

La autenticidad en Carlos Alcaraz

Por Estefanía Leal, psicóloga y buceadora.

¿Hay autenticidad en Carlos Alcaraz?

¿Será que el tenis masculino ha sido sinónimo solo de sus tres grandes dominantes: Roger, Rafa y Novak? ¿Quién podría llenar los zapatos de Federer? ¿El paso de la antorcha ya está en marcha? ¿Rafa ya tiene reemplazo? ¿Qué pasaría si el tenis ya se encuentra en buenas manos? ¿Podría existir la posibilidad de que los apasionados del tenis acepten nuevos talentos? ¿Cómo se podría dejar de comparar y simplemente aceptar, contemplar y admirar esos nuevos dones y talentos que ya están en la jugada?

El tremendo furor de las redes sociales por las cautivadoras hazañas de Carlitos Alcaraz en estos recientes años ha llegado a generar grandes debates: Carlitos como una combinación perfecta de los tres elixires divinos: Federer, Nadal y Djokovic. No es un secreto que Carlitos tiene una gran admiración hacia ellos y tampoco se puede negar que ha logrado integrar de una forma tan natural y sana muchas de las cualidades del big 3, pero, ¿cómo logra que esa integración sea tan brillante y natural? Acaso, ¿esa HABILIDAD DE INTEGRACIÓN es un elemento de la esencia de ser: Carlos Alcaraz? ¿Cuántos tenistas admiran al big 3 e intentan adoptar alguna técnica o rasgo de personalidad pero al final no se logra tan “naturalmente”? *Pocos de esos grandes debates se centran en algo más profundo: la autenticidad.*



Djokovic contó sus sensaciones tras la final perdida (Créditos: Getty Images).

«Nunca jugué contra alguien como él. Ojalá podamos enfrentarnos en el US Open. Creo que es bueno para el deporte, 1 y 2 del mundo uno frente del otro en un thriller de casi cinco horas y cinco sets. No podría ser mejor para nuestro deporte en general», cerró el subcampeón de Wimbledon 2023.

«Vivir auténticamente es conocer nuestros valores y vivir sin miedo de acuerdo con ellos».

¿Podría ser esto un motivador para la búsqueda de la autenticidad? Vivir en alineación es clave para fluir en nuestras vidas. Requiere que nos conozcamos a nosotros mismos lo suficientemente bien como para saber qué es importante y actuar sobre esa claridad. Implica mirar no solo las cosas que queremos o por las que hemos estado trabajando, sino lo que es realmente importante debajo de todas las cosas brillantes.

Nuestros valores personales son nuestros pilares. Cuando son fuertes, podemos soportar el peso del mundo. Cuando se

descuidan o son débiles, somos mucho más susceptibles a la montaña rusa de la vida. No conocer nuestros valores es lo mismo que no vivir conscientemente de acuerdo con ellos. Cuando no vivimos de acuerdo con ellos, las cosas se sienten vacías. La acción puede terminar experimentándose sin sentido o nos sentimos desconectados del mundo que nos rodea, es por ello, que esto puede llegar a ser un llamado a la claridad, a la introspección para encontrar las respuestas en el interior...

«La autenticidad proviene de honrar las necesidades de quienes somos».

«Yo siempre digo que soy 100% Carlos Alcaraz. Solo intento seguir mi propio camino, intento crear a Carlos Alcaraz. Siempre digo eso. Estoy creyendo que no tengo las características de nadie más que de Carlos Alcaraz».



Alcaraz responde a los comentarios de Djokovic (Créditos: Getty).

¿Cómo se podrá conocer los valores propios? ¿Cómo se puede empezar a descubrir la autenticidad? ¿Cómo encontrar el equilibrio entre honrar las necesidades y presentarse ante los demás? Nuestro sentido de armonía dentro de nosotros mismos y

con el mundo que nos rodea es un reflejo directo de cuán alineados están nuestros valores y cómo gastamos nuestro tiempo. Lo anterior me conduce a estas dos posibles preguntas (como punto de partida al autoconocimiento de valores): ¿Qué es lo que realmente nos importa? y ¿la forma en que pasamos el tiempo refleja lo que es importante para nosotros? + meditar sobre lo que es la autenticidad personal: se logra reconociendo los valores propios e identificando que estamos viviéndolos conscientemente sostenido por ellos.

¿Qué es lo que realmente nos importa? Las respuestas son casi siempre sorprendentemente simples y que parecen micro momentos: tiempo en la naturaleza, el espacio entre los grandes eventos y los logros que celebramos, la risa compartida con familia y amigos, tiempo para preparar nuestras comidas, la forma en que preparamos nuestro café cada mañana, sentir una sensación de independencia, etc. Se puede elegir reconocerlos con su presencia o dejarlos pasar. *Cada uno de nosotros tiene un conjunto único de medidas internas de alegría y significado que nos ayudan a reconectar con nuestros valores, con nosotros mismos.*

“Este tipo de partidos se pueden dar, aunque me sienta un jugador diferente, más maduro”... “Él jugó muy, muy bien, un gran partido. No pude encontrar ninguna solución durante el juego. Pensé que ahora mismo era un mejor jugador para encontrar soluciones cuando el partido no va en la dirección correcta. Pero después de este partido voy a cambiar de opinión: no soy lo suficientemente maduro para afrontar este tipo de partidos, así que tengo que aprender sobre ello”.
(Carlos Alcaraz – Rueda de prensa semifinales del US Open 2023. Créditos: YouTube / US Open).

Esa fuerte capacidad de AUTORREFLEXIÓN que muestra Carlitos, ¿forma parte de su autenticidad? Cuando se toma posesión de la vida propia, decisiones, narrativas y ser fiel a quién eres, también das permiso a que otros hagan lo mismo (es una apertura desde la libertad para que los demás sean más ellos y

se parezcan más a ellos mismos). Otros pueden ver para creer que quizás... quizás también les sea posible mostrarse más auténticamente en sus propias vidas.

“Creo que Novak Djokovic es extremadamente auténtico. En la posición sobre la vacuna del coronavirus, creo que habría sido extremadamente fácil para alguien como Novak tener un médico y firmado un papel diciendo que está vacunado aunque no lo está y nadie se enteraría jamás. Esto le permitiría jugar cada torneo, hacer lo que quiera y estar en la posición de convertirse en el más grande de todos. No, él no hizo eso. Él se negó a hacer trampa, lo que era fácil y sin la oportunidad de ser atrapado, haciendo que un médico firmara un documento en Serbia. ¿Qué tan fácil fue para él? Dijo, no, no voy a engañar, no voy a mentir. Voy a ser fiel a mí mismo. Yo creo que es malo que me vacunen, les guste o no, si lo crean o piensen lo contrario y se lo voy a decir al mundo y tomaré mis responsabilidades y si no soy el “goat”, si no puedo jugar tenis, me arrepentiré, de seguro porque pensaré que es injusto pero lo aceptaré y creo que es un mensaje extremadamente alto y fuerte de alguien que es fiel a sus valores, fiel a sus creencias y eso es autenticidad. Dará cuenta gracias a lo que está pasando ahora que es un tipo mucho más auténtico que alguna vez pensaron que es y que tal vez hizo unas cuantas neblinas en términos de comunicación que hacen que la gente piense que no es auténtico, pero yo creo que los actos siempre hablan más fuerte que las palabras. Mucha gente es buena fingiendo ser auténticos pero miro lo que hacen no lo que dicen y en su caso creo que sus actos hablan mucho más fuerte que lo que él podría haber dicho. Así que, es por eso que creo que va a cambiar el juego y creo que la gente realmente se dará cuenta de quién es Novak en realidad”, Patrick Mouratoglou.

Si pensamos como todos los demás, ¿en qué nos diferenciamos?

En ese caso, no sentimos nuestra individualidad y por eso es tan fundamental decidir nuestra propia visión del mundo,

aunque no sea perfecta, o la correcta, o lo que los demás esperan; al menos somos alguien que camina en sus valores (este es el deseo innato de libertad y autenticidad).

Para muchos, el tenis es solo un juego donde dos personas dentro de dos rectángulos grandes están tratando de golpear una pequeña pelota amarilla sobre la red. No hay ningún significado en eso. Es sólo un juego en el que alguien pensó. Sin embargo, cuando nos permitimos sumergir un poco más, podemos encontrarnos con la belleza de la autenticidad que puede brindar cada jugador: la forma de enfrentar pruebas, tomar decisiones que se mostrarán con resultados inmediatos, el enfoque, gestión de emociones, narrativas, el reflejo de los valores y de las redes de apoyo que entretejen a los jugadores, es lo que cultiva una singularidad y personalidad peculiar; es lo que ayuda a identificar a los favoritos, a los rebeldes, a los amantes del show, etc... ¿Acaso esto no transmite una genuina autenticidad? ¿La autenticidad abre un sentido de cercanía e identificación personal con los jugadores? ¿Será la autenticidad de cada jugador el elemento clave para detonar pasión, fanatismo y más visualización para el tenis?

Confiar en que cualquier espacio o vacío es un lugar de posibilidades

“Siempre veremos nuevos talentos. Grandes jugadores que están haciendo la transición a los profesionales. Cuando te retiras, siempre habrá alguien que ocupe tu lugar en la clasificación”, dijo una vez María Sharapova.

Aceptar que el tenis comienza a imaginar un mundo sin sus tres grandes, produce inquietud y exceso de ruido interior proponiendo cientos de preguntas: ¿algún jugador podría volver a tener una carrera tan condecorada como la de Roger, Rafa, Novak, ganando más de 20 Grand Slam? Pareciera que el tenis tiene que detenerse y reformular (hoy en día debería resultar menos controvertido albergar una pausa y meditar la

información que se consume y los pensamientos-sentires que nos despierta). Esto nos puede apoyar a nutrir varios debates: El tenis como un ejemplar motivador para vivir en autenticidad, comprender que la autenticidad conlleva tiempo, reconocimiento, valores y, que las comparaciones entre el Big 3 y Carlos Alcaraz necesitan narrativas con más suavidad y profundidad.

«Yo no quiero ser el relevo de nadie. Es una pena que no hayamos podido disfrutar de Rafa estos dos últimos años [en el Conde de Godó]. Esperemos que siga jugando durante mucho tiempo y podamos disfrutar de su tenis, pero obviamente no estamos aquí para ser el relevo de nadie, sino para construir nuestra propia historia», sentenció Alcaraz.

En el ascenso de Carlos Alcaraz despertó un mar de curiosidades que no han dejado de sonar ¿Es Carlos Alcaraz el próximo Rafael Nadal? ¿Tiene la misma hambre de lucha de Nadal? ¿Es realmente auténtico? ¿Qué nivel puede ofrecer en cancha? ¿Cuánto talento puede demostrar? Pero como gentil recordatorio: ¿no podríamos dar espacio para dejar de subestimar el poder del crecimiento “gradual” en Carlitos? Las grandes cosas no se crean milagrosamente en días de enorme esfuerzo, pero son una acumulación de muchos días de esfuerzo significativo. Un poco cada día puede cambiar la vida en un año. Nuestro futuro está pavimentado por las muchas pequeñas acciones de hoy. El joven tenista español está en el proceso de construir su propio sello, tal vez, aún no esté tan acentuado, pero eso no significa que sea malo o que no tenga una esencia en particular; todos tenemos diferentes tiempos para hacer una inmersión en nosotros mismos. Por ello, diría que la autenticidad hay que nutrirla con las aguas relajantes de la autocompasión y calidez, hay que protegerla de las tormentas de la duda y de los vientos de la comparación. La autenticidad no es estática; evoluciona y florece, se tiene que priorizar el bienestar, no como un lujo, sino como una parte esencial de la existencia, establecer límites sanos que

salvaguarden los valores y decir no a las exigencias excesivas es decir sí a la propia restauración interior.

Sea cual sea el oponente, la superficie de la pista o tamaño del torneo, sabemos que hay un grande y auténtico tenista que cada día está trabajando en su fortaleza mental, valores y rendimiento; pero, ¿Por qué es importante que Carlitos encuentre y muestre su yo auténtico? ¿Cómo se definirá en un futuro emergente el propio Carlos Alcaraz? ¿Qué tan importante es la autenticidad de los jugadores en el tenis? Tal vez no haya una respuesta, o no por ahora, entonces solo se tiene que incorporar y vivir las preguntas y expandirse en la amplitud de las posibilidades...

– Cuando escuchas, y la gente habla, que es una mezcla entre los tres jugadores del Big Three, ¿qué piensas?, preguntó el entrevistador (Tennis Majors).

Juan Carlos Ferrero: ***No me gusta compararlo con los demás y...***

(Interrupción) Ese no es el punto de la pregunta. La pregunta es: ¿podemos asumir que él, a sus 19 años, es una síntesis de lo que Federer, Nadal y Djokovic aportaron al tenis? Creció viéndolos jugar y se le permitió pensar que era posible hacer lo que ellos hacían...

Juan Carlos Ferrero: ***Puedes decir que necesitas tomar los mejores ejemplos disponibles para agregar cosas a tu juego, absolutamente. El movimiento de Federer, la mentalidad de Nadal, etc. Intentamos tomar detalles de los jugadores cuando creemos que son súper buenos, para agregarlos a nuestro juego. Pero ya sabes, Carlos tuvo que escuchar en el pasado que él era el nuevo Nadal, etc... Era muy pesado para su espalda. En cierto sentido estábamos muy orgullosos, sí, de que la gente pensara eso, pero no fue fácil para él y para mí escuchar eso todo el tiempo. Lo único que puedo decirte es que piensa en grande. Él piensa en grande. Muchos periodistas me preguntan si podrá ganar 22 Grand Slams. No sé. Lo que sé es que es***

capaz de hacer grandes cosas por el tenis. Déjalo jugar y probar. Si gana el segundo, le preguntaremos cuándo será el tercero. Será una gran presión todo el tiempo. ¿Puede entonces hacer lo que hicieron los demás? No sé”.

Link a la entrevista completa:
<https://www.tennismajors.com/atp/exclusive-interview-with-alcaraz-coach-juan-carlos-ferrero-carlos-and-i-are-almost-the-same-person-we-think-the-same-way-670345.html>