

La profecía autocumplida

¡Sabía que lo iba a fallar!

Nuestra mente, a veces se dedica a anticipar el futuro adelantándonos lo que va a suceder en el siguiente golpe. Algunas veces nos anticipa buenos golpes, ¡la veía dentro, no lo podía fallar! Exclama el jugador después de embocar el putt. Pero a veces, también nos trae malos augurios, ¡Sabía que lo iba fallar!

Son muchos los pensamientos que va generando un jugador de golf a lo largo de una ronda de competición. Unos influyen de forma positiva en su juego como los pensamientos de ánimo en los malos momentos o de refuerzo después de haber pegado un buen golpe. Sin embargo, hay pensamientos que van a repercutir negativamente como las autocríticas después de fallar un golpe, las dudas sobre su capacidad o las expectativas de fracaso ante un determinado golpe u hoyo.

Con los pensamientos negativos hay que actuar de forma radical. No deje que ganen terreno ya que son virus muy peligrosos y resistentes que se van "enquistando" en la mente y cada vez resulta más difícil sacarlos de allí y sustituirlos por pensamientos positivos. Un jugador que cada vez que falle un golpe se repita a sí mismo que es muy malo y que no tiene ni idea de jugar al golf, está aumentando las probabilidades de fallar el siguiente golpe y consiguientemente también



“

Dos o tres días malos con el putter y que aparezca el pensamiento “siempre me pasa lo mismo” puede ser suficiente para que, si el jugador se deja arrastrar, comience una mala racha de meses o años sin patear correctamente hasta que los pensamientos y creencias del jugador cambien

”

aumentan las probabilidades de que esos pensamientos negativos vuelvan a aparecer. Si estos pensamientos se repiten una y otra vez por el campo de golf se van a hacer fuertes y van a tomar el carácter de cierto, dejan de ser una opinión del jugador para convertirse en una verdad. ¡Ves como soy muy malo, no es que te lo diga yo, es que es cierto! Le comenta a su compañero de partido.

Modus opendi

El mecanismo de actuación de este tipo de pensamientos es muy sencillo pero muy eficaz. Las primeras veces que hacen su aparición es para “probar al jugador” y ver si allí pueden echar raíces. Si el jugador los ignora o incluso los combate haciéndoles frente con pensamientos positivos, se irán sigilosamente de la misma forma que llegaron. Por el contrario, si la mente del jugador les presta atención, les escucha y les va concediendo importancia y crédito es cuando se aprovechan y van creciendo cada vez más hasta que se convierten en una verdad absoluta. El jugador termina pensando negativamente porque es lo que después ocurre en la realidad, pero no suele caer en la cuenta de que los pensamientos que ha ido generando han sido uno de los factores determinantes de la situación.

Solución: Los pensamientos escudo

Como bien dice el refrán “más vale prevenir que curar”. Lo ideal es que no se tenga que llegar al momento de poner soluciones y se actúe de manera preventiva. Para ello el primer paso es tomar conciencia del mecanismo destructor con el que actúa este tipo de pensamientos. Después tendremos que estar alerta para poder detectar esos pensamientos que ya hemos visto que se cuelan por la trastienda y que comienzan a actuar de una forma muy silenciosa. Dos o tres días malos con el putter y que aparezca el pensamiento “siempre me pasa lo mismo” puede ser suficiente para que, si el jugador se deja arrastrar, comience una mala racha de meses o años sin patear correctamente hasta que los pensamientos y creencias del jugador cambien.

La tarea preventiva consistirá en tener a mano “pensamientos escudos” a los que podamos recurrir en el momento que detectemos un pensamiento negativo. Estos pensamientos escudos harán de barrera ante los pensamientos anticipatorios. Así, por ejemplo, un posible pensamiento escudo contra el “siempre me pasa lo mismo” es muy fácil de generar a los pocos días o semanas de comenzar la mala racha. Bastará con “siempre no me ha pasado lo mismo, llevo solamente X días pateando mal, se patear no se me ha olvidado de repente”. Este pensamiento va a proteger de la influencia negativa del “siempre”.

En cambio, si dejamos que el pensamiento de “siempre me pasa lo mismo” eche raíces y se enquisten en nuestra mente después de unos cuantos meses va a ser más difícil generar los pensamientos escudo por eso es muy importante detectar rápidamente la existencia de este tipo de pensamientos que actúan a modo de profecía autocumplida.

