Miedo a Ganar?



El miedo a ganar es una situación compleja que se presenta una y otra vez en el deporte y en la vida. Freud ya hablaba de esto hace muchos años en un artículo llamado “Los que fracasan al triunfar”. Esta idea es discutida cuando se plantea, es resistida por el público en general, entrenadores y deportistas. Ellos dicen: “¿Cómo alguien puede tener miedo a ganar? ¡Tendrás miedo a perder, pero a ganar!”

Definición:
“Nikefobia (succes phobia) significa literalmente miedo a la victoria, fenómeno por el cuál el atleta rinde más en entrenamiento que en la competición, falta sistemáticamente a los eventos deportivos más importantes y falla cuando está a punto de conseguir una victoria casi segura.”.
(Tamorri, 2004)
Esta definición nos indica que el deportista o equipos fallan en los momentos importantes de definición, en las situaciones que tienen que demostrar y dar lo mejor de sí, caen, se equivocan, pierden, no rinden adecuadamente o no dan la talla para la situación.

A las personas en general, con algunas excepciones, les cuesta aceptar esta realidad, por eso se tratará de ahondar un poco en este tema que nos parece fascinante. La existencia del miedo al éxito se ha observado en el deporte mundial, pero específicamente en la realidad que nos ha tocado trabajar, es decir, la peruana. Esto sucede desde las etapas formativas, hasta los más altos niveles competitivos. Cuando es el momento de demostrar todo lo que se tiene, la hora de la verdad, cuando debe ser su momento, el

deportista se derrumba. Desde nuestra óptica esto ya no tiene que ver sólo con cuestiones personales, sino por la idiosincrasia misma del peruano a quien en general, más allá del ámbito deportivo, tiene miedo al éxito o le cuesta aceptarlo. Siempre observa lo de afuera con admiración, pensando que eso es inalcanzable, sobrevalora lo de afuera y subvalora lo de adentro, lo de su país. Hay problemas de autoestima y de identidad más profundos y arraigados en la sociedad en general, que van más allá del ámbito deportivo. El peruano común, en general, considera que otros pueden hacerlo pero él no, y esto inevitablemente se traslada al deporte. Este pensamiento está muy arraigado en la cultura, sociedad, e inconsciente colectivo del país. En realidad hay un potencial muy rico en diversidad, razas y culturas, pero esto se ve como una debilidad cuando debería verse como una riqueza y potenciarse como una fortaleza. Hasta que el peruano no cambie esa forma de pensar y se convenza de sus capacidades no podrá desarrollar todo su potencial, y en esto se incluye al deporte

El interés sobre este tema y su investigación nace justamente por situaciones observadas una y otra vez en deportistas y equipos. A continuación daremos algunos ejemplos:
- Un equipo de fútbol juvenil en una serie de dinámicas grupales, en donde se trabajan los miedos, refieren una y otra vez tener la sombra de derrotas en campeonatos anteriores, refiriendo que tienen "miedo a perder". Ese miedo a perder que relatan es el miedo manifiesto, ese miedo manifiesto esconde un miedo latente que es justamente lo contrario, el miedo a ganar (se descubrió durante el trabajo). No quieren moverse del lugar en donde están, se sienten "cómodos" perdiendo, por lo menos es más cómodo que luchar por la victoria. Es lo que ellos esperan, es lo que los demás esperan... entonces para qué cambiar.
- Un deportista individual profesional refiere que tiene miedo a perder, en realidad su miedo a perder, es lo contrario, el miedo que tiene de ganar porque traería toda una serie de cambios que no quiere asumir, como poner en riesgo la relación con la enamorada, alejarse de la familia, dejar la universidad, entre otros. Entonces, él mismo sabotea la victoria para quedarse donde está.
- En un equipo de fútbol que no puede sostener una victoria de 3 goles de diferencia, regresan los fantasmas: "Para qué ganar, que vendrá con ello, que cosas cambiarán. NO... mejor no... qué estamos haciendo, mejor nos quedamos en donde estamos, qué incertidumbre no saber que podrá venir o suceder. Mucha responsabilidad". Ese sería un diálogo interno de inconsciente a inconsciente entre los miembros de un equipo que son una colectividad, en el fútbol hay muchos contagios en el equipo y el miedo también se contagia. No es fácil romper con una tradición de derrotas, como en el caso del fútbol peruano, porque esto implica desafiar la historia de los últimos casi 25 años y las creencias mentales fuertemente arraigadas. Implica más profesionalismo, responsabilidad, esfuerzo y sacrificio. "No, mejor nos quedamos donde estamos... tranquilos". Muchas veces el costo de ganar y las consecuencias de la victoria pueden ser tan grandes para un equipo o persona que simplemente prefiere quedarse donde está, es un balance de costo-beneficio. Hay que recalcar que esto no es necesariamente consciente
- Deportistas que fracasan frecuentemente antes de llegar al éxito se caen sobre el final. No están dispuestos a ser los mejores. Les va bien siendo buenos, pero ser el mejor trae

muchos cambios, por este motivo muchos talentos son grandes promesas pero nunca llegan a ser realidades. Se ha observado situaciones de este tipo en deportes como el tenis, atletismo, tabla hawaiana (surf), fútbol, voley, basket, golf, natación, optimist, remo, judo, boxeo, jiu jitsu brasilero y artes marciales mixtas
Miedo a perder: Si bien existe el miedo a perder, ya que trae la consecuente situación de tristeza, malestar psíquico y demás, es algo con lo que se aprende a vivir, hay incluso ganancias (ganancia secundaria). No es tan fácil lidiar con el éxito, esto trae muchas responsabilidades y consecuencias, que no todos están dispuestos a asumir. El miedo a perder, también existe, pero muchas veces se le confunde con lo contrario: el miedo a ganar. Claro que puede haber una situación real consciente de no querer perder o cometer un error, pero muchas veces en realidad esos miedos manifiestos esconden miedos latentes de no querer ganar. En estas situaciones hay que indagar e investigar para descubrir que es lo que en realidad sucede con el deportista.

¿Por qué el miedo a ganar?
:
- Al campeón todos le quieren ganar: “Todos se lo quieren tumbar”, contra él todos van a dar su máximo esfuerzo, dan un poco más, lo que implica una mayor presión sobre él. La frase popular: “Fácil es llegar, lo difícil es mantenerse” indica que cuando se llega al éxito las responsabilidades crecen para lograr mantener el lugar alcanzado y esto implica un mayor esfuerzo que al conseguir el éxito por vez primera.
- Mayor expectativa: El ser campeón, trae consigo una mayor expectativa y mayor demanda de buenos resultados por parte de las demás personas en acontecimientos más complicadas y complejos. Pueden darse situaciones en las cuales la presión aumente y no se sepa manejar el nuevo status. No se tiene el tiempo adecuado para prepararse para los nuevos compromisos.
- Es más cómodo quedarse en el mismo sitio: Es más confortable quedarse donde se está, en la mediocridad, en el término medio, ya que esa inamovilidad brinda tranquilidad. Es lo conocido. Existe otro dicho popular pertinente aquí: “Más vale malo conocido que bueno por conocer”. El deportista ya sabe lo que es perder, conoce sus sensaciones, lo que sucede, y mal que bien sabe como reaccionar y manejarlo. Por el contrario, un resultado positivo será diferente: “¿Qué pasará? ¿Cómo reaccionaré? ¿Qué sentiré?... ¡Qué estrés! Mejor me quedo tranquilo donde estoy, acá me va bien”. En este dicho popular (muy conocido en el Perú) hay una directa referencia desde distintos ángulos al miedo a ganar, y esto está en el inconsciente colectivo de las personas que conforman esa sociedad

Beneficios del fracaso:
- Le ofrece al deportista quedarse donde está, sin mayores exabruptos y sobresaltos, brinda estabilidad.
- El lesionarse es una forma de escapar del éxito cuando todas las expectativas están puestas en el deportista. Esta lesión se da por causas psicológicas y no físicas. Lesionándose se escapa de tanta presión y expectativa y así no queda mal con nadie. Es la excusa perfecta y es real. Es igual que cuando el estrés se incrementa aumentan las probabilidades de que ocurran enfermedades (se debilita el sistema inmunológico). De

igual manera las lesiones tienen su origen en aspectos mentales, lesión real no psicológica, pero se origina por la mente, esto ya ha sido investigado. Es una excelente forma de escapar cuando el atleta siente que no le dejan salidas, ya lo hemos visto, no pocas veces.

- El perder, también, trae consigo ganancias, lo que se conoce como ganancia secundaria, darle pena a otros, recibir cariño, ternura, protección, cuidado y afecto, convertirse en el “pobrecito”.

Por todo esto es que muchas veces el deportista gana más perdiendo que ganando, es como si hubieran dos fuerzas dentro de él, una que desea ganar y otra que quiere perder. Para mantenerse tranquilo resulta más fácil y cómodo quedarse donde se está en vez de ir en busca de algo nuevo. Buscar el éxito puede implicar mucho esfuerzo y sacrificio y el no conseguirlo y fracasar en el intento traería como consecuencia una pérdida emocional, dejar ir una pequeña parte de sí mismo que tal vez nunca se recupere, traería mucho dolor psíquico. Como consecuencia, para qué correr el riesgo, será mejor evitarlo.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso