

LA “FALSA CONFIANZA”

José María Buceta

1. AUTOCONFIANZA Y “FALSA CONFIANZA”

Con cierta frecuencia, el concepto de autoconfianza se utiliza erróneamente en el deporte. La autoconfianza es un estado interno caracterizado por la convicción realista de que uno es eficaz para enfrentarse con posibilidades de éxito a las demandas del entrenamiento y la competición. La autoconfianza implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo y de los recursos propios que se pueden emplear para intentar alcanzarlo. En función de todo ello, conlleva una valoración realista de las posibilidades de lograr el objetivo. A partir de este planteamiento realista, el deportista con una autoconfianza alta, según sea el interés que tenga por el objetivo, puede ser ambicioso, optimista y hasta soñador, pero siempre “con los pies en el suelo”.

El estado interno de autoconfianza alta o fuerte, no debe confundirse con las manifestaciones verbales que a menudo hacen algunos deportistas diciendo, por ejemplo, “estoy seguro de que voy a ganar” o algo similar. A veces estas declaraciones se hacen con fines publicitarios, de marketing personal o para intentar intimidar al rival, y otras son un mecanismo que el deportista utiliza para procurar convencerse de algo de lo que en realidad tiene muchas dudas.

El aspecto más importante de la autoconfianza no es “creer ciegamente”, sin ninguna duda, que se alcanzará un determinado objetivo, que todo saldrá bien o que no se cometerán errores, sino estar convencido, a partir de un planteamiento realista, de que uno posee los recursos suficientes para tener más o menos opciones de superar las dificultades que se presenten, hacer bien su tarea y conseguir el objetivo que se propone.

La “falsa confianza” es un estado de confianza aparente que sin embargo enmascara una autoconfianza débil. Consciente o inconscientemente, el deportista quiere mostrar ante los demás, y sobre todo mostrarse a sí mismo, que tiene una gran confianza, cuando en realidad, si fuese objetivo y sincero consigo mismo, se daría cuenta de que tiene muchas dudas o está bastante convencido de lo contrario. La “falsa confianza” es una “venta en los ojos” que el deportista se pone para no mirar en su interior, pues teme ver cosas que no le gustan, como son las dudas o la escasa confianza en alcanzar sus objetivos. También es un “escudo” para esconder una imagen de duda y poca autoconfianza que no le gusta que los demás vean.

Además, muchas manifestaciones de falsa confianza “dan el pego” a corto plazo, y por tanto son muy gratificantes para el deportista que está inseguro, propiciando que se sienta bien pensando que es verdad lo que está diciendo y observando su impacto en las personas con las que está hablando. Este efecto puede provocar que el deportista llegue a confundir, cada vez más, la fantasía con la realidad (es decir, lo que le gustaría que sucediera con lo que realmente sucede), fortaleciéndose un autoengaño que le permite evadirse del verdadero estado de baja autoconfianza que en realidad está presente tras la “venta” o el “escudo” de un aparente “ganador”.

2. SÍNTOMAS DE LA “FALSA CONFIANZA”

En muchos casos, los deportistas con falsa confianza no quieren analizar ni enfrentarse a este problema, siendo habitual que nieguen su existencia y eviten las situaciones que les resultan amenazantes. Por ejemplo, les costará admitir ante los demás sus propios errores, utilizarán múltiples excusas para disculpar su bajo rendimiento, negarán toda evidencia que no les guste, “pasarán la página” rápidamente, no querrán hablar ni afrontar este problema y, en los casos más graves, buscarán y encontrarán explicaciones aparentemente “razonables” que justifiquen su ausencia de competiciones muy amenazantes o su fracaso deportivo. Todos estos mecanismos suelen producirse de manera “automática”, sin que el deportista sea demasiado consciente de ello (como es lógico que así suceda, teniendo en cuenta que “lleva la venda puesta”).

Otros síntomas de falsa confianza son los siguientes: planteamientos rígidos respecto al rendimiento (expectativas previas y evaluación) sin admitir posible alternativas; optimismo infundado; declaraciones que aparentan seguridad y confianza “a ciegas”; autoetiquetas como “soy un ganador” o similares; búsqueda de objetivos de “alto vuelo” sin analizar las dificultades; rechazo de objetivos y tareas de “menor relevancia”; tendencia a sobrevalorar ante los demás los propios recursos, así como a hablar de los éxitos pasados buscando el reconocimiento social; mínima tolerancia a la frustración y a la crítica, aunque ésta sea constructiva; búsqueda frecuente de reforzamiento externo; evitación de personas que puedan “descubrir” sus “debilidades”.

3. EVOLUCIÓN Y CONSECUENCIAS DE LA “FALSA CONFIANZA”

La falsa confianza ocasional, puede ser simplemente una anécdota sin mayor trascendencia, pero en muchos casos el problema se va haciendo habitual hasta consolidarse, y es entonces cuando en realidad podemos decir que se trata de un problema con secuelas graves.

En primer lugar, la falsa confianza repercute negativamente en el funcionamiento deportivo del deportista, pues su tendencia a evitar las competiciones más comprometidas o a afrontarlas con excusas, impide que pueda alcanzar los objetivos deportivos, sobre todo los más importantes de la temporada. En un primer momento, se suele producir una “huída hacia delante” caracterizada por un “aquí no pasa nada, todo va bien” y el establecimiento de grandes objetivos que ni se alcanzan ni se llegan a intentar por algún motivo “justificado”. Es una fase en la que el deportista todavía “vive” del crédito que le da su pasado, “engañando” y “engañándose” sin querer darse cuenta. Durante este periodo, la “indefensión psicológica” respecto a las situaciones deportivas es cada vez mayor y la “percepción de control” cada vez menor, por lo que el deportista se aleja progresivamente de sus objetivos de rendimiento y de la posibilidad de reconducir su trayectoria.

Más adelante, aunque todavía con “la venda puesta”, el deportista comienza a darse cuenta de su indefensión, percibiendo que carece de recursos para seguir optando a sus objetivos de rendimiento y que éstos, por tanto, no dependen de lo que él haga. En esta etapa se siente perdido y suele sufrir una elevada ansiedad, pero no sabe cómo salir de esa situación y continúa con la “huída hacia delante” en la medida posible, si bien cada

vez le resulta más difícil y aunque no lo demuestre se siente peor. A continuación, lo más probable es que aproveche cualquier oportunidad “digna” (una lesión, un supuesto paréntesis por los estudios, un problema familiar, etc.) para abandonar la práctica deportiva o hacerla a otro nivel, con el consiguiente alivio que le supone verse liberado, por fin, de esa carga tan pesada que llevaba.

Así, en algunos casos, la falsa confianza habrá sido un factor determinante en el abandono de un deportista que, quizá, por sus condiciones físicas y técnicas, podría haber llegado más lejos en su carrera deportiva. Sin embargo, la secuela más grave que puede tener la falsa confianza no es ésta, sino su impacto perjudicial en el autoconcepto y la autoestima, afectando al deportista más allá de su rendimiento y de su etapa en el deporte.

En muchos casos, el desarrollo de la falsa confianza suele producirse en deportistas cuyos autoconcepto y autoestima están muy ligados al éxito deportivo y, sobre todo, a baremos externos de éxito deportivo (resultados frente a otros deportistas, medallas, títulos, rankings, logros con un reconocimiento social, etc.), casi siempre coincidiendo con etapas de resultados que no cumplen sus expectativas (en muchos casos poco realistas), una alta dosis de “perfeccionismo” mal entendido y, en ocasiones, un entorno muy exigente (o percibido de esa manera).

Para estos deportistas, tener dudas, percibir la posibilidad de fracasar, intuir que fracasando decepcionan a personas cuya opinión les importa y, por supuesto, el propio fracaso deportivo, constituyen una tremenda amenaza para su autoconcepto y su autoestima, y de ahí la necesidad de “protegerse” con la “venta” y el “escudo” de la falsa confianza. Esta autoprotección puede ser irrelevante cuando se utiliza de manera aislada, pero su uso habitual derivará en un debilitamiento del autoconcepto y la autoestima cada vez mayor, ya que la discrepancia entre los objetivos y los logros irá en aumento y el deportista, en su fuero interno, podrá sentirse fracasado, incompetente, inútil y hasta culpable, en detrimento de su propia valoración como persona. Este impacto en el autoconcepto y la autoestima, puede repercutir, gravemente, en el funcionamiento general, la salud mental y la felicidad del deportista antes y después de su retirada, dificultando su integración a la “vida postdeportiva” cuando abandona la alta competición.

Algunos deportistas terminan su etapa deportiva con su autoconcepto y su autoestima muy “tocados”, y por tanto en malas condiciones para iniciar una nueva etapa de su vida que será decisiva. Si a esto le unimos la falta de otros recursos para esta nueva etapa (formación, hábitos, edad, verdaderos apoyos sociales, etc.), el problema se agrava aún más, siendo cada vez más baja la valoración de uno mismo, menores las posibilidades de un buen funcionamiento como consecuencia de lo anterior y, así, sucesivamente, en un círculo negativo que, además de reducir las posibilidades de salir adelante y contribuir a la infelicidad, puede llegar a provocar enfermedades psicológicas como la depresión, propiciar hábitos perjudiciales para la salud como el consumo de drogas u otras adicciones y, en los casos más graves, favorecer conductas que afecten incluso a la propia vida.

4. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA “FALSA CONFIANZA”

Para evitar o minimizar el problema de la falsa confianza, en primer lugar, es importante que los deportistas no asocien su valor como personas al éxito deportivo, sino que desarrollen otras áreas que les permitan “alimentar” su valoración de sí mismos. Esto no es incompatible con dedicarse mucho al deporte y afrontar retos ambiciosos, sino todo lo contrario, pues se trata de una “inversión” que, por distintos motivos (entre ellos el que aquí se trata), también beneficiará indirectamente al rendimiento deportivo. Además, es importante que el deportista (y su entorno de personas más cercanas) aprendan a evaluar el éxito y el fracaso deportivos separándolos del valor del deportista como persona. Por ejemplo, después de un fracaso, comentarios como “eres un inútil (o soy un inútil), todo el día dedicándote sólo a esto y no eres capaz de ganar” o similares, tienden a vincular peligrosamente ambos aspectos (el deportivo y el personal), por lo que deben evitarse, siendo lo recomendable analizar el rendimiento en sí mismo, sin valoraciones sobre la persona.

En segundo lugar, resulta clave que el deportista acepte que las dudas y los momentos de poca confianza respecto al propio rendimiento, no son síntomas de debilidad o vulnerabilidad, sino que forman parte de la experiencia de un deportista, por lo que, tarde o temprano, se presentan como “compañeros de viaje” con los que hay que convivir. La creencia de que esas cosas son de deportistas débiles o “perdedores” (o peor aún, de personas débiles y perdedoras) y que, por tanto, “a mi no me pueden pasar”, es errónea y muy perjudicial. Hasta los más grandes deportistas han tenido y tienen momentos de duda y desconfianza en sus posibilidades de éxito, aunque lógicamente se queden en la intimidad. La diferencia es que ellos los aceptan y aprenden a controlarlos, mientras que a otros les superan, en parte por no querer reconocerlos como algo normal.

El siguiente paso es desarrollar un sistema de funcionamiento lo más objetivo y realista posible para facilitar experiencias de control, tanto en el proceso de preparación como en el éxito y el fracaso. Este sistema debe incluir la adquisición de hábitos psicológicos apropiados como son, fundamentalmente, decidir el camino a seguir teniendo en cuenta los beneficios y los costes a corto y medio/largo plazo, establecer objetivos interesantes pero realistas, ajustar correctamente las expectativas de rendimiento en cada entrenamiento y competición centrarse en lo que depende de uno mismo, incluir objetivos centrados en las acciones mismas de los deportistas (“objetivos de realización”) y evaluar estos objetivos con independencia de los resultados, evaluar con objetividad el propio rendimiento con independencia del rendimiento de otros deportistas y de las emociones favorables o adversas provocadas por el resultado en la competición, aprender a controlar el éxito y el fracaso, detectando las acciones bien hechas que pueden y deben volver a repetirse y las acciones que necesitan hacerse mejor o sustituirse por otras.

Este estilo de funcionamiento, contribuye a fortalecer la verdadera autoconfianza. Y, por tanto, ayuda a optimizar el rendimiento y a prevenir el problema de la falsa confianza. Además, puede ser muy valioso si el deportista lo aplica en su vida extradeportiva antes y después de la retirada. De hecho, puede ser uno de los principales beneficios que el exdeportista obtenga de su paso por el deporte de competición, pues aplicado a cualquier ámbito de su vida puede resultarle muy rentable.

En los casos en los que ya esté presente una falsa confianza de cierta gravedad, es importante tener en cuenta que se trata de una situación delicada que debe tratarse con cuidado. Para superar esta situación se deben seguir los pasos señalados en los apartados anteriores, pero considerando en especial aspectos como los siguientes. En primer lugar, el deportista debe estar de acuerdo en darse a sí mismo un período de tiempo sin objetivos deportivos ambiciosos con el fin de recuperar la confianza. Durante este periodo, es clave desarrollar otras áreas extradeportivas para “alimentar” el autoconcepto y la autoestima, así como desarrollar un estilo de funcionamiento objetivo y realista en la línea que se ha señalado, centrando al deportista en la consecución de objetivos realistas “de realización”, es decir, objetivos relacionados con acciones a mejorar y no con resultados deportivos. Por este camino, el deportista irá fortaleciendo su autoconfianza, hasta que esté preparado para plantearse objetivos de resultado paralelos a los de realización. Y en la medida que vaya avanzando, se podrán plantear objetivos cada vez más ambiciosos.

En definitiva, se debe estar alerta respecto al posible problema de la falsa confianza, pues se presenta a menudo entre los deportistas de competición. Como primera medida, es interesante prevenirlo antes de que aparezca. Y si se detecta su presencia, es importante paliarlo, pues sus consecuencias pueden ser graves para el rendimiento del deportista, su continuidad en el deporte y, más importante aún, su funcionamiento general, su salud y su felicidad ahora y en el futuro una vez que abandone la práctica deportiva de máxima exigencia.

José María Buceta es doctor en Psicología con una amplia experiencia en el ámbito del deporte y el alto rendimiento. En la actualidad es profesor y director del Master en Psicología del Deporte de la UNED y director del gabinete de Psicología deportiva del Real Madrid.

www.palestraweb.com
psidepor@gmail.com