

PNL y golf: Un viaje de 18 hoyos

Por Marita Piqué *

El Golf es como la vida. A través de los 18 hoyos, experimentamos todo tipo de sensaciones y sentimientos. Es como un viaje donde nos vamos encontrando con desafíos y situaciones complejas que debemos resolver con inmediatez, de la mejor manera posible. En este recorrido, no tenemos que perder de vista la belleza del juego, del paisaje, de nosotros mismos y de los demás. Justamente por no querer perder toda esa belleza, comprendí que era necesario buscar alguna manera de estar más conectada con este presente, con esa sucesión del tiro a tiro, del momento a momento, y no tanto con el "score". El resultado final es, ni más ni menos, que la suma de la sucesión de tiros presentes.

El filósofo norteamericano Michael Murphy, amante del golf, considera que este deporte es un microcosmos, una proyección de todas nuestras esperanzas y de todos nuestros temores. Esto es muy cierto, ya que todo golfista vive las expectativas, angustias, alegrías, frustraciones, e incertidumbres similares a las que plantea la vida misma.

La mente juega un papel preponderante en todo momento. Los pensamientos y las palabras, pueden ser ventanas o muros que nos liberan o nos condenan. Ventanas, si nos abren horizontes a muchas posibilidades. Y paredes, si nos paralizan e impiden seguir avanzando en nuestro camino.

A lo largo de un partido, tenemos todo tipo de interferencias mentales, producto de la ansiedad, el miedo, la falta de confianza en nuestros propios recursos, el enojo, las presiones competitivas, el deseo de tener todo bajo control, etc. Condicionan nuestra performance y por lo tanto, se nos plantean preguntas tales como: ¿**Qué** puedo hacer para mejorar mi actitud frente a estos obstáculos? ó ¿**Cómo** puedo cambiarla, relajarme, sentir serenidad y confianza para tomar las decisiones correctas?

Entre las habilidades mentales que deberían estar activas cuando hacemos algo, ocupan un lugar preponderante, la concentración, la confianza y la voluntad; enmarcado su desarrollo, por dos entidades básicas como son la mente racional y la intuitiva.

Tim Gallway, en su libro "Golf el juego mental", las denomina Yo 1 y Yo 2. La primera, es la que analiza, juzga, da instrucciones, nos dice cómo hay que jugar, nos advierte, y nos amonesta. Es -en otras palabras- un elemento de interferencia mental.

La segunda, el Yo 2, es la vitalidad sin límites, la creatividad, la inteligencia natural y perceptiva. Es la que sabe jugar. Consecuentemente, el Yo 1 desconfía del Yo 2.

Ahora bien ¿qué podemos hacer para disminuir las interferencias del Yo 1? Mantenerlo ocupado en una actividad positiva que permita al Yo 2 jugar naturalmente.

El tema abre una gama de posibilidades mucho mayor que se vinculan con áreas tales como la familiar, social, laboral e inclusive, la vinculada con la organización empresaria e institucional.

Por mi experiencia como Docente y Trainer en Programación Neuro Lingüística -disciplina tan relacionada con el planeamiento, la mente y el lenguaje- observé que todo esto iba mucho más allá del campo de la enseñanza. Era el estudio de cómo el lenguaje verbal y no verbal, afectan nuestro sistema nervioso - y éste, a su vez- nuestras acciones.

La PNL también ayuda a aumentar la agudeza sensorial y ofrece herramientas para descubrir los recursos que todos tenemos y a usarlos cuando los necesitamos.

Trabajando con grupos de estudio de la Escuela de Programación Neurolingüística y mientras colaboraba con un equipo multidisciplinario de profesionales de golf, fui invitada a dar una charla en el Olivos Golf Club, para compartir con deportistas de esa disciplina, estas inquietudes y entre todos ampliar nuestra visión de la realidad.

El resultado de esos encuentros, fue poner en práctica algunas de estas herramientas. Como experiencia personal, ya las había probado y vivenciado cambios positivos; sobre todo en la concentración, la relajación, y en los resultados. Organicé varios talleres, que fueron muy ricos en experiencias compartidas. Cada participante, a través de su aporte, completaba el mapa de experiencias.

En Estados Unidos y en Gran Bretaña, se trabaja con jugadores amateur y profesionales en laboratorios de competencia deportiva. Uno de los profesionales que usa algunas de las técnicas, es Ian Woosnam, quien dice que está redescubriendo la habilidad para visualizar tiros antes de hacerlos, para recordar físicamente tiros muy buenos que hiciera en el pasado, y para liberarse de sentimientos y creencias negativos. Está convencido de la importancia de tener una actitud mental adecuada.

Técnicas y experiencias personales:

Hay muchísimos ejercicios, que podemos aplicar para las distintas situaciones. Algunos ya han sido propuestos por distintos autores, otros son producto de nuestra propia creatividad. Podemos crear un archivo mental o escrito de ejercicios. Estos serán los recursos a los cuales podremos recurrir cuando estemos en problemas. Será nuestro "Botiquín de Primeros Auxilios".

De los ejercicios que se pueden mencionar, destaco entre otros aquellos que permiten:

- Especificar objetivos y seguir los pasos necesarios para su realización;
- Desarrollar la percepción sensorial en lo visual, auditivo y kinestésico;
- Lograr la relajación a través de la respiración;
- Visualizar tiros con anticipación;
- Almacenar experiencias exitosas pasadas, estados anímicos de paz y seguridad, sensaciones de un swing correcto, recreándolos cuando fueren necesarios;

- Cambiar un estado anímico;
- Cambiar creencias (de creencias limitantes a creencias facilitadoras);
- Realizar autohipnosis;
- Lograr una reestructuración cognitiva.

Algunas prácticas realizadas:

Desarrollé un cuestionario para especificar objetivos en el corto, mediano y largo plazo y me tracé, en su momento, un programa de práctica semanal en el driving range, y de práctica en la cancha, para mejorar el rendimiento. Me refiero, no sólo a tirar pelotas -estudiando la mecánica del tiro- sino poniendo en práctica distintas técnicas, para estar cada vez más conectada con el aquí y ahora, más alerta y más conciente. Al especificar un objetivo a corto plazo, -por ejemplo -mejorar el juego corto, luego trazar un programa lógico y posible, en el sentido que realizarlo no demande demasiado esfuerzo, dejando de lado actividades prioritarias, hace que la consecución del plan sea realizable y placentera. Obviamente en este trabajo intervendrá la voluntad para realizarlo. Cuando hablo de pequeñas metas, a corto plazo, me refiero a que a veces pensamos en la gran meta, a la cual podemos llegar dando pequeños pasos donde tendremos avances y retrocesos, tan ciertos como en la vida. De esta manera organizada y gradual iremos logrando pequeñas y grandes gratificaciones que nos animarán a seguir adelante.

Un ejercicio que resulta de suma utilidad, es el de prestar atención al lugar específico hacia donde se quiere dirigir el tiro. Al acercarse a la pelota, se va planeando y observando el punto exacto donde se quiere dirigir; se busca localizar en el horizonte, algún grupo de árboles, el techo de una casa, un poste llamativo, o cualquier otro objeto que se encuentre en la línea del tiro. Se determina un punto específico hacia el que se quiere dirigir la pelota. Este ejercicio se puede hacer también en el driving range. ¿Cuál es el objetivo de esta técnica? Tener más posibilidades de mandar la pelota en esa línea. No es infalible, pero realmente hay muchas más oportunidades de que el tiro vaya mucho mejor dirigido.

Ejercicio que nos conecta con las sensaciones

Esta técnica, nos libera de la mente racional, haciendo el swing más fluido y permitiendo a nuestro cuerpo, mayor flexibilidad y soltura. Estando en el driving range, nos disponemos a practicar el ejercicio. Elegimos una madera 3, con los ojos cerrados, se hacen varios swings. El objetivo es sentir el peso de la cabeza del palo en el recorrido del arco del swing, ida y vuelta. A cada swing que hacemos, se intensifica la sensación y el peso se hace cada vez más notorio. La atención se focaliza cada vez más en esto, y poco a poco el cuerpo gira, se suelta y la mente se libera de todo pensamiento relacionado con la mecánica del swing.

Más tarde, se empieza a tirar pelotas, siguiendo esta técnica y se nota una mayor fluidez en el cuerpo y los tiros son netos, largos, derechos. Este ejercicio desarrolla la percepción sensorial kinestésica

- Otro ejercicio que me resulta muy útil es el de planear dónde quiero ir y no dónde no quiero ir. Siempre hay que planificar en positivo. Por ejemplo, si estoy por cruzar una laguna, no me concentro en el obstáculo -en este caso la laguna-, sino en el lugar del otro lado de la misma, adonde quiero que aterrice la pelota. Si bien lo sugerido puede no ser infalible, aumenta las posibilidades de pasar el obstáculo airoosamente.

Los invito a hacer un recorrido imaginario por la cancha, jugar un partido virtual, en el cual, se deban resolver situaciones de distinto grado de dificultad. ¿Qué hará cada uno de Uds. frente a cada situación? ¿Cómo? Imagine las sensaciones y emociones que llegará a sentir. Piense qué ejercicio puede aplicar, y póngalo en práctica. ¿Se anima? ¿No es desafiante?

El juego ya empezó. Éxito.

* Profesora de Inglés
Trainer en PNL