finalidad de calmar el pensamiento del Yo 1 no es golpear la bola mejor, sino acceder más fácilmente a las sensaciones naturales del Yo 2. Todos nosotros tenemos esas sensaciones y todos disfrutamos de ellas. Pero a la mayoría de nosotros se nos ha condicionado con creencias acerca de su valor.

Quiero disfrutar y seguir las sensaciones que proceden del manantial de mi vida. Y en lo que se refiere al golf, esto significa que mi prioridad es encontrar ese sentir y moverme desde él. Cuando estoy ante la bola, no pienso cómo voy a hacer el swing ni trato de recordar cómo debo sentir el swing. No. La cosa primera y más importante que debo hacer es seguir el impulso de golpear la bola. Esto puede parecer extraño. “Sé que quiero golpear la bola, y sé dónde quiero golpear la bola, y a veces incluso sé cómo quiero golpearla”, me imagino que el lector dirá: “Sí, y yo también. Pero no siempre lo *siento*”. Hay una gran diferencia entre tener una idea acerca de dónde o cómo golpear la bola y responder naturalmente al deseo de hacerlo.

Es la misma diferencia que existe entre pensar que es la hora de la cena y sentir hambre. Las dos te llevarán a la mesa de la cocina y al acto de comer, pero ¿acaso no existe una diferencia significativa entre el alimento comido en respuesta consciente al apetito, el agua bebida en respuesta consciente a la sed y seguir la fórmula: “es la hora de comer y de beber”? Para algunos esto carece de importancia. Durante gran parte de mi vida tampoco la tuvo para mí. Con la actitud de querer lograrlo todo rápidamente, con frecuencia trataba de leer un periódico, ver la televisión, y hacer algo más al mismo tiempo. Incluso me parecía bien comer en el coche mientras conducía hacia alguna cita. Pero cuando como respondiendo a la sensación de hambre, la comida se convierte en algo

importante, pues hay algo único en el disfrute y la sensación de calmar el hambre.

Del mismo modo, hay un placer único en golpear la bola exactamente de la forma que tú quieres. No de la manera que piensas que quieres, sino de la forma en que sientes que quieres en el preciso momento en que la golpeas. No tengo por qué dar nombre a ese sentir, de hecho es mejor no hacerlo. Darle un nombre puede convertirlo en una fórmula. Simplemente debo seguir la sensación, como quiera que se llame, y dejar que se exprese a sí misma en mi golpe. Con cada golpe que realizo de este modo soy más yo mismo, soy más humano. Cada golpe me da una dulce satisfacción, desde el drive hasta el hoyo. Solo cuando voluntariamente tomo el supuesto riesgo de poner el sentir en primer lugar, sé que estoy jugando al golf y no que el golf me está jugando a mí. Me convierto en algo más importante que el juego, y así es como debe ser. No quiero ser un peón en mi propio juego, quiero ser el jugador. Cuando hallar el sentir y expresarlo tiene prioridad ante cualquier otra cosa, el resultado normalmente es una feliz sorpresa. En aquellas ocasiones en las que pierdo una bola, normalmente me doy cuenta, como en un relámpago, de que yo también estaba perdido. Dejé la pureza del sentir y le añadí un poco más de fuerza; sin sentirlo, le añadí un poco de fórmula para compensar cierta duda o cierto miedo generado por el Yo 1. Bien. Doy gracias al golpe por mostrármelo, por poner ante mí el espejo. Y de ese golpe saco una renovada motivación para, la próxima vez, realizar el swing siguiendo el puro impulso.

¿Desaparece el Yo 1? No. Viendo que tiene poco que ofrecer en el ámbito de las fórmulas mecánicas, la siguiente artimaña del Yo 1 será algo así como: “Bien, en tu último golpe has seguido la sensación correcta. Ahora debes tratar de sentir lo mismo la próxima vez”. Por supuesto, lo intenté varias veces, porque el golpe del Yo 2 me hizo sentir muy bien, por lo tanto es normal creer que siempre debería sentir igual. Pero resulta que mi “parte sintiente” no funciona así. Si me gusta una determinada sensación, el Yo 1 quiere rápidamente reducirla a una fórmula, a algo repetible. Me gustó, por lo tanto quiero capturarlo, tenerlo ahí cada vez que quiera. Quiero apretar el botón y decir: “Ahora vas a sentir exactamente como cuando..”. Al hacer esto, realmente estoy abandonando el dominio del sentir y volviendo a entrar en el dominio del pensamiento, en la

parte que trata de reproducir mentalmente lo que se experimentó de una forma no mental.

En el momento en que trato de reproducir una sensación me alejo de donde se origina toda sensación natural. Debo aprender un poco de esa humildad pasada de moda. Debo estar listo para sentir cualquier cosa que el momento me traiga, no simplemente lo que yo espero. La sensación experimentada en el primer tee, puede ser muy diferente de la sentida en el 18, ¿por qué debería entonces tratar de golpear el tee 18 con la sensación del primero? Cuando sostengo el putter en el green 13 seguramente no seré capaz de reproducir la misma sensación que experimenté en el green 12. En realidad no puedo controlar lo espontáneo ni debería querer hacerlo. Sin embargo, puedo aprender a acceder a ese lugar donde lo espontáneo ocurre. Puedo sentarme en su puerta y escuchar la música que allí suena, el sonido de los tambores, y puedo reconocer la originalidad y la dulzura de su canto. Y puedo expresar ese canto en mi swing, al igual que en mi caminar de un golpe al siguiente.

Este es para mí el verdadero juego. Así es como yo disfruto del golf y esto es lo que encuentro más irresistible que las fórmulas. En mi mente siguen entrando pensamientos sobre el swing y está bien que sea así. Tienen algo que enseñarme, pero nada importante. En el momento en que empiezo a pensar que tienen algo importante que decirme, el resultado del golpe pasa a ser más importante que mi conexión con lo que he llamado mi Yo 2. Me he dejado atrapar una vez más, he vuelto a ser jugado por el juego, en lugar de ser yo el jugador. Inicialmente, me sorprendía descubrir que aunque ponía el sentir en primer lugar, seguía queriendo competir. Me gusta la competición y sus retos. La competencia tiene un propósito válido e incrementa mi disfrute, pero hay competencia verdadera y competencia falsa. La falsa competencia es la lucha del Yo 1 basada en la (supuesta) necesidad de demostrar algo a alguien. Cuando la presión de la competencia falsa se desvanece, encuentro en mi interior la verdadera competencia: el esfuerzo en busca de la excelencia. Recientemente descubrí que la palabra “competición” procede del griego y significa “buscar juntos”. Dos oponentes buscan juntos la excelencia mientras compiten.

Tal vez algunos lectores querrían que yo nombrase más concretamente esas sensaciones a las que me refiero. Prefiero dejarlas sin nombrar para que el Yo 1

no pueda juzgarlas y manipularlas tan fácilmente. Busco proteger su integridad manteniéndolas fuera del dominio del lenguaje. Así soy más libre para golpear cada la bola con el entusiasmo auténtico del momento y no desde una sensación particular que el Yo 1 me diga que *debo* tener. A ese sentir con el que golpeo la bola le llamo “deseo sentido”.

Cuando ese impulso se expresa con exactitud genera satisfacción, y esa satisfacción es independiente de donde vaya la bola. Ese entusiasmo es lo que más valoro. Es vital y está vivo. Aquí las palabras comienzan a fallar. Mi elección de jugar de este modo forma parte de mi elección de vivir mi vida con la mayor sinceridad y con el entusiasmo que, reconozco, fue una parte natural de mi vida al principio, así como de la vida de todo niño. Un día, mientras iba a patear, pensé en el título del libro de Prain: *Live Hands* (Manos vivas). De pronto sentí mis manos más vivas y fui mucho más consciente de sus sutiles y complejos movimientos. Pero no quise interferir ni manipular. Cuanto más me conecto con esa viva sensación, más vivas siento mis manos, mis piernas y cada una de las partes de mi cuerpo. Percibo la técnica de aprendizaje de mi cuerpo sin necesitar analizar lo que está aprendiendo. Pero las cosas funcionan así solo cuando se da prioridad a la sensación. Me entusiasma escribir sobre esto, pero no como se entusiasma un vendedor o un evangelista. Es algo que tengo para ofrecer, algo que he descubierto y que para mí parece tener gran importancia. No me importa que para ti no sea importante, pero tampoco quiero mantenerlo en secreto. Toma de esto lo que quieras. Si lo que digo es válido para algún lector, ello será porque antes de leer estas palabras ya sabe que son ciertas, y estas palabras son solo un recordatorio. Y eso es lo que son para mí. Necesito este recordatorio porque mucho de lo que me encuentro cada día es el resultado de un pensamiento y un comportamiento basados en fórmulas. Nos han enseñado a creer que las fórmulas nos llevarán donde queremos ir, ya sea en el golf, en el trabajo, en las relaciones o en la vida. Llegamos a estar tan apegados a nuestras fórmulas particulares que lucharíamos fieramente para defenderlas y para tratar de que fueran aceptadas mundialmente.

Un tipo distinto de placer

Había estado muchas horas reescribiendo el capítulo 9, tratando de plasmar mi comprensión del impacto que tienen las expectativas sobre el jugador y sobre su juego. No es un asunto fácil, como puedes suponer. Sobre las cinco de la tarde mi cerebro estaba cansado y mi cuerpo deseando moverse. Demasiada escritura e insuficiente acción, me dije a mí mismo. Así, me fui al campo de golf más cercano con la esperanza de hacer al menos 9 hoyos antes de que anoheciera.

El representante en el sur de California de la firma Spalding, me acababa de dar una serie de hierros y estaba ansioso por probarlos. Westlake es un campo de 18 hoyos, relativamente pequeño pero estimulante, con solo dos hoyos par 5. El par era 67. Decidí jugar con solo un hierro 5, un 7, un pitching wedge y un putter. Esto me permitiría probar mis nuevos hierros y moverme con cierta rapidez. También eliminaría indecisiones a la hora de seleccionar los palos. Comencé en el hoyo 10 y golpeé con dos hierros 5 hasta el green, fallando por dos centímetros un pat de 6 metros. El siguiente hoyo tenía 420 metros y dos golpes con el hierro 5 me dejaron a 90 metros del green. Mi primer golpe con el nuevo pitching wedge aterrizó a 30 cm del hoyo. “Estos palos todavía no han aprendido a fallar”, me dije a mí mismo. Al alcanzar a otros jugadores en el hoyo 15, apenas había fallado 3 pats y estaba al par del campo. Los cuatro que iban delante de mí parecían lentos, y yo no tenía ganas de esperar, así que volví para atrás y jugué de nuevo los hoyos 12, 13 y 14 haciendo tres pares. A esa altura podía ya escuchar la voz del Yo 1 muy claramente calculando que este sería mi mejor juego y tratando de recordar lo que había escrito un rato antes a cerca de mantener la racha. Podía también oír cómo presumiría “mi logro” ante los amigos. Pero además de esta, había otra voz: “¿Qué es lo que quieres realmente lograr?”, preguntaba. El 15 era un par 5 de 520 metros y por primera vez en el día el hierro 5 lanzó la bola out. El golpe no fue tan malo, pero la bola terminó entre las raíces de un árbol en el lado izquierdo de la calle. Lancé otra bola, esta también como los mejores golpes de aquel día. Seguí jugando ambas bolas. Tuve que aceptar un golpe de penalización, por lo que terminé con un bogey en la primera y par en la segunda. “¿Qué es lo que quieres lograr?”, pregunté de nuevo. Mi respuesta me sorprendió: “En realidad, nada, solo quiero disfrutar del juego”.

¿Qué experimenté ese día? Te lo quiero decir porque me enseñó algo importante. La experiencia que tuve jugando aquel día no fue especialmente

sublime. Podría incluso decir que no experimenté gran cosa. Simplemente colocaba la bola y la golpeaba. No pensaba sobre ello ni visualizaba dónde deseaba mandar la bola. No apliqué ninguna técnica del Juego Exterior ni tampoco nada del Juego Interior. Simplemente golpeaba la bola y la veía volar frente a mí. Ni siquiera tuve el deseo de decir “siiiiiiiiiiiii” con el gesto afirmativo de haber logrado algo. En su conjunto el juego no fue nada del otro mundo. La palabra más adecuada para describirlo es satisfacción.

Recuerdo haber tenido una sensación similar años atrás jugando tenis “en la zona”. Pero recuerdo que en aquel momento de mi vida sentía que algo faltaba. Lo que faltaba era la sensación de “lo he hecho”. Faltaba la sensación de logro que llega cuando pruebas algo y funciona. Sin embargo, en el campo de West Lake no faltó la sensación de conquista, de triunfo. Disfruté aquella sencilla, poco espectacular y casi imperceptible sensación. La sentí constante y cierta, no como algo que va a desaparecer fácilmente. De este modo, mi única elección fue simplemente seguir apreciando aquel estado mientras durase, no porque estuviera haciendo pares, sino porque era algo agradable. El Yo 1 hizo su esfuerzo y yo hice el mío. Terminé con par en los dos últimos hoyos, y aquella sencilla y clara sensación simplemente continuó. Tras otro día de duro trabajo en el ordenador, la necesidad de jugar me asaltó de nuevo sobre las cinco y media de la tarde. Había estado lloviendo la mayor parte del tiempo, por lo que el campo de West Lake estaba casi vacío. En esta ocasión quise probar el hierro 3. Así que lo tomé, también el 7, el wedge y el putter. Jugando con rapidez pude completar los 18 hoyos. Los dos últimos los jugué estando ya oscuro. Mi juego no fue tan coherente como el día anterior. Hice bogey en 7 de los 18 hoyos y birdie en 3, terminando con un 71 por primera vez en mi vida. Lo curioso es que se dieron solo momentáneas interrupciones en la simplicidad, cada una de ellas para recordarme que debía estar alerta a fin de que el Yo 1 no entrara y complicara las cosas. Al final del día sentí que había aprendido cómo jugar al golf. Sin duda, no es la palabra final sobre cómo completar el swing ni cómo mejorar el disparo, pero si me dio una razón satisfactoria para seguir jugando durante el resto de mi vida.

El futuro del juego

Aunque las reglas del golf son relativamente estáticas, la utilización y el significado del juego varía con cada individuo y resulta afectado por los cambios que tienen lugar en la cultura. Creo que en los próximos años continuarán ocurriendo cambios significativos en la forma en que el golf se juega y se enseña.

Ciertos instructores de golf con los que he hablado admiten ya que en relación con la mecánica del swing, hay poco más que aprender. Lo que más necesitan los profesionales docentes es cómo ayudar a sus alumnos a poner en práctica lo que ya han entendido acerca del swing. El enfoque está pasando lentamente del debate sobre el contenido de lo que debe enseñarse a lo que podríamos definir como el arte de aprender. Incluso los principales maestros del golf, admiten cada vez más que el hecho de diseccionar los elementos del swing para luego unirlos otra vez es una forma difícil y poco efectiva de dominar el juego. También, cada vez más, se está reconociendo el papel que la tensión y otros obstáculos mentales desempeñan en el golf. Resumiendo, estamos viendo cómo la atención está pasando de la parte física a la parte psicológica del juego.

Este cambio desde lo exterior a lo interior del golf, es un reflejo del reequilibrio general que está ocurriendo en nuestra cultura. Cada vez hay más conciencia de que el control físico sobre nuestro entorno es muy limitado. Sin la capacidad de resolver los problemas a nivel mental, la tecnología no nos llevará a la raíz de las causas de la guerra, la criminalidad, el hambre o nuestras propias insatisfacciones. Parece evidente que los hitos de la próxima era nos llegarán en forma de avances en nuestras habilidades individuales y colectivas para acceder a ciertas capacidades humanas ya existentes y para vencer las fuerzas negativas internas que interfieren con su expresión.

A medida que nuestra cultura experimenta un reequilibrio necesario de sus juegos internos y externos, los deportes en general hallarán una nueva razón de ser. Potencialmente, en una cultura, los deportes tienen un valor que va más allá de relajar tensiones y generar héroes. Podrían convertirse en el laboratorio en el cual se investigue y se experimente acerca de la motivación humana, el desempeño y el auto-sabotaje. Las culturas antiguas utilizaban el deporte para beneficiarse y reforzarse a sí mismas. El Juego Interior no es nada nuevo, sin embargo somos muy torpes en él. Los deportes pueden ser un campo en el cual

podemos reaprender su importancia y también un laboratorio en el cual la cultura aprenda a incrementar su autocontrol.

Y el golf tiene un papel especial que representar en este escenario. Sus participantes no se distinguen especialmente por su apertura al cambio; de hecho, se dice que el golf es un juego conservador jugado por conservadores, pero en general, es gente abierta al autocontrol. El hombre de negocios que aprende a convivir con el estrés en el campo de golf, se evitará mucho sufrimiento en sus labores directivas y ahorrará dinero a su empresa. Del mismo modo, el estudiante podrá captar en el campo de golf los elementos del aprendizaje y la autoconfianza de una forma que tendrá un efecto permanente en su vida. Todos deben aprender a respetar la delgada línea que separa lo que es real de lo que es un juego. Como cultura, aprenderemos entonces el verdadero valor de la competición. Resumiendo, los aspectos del Juego Interior en el golf, descritos en este libro son exactamente los temas con los cuales nuestra cultura necesita lidiar. Si el golf llegara a ser un medio para experimentar esto, su existencia estaría más que justificada.

Este cambio de enfoque tendrá una gran significación para los instructores de golf. Para enseñar golf, ya no será suficiente ser un buen jugador y conocer la mecánica del swing. Los maestros con visión tratarán de desarrollar y entender el proceso del aprendizaje. Si lo hacen, serán más apreciados que limitándose a su viejo papel de mecánicos del swing, pues enseñarán habilidades internas tan valiosas como la concentración, la autoconfianza, la voluntad y la conciencia. Estos maestros serán reconocidos por su gran contribución a la calidad de vida del alumno.

Pero ¿cuántas formas mejores hay de meterse en la universal e intemporal competencia contra uno mismo? Si el juego se realiza según decía Bobby Jones: “como la conquista de uno mismo”, se convertirá en algo recreativo. Será un corte en la rutina y en los patrones de la vida diaria que realmente podrá enriquecer nuestra existencia. Lo que los jugadores aprendan sobre sí mismos en el campo de golf podrá ser transferido a otros aspectos de sus vidas y de este modo beneficiará a la cultura, de la cual el golf es solo una pequeña parte.

Esta perspectiva daría al juego un significado que lo haría merecedor de todo el tiempo y el esfuerzo que disfrutamos dedicándole. Aunque no espero que el

juego sea considerado bajo un punto de vista distinto de la noche a la mañana, en esta época en la que estamos ello puede ocurrir con cierta rapidez. Pero ya sea que llegue de una forma gradual, o como una revolución, *ocurrirá* y el golf será más divertido, más natural y más en sintonía con la forma en que deben jugarse los juegos: un equilibrio dinámico entre lo interno y lo externo.

Índice

Contenido	5
Prólogo	10
Mirando atrás	10
Agradecimientos	19
1	20
El desafío Interior y Exterior	20
“El único juego con el que no puedo”	21
Lo que aprendí en la pista de tenis	22
El golf es un Juego Interior	24
La atracción del golf	24
Las exigencias de precisión	26
La presión	28
El ritmo	29
La obsesión con los consejos y las técnicas	30
El Juego Interior del golf	31
2	34
Llegar a los 90 con Atrás-Golpe-Stop	34
El Yo 1 y el Yo 2	35
La magia del Bote-Golpe	37
Buscando el Bote-Golpe del golf	39
Atrás-Golpe-Stop	40
Da-da-da-da	42
La historia de Dean Nims	43
La práctica de la concentración	45
Hacer 90	46
90 en el St. Andrews Golf Club de Escocia	48
3	52
La causa más común de los fallos: una tensión excesiva	52
La principal causa física de los fallos	52
Canturreando tu Swing	55
La máxima tensión	57
“Ante las dudas, aprieta”	58

4	62
Superar la falta de confianza en sí mismo	62
Los mecanismos de la inseguridad	66
Cinco tipos comunes de intentos con excesivo esfuerzo	68
Esforzarse intentando golpear la bola	69
Esforzarse intentando levantar la bola al aire	69
Esforzarse intentando mandar la bola lejos	70
Esforzarse intentando mandar la bola recta	70
Esforzarse intentando golpear la bola “correctamente”	71
“Cualquier cosa que sea lo que estés intentando, déjalo”	72
Las limitaciones del modo de intento	73
La doctrina de lo fácil	75
5	83
Enseñando a ser consciente	83
¿Nos hemos equivocado en la manera de aprender?	84
Aprender de la experiencia	85
La ley de la conciencia	86
La instrucción del hacer	87
La instrucción a la conciencia	91
Presentando el Juego Interior a Al Geiberger	96
Una lección sobre cómo tomar lecciones	104
6	107
Descubriendo la técnica	107
¿Qué vino primero, la experiencia o la técnica?	108
Cómo hacer el mejor uso de las instrucciones técnicas	110
¿Cómo aprender a agarrar correctamente el palo?	110
Cómo observar a los profesionales	112
La escala de efectividad de las diversas formas de aprender el golf (de la menos efectiva a la más efectiva)	114
Estrategia Número 1: Tratar de averiguarlo por ti mismo	114
Estrategia Número 2: Recibir lecciones de un profesional que solo entiende los aspectos técnicos del juego	115
Estrategia Número 3: Aprendizaje natural sin la ayuda de un profesional	116
Estrategia Número 4: Aprendizaje natural con la ayuda de un coach del Juego Interior	117

Estrategia Número 5: Aprendizaje natural con la ayuda de un profesional del golf que sabe entrenar el aprendizaje natural	118
7	120
El juego corto: el putting y el chipping Interior	120
Más conciencia de la superficie del putting	121
Aprendiendo de los Pats de los demás	122
Mejorando la percepción de la distancia	123
Una solución sencilla para un problema complejo	124
¿Cuánto de técnica hay en el putting?	124
Tomar conciencia del cuerpo y del palo de golf	126
El juego del tacto	127
Pateando con los ojos cerrados	128
El próximo paso: saber cómo sabes	128
El juego del tacto	130
Algunas variables clave en el putting y el chipping	130
Descubriendo tu técnica de putting y chipping	131
Más ejercicios de conciencia para el putting interior	133
Mirar al hoyo	133
Patear con una mano	134
Escuchar	135
Enhebrar la aguja	135
El chipping interior	136
Chips y trucos	136
Qué hacer cuando pierdes la sensación del tacto	138
Chips y yips	139
Dando la bienvenida a los yips	140
8	141
El Swing Interior	141
Incrementar la sensibilidad de tu swing	142
Primer paso para incrementar el sentir: pasar de una atención amplia a una atención localizada y luego, volver de nuevo a la amplia	143
Mejorar el equilibrio y la estabilidad	144
Descubrirás tu equilibrio descubriendo tu desequilibrio	145
Aprendiendo estabilidad	146
Una pila de fichas	146

Descubrir tu ritmo	147
Escucha tu ritmo	149
Descubre tu velocidad	149
La colocación ante la bola	151
Aumentar la precisión	153
Ejercicio de conciencia sobre la trayectoria del palo	155
Aumentar la potencia	156
Ejercicios para aumentar la potencia	157
Señalar los objetivos	159
Señalar el objetivo para el Yo 2	161
Escaneo de conciencia del cuerpo	163
Guía para una sesión práctica del Juego Interior	163
Cinco minutos de juego puro	164
Veinte minutos de swing concentrado	164
Cinco minutos de juego	165
Tiempo restante: rendimiento	165
¿Quieres un swing perfecto o hacer una buena puntuación?	165
No se puede corregir un mal golpe ¿Para qué intentarlo?	167
Creando tu swing	169
9	172
Sobre la suerte, las malas rachas y las falsas expectativas: bajar de 80 golpes	172
Jugando en Pebble Beach con Michael Murphy	172
¿Cómo se sale de una mala racha?	176
El juego de las expectativas	180
El hombre que no sabía lo que significa “par”	182
El jugador de tres pelotas	183
No dejes que tu handicap sea un handicap	185
¿Son necesarias las expectativas en el golf?	186
Qué pasaría si...	188
Expresando cualidades	190
39-39 en Perfect Liberty	192
Aceptar las incertidumbres del golf	194
¡Tim rompe la barrera de los 80!	196
“Con la mayor sinceridad”	199

10	202
La principal habilidad: una concentración relajada	202
¿Qué es la concentración relajada?	203
La paradoja de “perderse a sí mismo en la acción”	205
La concentración del pensamiento	205
La práctica de la concentración relajada	206
Los pasos de la concentración	207
La disciplina	207
El interés	208
La absorción	208
El triángulo Δ	209
Las habilidades de conciencia	210
El enfoque en las variables clave	212
Las habilidades de elección	214
Una excesiva preocupación por los resultados	216
El Δ DDA	216
Las habilidades de confianza	218
Confianza y control	220
11	222
Jugar nuestro propio juego	222
Sería muy difícil explicarle a un marciano la tensión del golf	222
El golf es un microcosmos de la vida	224
El golf me ha convertido en alguien	225
Kathy inventa su propio juego	227
Una libertad casi perfecta	228
Rompiendo la ilusión del golf	230
Re-crear la ilusión del golf	232
Equilibrando el DDA	233
Un profesional aprende a disfrutar otra vez del juego	235
Jugar tu propio juego	236
Lo fundamental del golf. ¿Por qué juegas?	237
12	239
De la fórmula al sentir	239
Un tipo distinto de placer	244
El futuro del juego	246