

El tenis, una escuela de libertad

Escrito en colaboración con Estefanía Leal, psicóloga & buceadora.

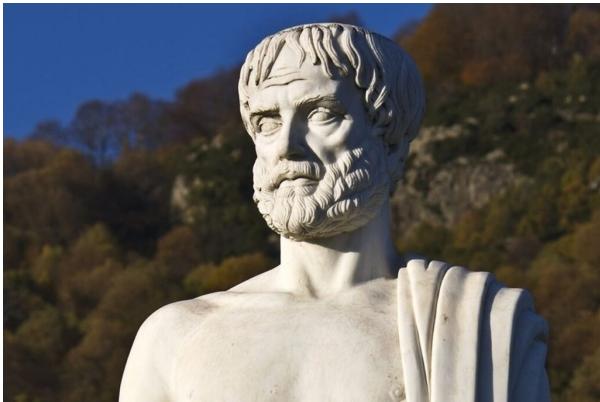
El **tenis**, lejos de ser un mero juego superficial, conlleva en su **esencia** una raigambre profunda con las distintas escuelas de la **filosofía antigua**. Les brindaremos algunos ejemplos de aplicación de preceptos de los más grandes filósofos, virtudes que todo tenista puede desarrollar.

El **estoicismo** –en grosso modo– es una escuela filosófica cuyas bases se asientan en **distinguir entre lo que depende de uno y lo que no**, y enseña que nuestra voluntad debe adherirse a las cosas sobre las que puede ser eficaz.

Llevándolo al campo del tenis, es de suma importancia distinguir entre lo que depende de uno (el juego, la concentración, la táctica) y **descartar los elementos sobre los que uno no tiene control** (el tiempo, la calidad de la cancha, el ‘arbitraje’).

En la alegoría de la caverna, **Platón** nos enseña a **abrir los ojos a la realidad**. En el tenis se aprende a ver, a no apartar la vista de la pelota. Este deporte **educa la vista, enseña a ver rápido y con precisión, nos genera una sensibilidad espacial**. La percepción inmediata de lo real necesita acomodarse tal como Platón sugiere que acomodemos lo real para distinguirlo de las ilusiones.

Aristóteles nos enseña a tener **cautela** en la vida, a relacionar nuestras acciones con nuestras posibilidades y nuestros medios. Este es un precepto esencial para un tenista que debe jugar dentro de sus posibilidades para no «jugar demasiado» a riesgo de perderlo todo.



Aristóteles (384 a.C – 322 a.C), el padre de la filosofía Occidental.

Es de suma utilidad realizar una profunda inmersión para **conocer nuestros dones, talentos, y áreas de oportunidad**; emergiendo para utilizarlos de la forma más adecuada a la hora de practicar tan complejo y maravilloso deporte. Por ejemplo, el caso de Roger Federer no es sólo talento innato, sino que es el resultado –además de pasión y trabajo- de una introspección consciente.

En las ideas de **Epicuro**, la cuestión del **deseo** está en el centro de su enseñanza.

¿Por qué jugamos al tenis? Algunos lo hacemos para **experimentar placer**, independientemente de la derrota o la victoria. En ocasiones, parecería que los jugadores pierden de vista el placer en favor de la riqueza, la fama, y las ventajas que acarrea el ser un tenista profesional.

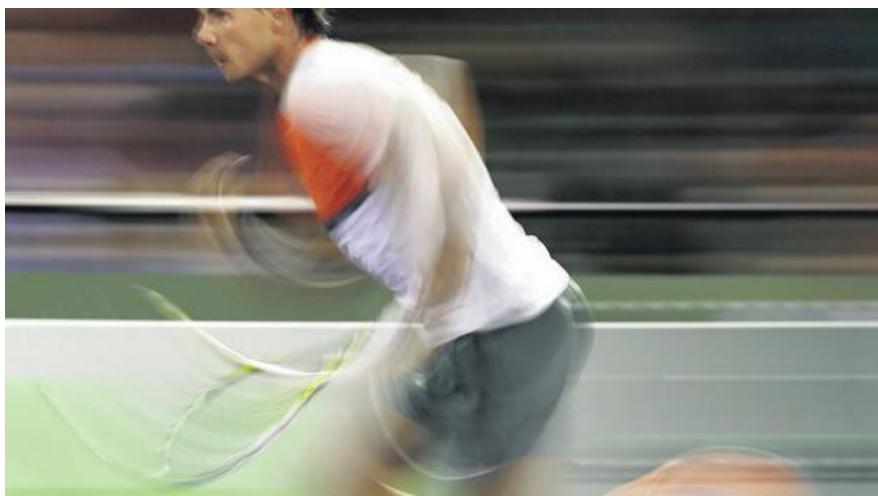
Para Epicuro, estos son deseos antinaturales e innecesarios. Han olvidado **por qué juegan**; entonces a menudo experimentan cansancio y falta de motivación. Esto bien puede verse hoy en día, con figuras como Kyrgios o Bublik, cuyo afán por impresionar al público y “vivir la vida” los lleva a una notoria desmotivación que incluso (como se supo este año) puede detonar una depresión.

Descartes tiene una interesante posición respecto de la **generosidad**. Para él, es la capacidad de **determinarse a sí mismo por una meta y esforzarse por alcanzarla con toda el alma, sin reservas**.

El compromiso total es el **sello distintivo** de los grandes campeones. Es una defensa eficaz contra la duda, siempre amenazante. Duda que, tal como vimos en la analogía de Epicuro, puede llegar a acabar con la carrera de muchos tenistas.

Ser generoso con lo que la vida le dio a uno, las oportunidades, los vínculos, más allá del éxito obtenido en cual sea la actividad, es una virtud fundamental. **En el tenis, hace la diferencia.** Véanse los casos de los grandes campeones como Novak Djokovic, Rafael Nadal o Roger Federer, y las nuevas estrellas emergentes como Carlos Alcaraz o Jannik Sinner. La pasión y determinación motivadas en parte por la generosidad los hizo/hará llegar a lo más alto tanto en el deporte como en sus vidas personales.

Como recomienda Friedrich **Nietzsche**, hay que **pensar sin reflexionar: pensar sin mirarse pensar.** Se necesita un pensamiento en acción, que se funde con el cuerpo. Cuerpo y mente deben estar en perfecta armonía. Como estableció W. Timothy Gallway en su libro **“El juego interior del tenis”**, el “Yo N°1” (la sabiduría natural de nuestro cuerpo, el jugar relajado), debe prevalecer sobre el “Yo N°2” (nuestra pura racionalidad, el jugar pensando demasiado).



Concentración en estado puro (Créditos: AFP).

¿Cómo influyen los pensamientos de los jugadores en la pista? Cuando un jugador comienza a mirarse a sí mismo pensar, cuando

introduce la duda, la distancia, cuando se pregunta qué está haciendo, cuando se enfoca en sus errores, en los puntos pasados, corre el riesgo de perder sus recursos y caer por la borda.

En cambio, la sinergia mente-cuerpo, la buena voluntad y pasión nos llevarán a ejecutar los golpes con mayor ímpetu, confianza y al final del día, si lo hemos dado todo, podemos irnos a descansar con la tranquilidad de que hemos dado el 100 porciento.

Estos fueron algunos de los ejemplos de escuelas o ideas filosóficas que, trasladados a la esfera del tenis, nos pueden servir para no solo mejorar en cuanto a la competitividad, sino a disfrutar del proceso tanto de aprendizaje como de mejora.