

# PENSAMENTS NEGATIUS ABANS DE COMPETIR

11 març, 2022

S'apropa el moment. Un torrent de pensaments donen voltes pel cap. Molts d'aquests pensaments són negatius. Hi ha dubtes sobre la capacitat per a competir, sobre les possibilitats d'èxit, sobre si es pot ser capaç. Entren suors i nàusees. Pot haver por, fins i tot ganes d'abandonar.

T'ha passat alguna vegada? És un signe de debilitat

psicològica?

No necessàriament. En alguns casos aquests dubtes poden ser motivades per una falta de preparació (física, tècnica o psicològica) de la qual cosa se n'és conscient i que desemboca en una falta de confiança, però en altres casos aquestes reaccions no són producte d'una debilitat. Hi ha una raó per la qual aquest és un fenomen relativament habitual, fins i tot en esportistes amb experiència i degudament preparats i en tots els esports.

**Per què motiu passa això?**

Per entendre'l hem de comprendre quin és l'objectiu principal del nostre organisme. L'ésser humà està dissenyat per sobreviure. Les competicions esportives són una experiència que ens arriba a situacions que ens treuen de la nostra zona de seguretat o confort.

**¿Quina necessitat té el nostre organisme de sotmetre's a tal exigència física i mental quan el seu principal finalitat és el de sobreviure?**

El cervell humà està format per diferents estructures en l'àmbit evolutiu. És a dir, hi ha estructures més primàries (cervell reptilià i cervell límbic) i altres més desenvolupades (neocòrtex). La funció principal dels sistemes més primitius és la d'assegurar la nostra supervivència, mentre que la part més evolucionada porta a cap els processos intel·lectuals superiors com per exemple, l'enteniment, la planificació o l'anàlisi.

Les estructures cerebrals primitives avaluen el que es coneix com a segur i el que es desconeix com a perillós per a la supervivència, de forma automàtica. La competició és un esdeveniment que ens pot portar a situacions desconegudes o que provoquen un patiment físic, per la qual cosa aquestes estructures l'interpreten com una cosa potencialment perillosa. Per aquest motiu es desencadenen una sèrie de reaccions cognitives i fisiològiques automàtiques destinades a l'allunyament o fugida d'aquesta situació. La reacció emocional que caracteritza aquests moments és la por. La por

té una funció evolutiva que és la d'assegurar la nostra supervivència, per la qual cosa la conducta relacionada amb aquesta emoció és la de fugir o retirar-se de l'estímul que el cervell interpreta com amenaçant.

En aquest sentit, com més risc incorpori la pràctica d'un esport, més intenses poden ser aquestes reaccions. Per exemple, els esports de contacte, com el futbol, on es posa en perill la integritat de l'esportista, tenen un major potencial per generar pensaments negatius i estrès que altre tipus d'esport.

En definitiva, tots aquests pensaments i reaccions emocionals formen part d'un 'mecanisme de defensa', amb l'objectiu de mantenir-nos allunyats d'una situació que escapa de la nostra zona de seguretat.

Per tant, si en alguna ocasió experimentem aquestes reaccions, això no és necessàriament indicatiu de debilitat psicològica (malgrat que pugui ser-ho en part), sinó que es tracta d'un fenomen inherent a la naturalesa humana.

### **Què fe en aquests casos?**

El primer pas per poder lidiar amb aquesta situació és el d'acceptar-la. És a dir, entendre la funció evolutiva de les reaccions que estem patint i acceptar-les com a part del que ens caracteritza com éssers humans. Acceptar-lo no significa resignar-se. Al contrari, obre les portes a desenvolupar estratègies que ens portin a una disposició mental més adequada.

A partir d'aquí, aquestes estratègies hauran d'implicar la part emocional o racional del cervell, amb l'objectiu d'arribar a un estat mental on imperen les ganes de competir i la confiança.

### **Aquests són alguns exercicis pràctics que podem fer per aconseguir-lo:**

- Treball en l'àmbit emocional mitjançant exercicis de visualització i ancoratge: el propòsit d'aquest tipus d'exercicis és el de reproduir en el present un estat emocional beneficiós viscut en el passat durant la competició. D'aquesta forma, el cervell no associarà la competició com una

experiència amenaçant sinó com una experiència que pot resultar plaent.

- Les rutines o rituals, és a dir, la repetició d'unes determinades conductes abans de competir, són altre recurs que tenim, en aquest cas d'autogestió, per enviar un missatge de control i quotidiana al nostre sistema cognitiu.

- Exercicis de relaxació i meditació: la meta d'aquestes pràctiques és el de situar-nos en el present sense que aquests pensaments i emocions ens dominen. Una ment que es troba en el present no té pensaments ni les reaccions emocionals associades a ells.

- Treball d'autoimatge mitjançant l'ús d'afirmacions (nivell racional). Aquestes poden ser del tipus: "Ja ho he fet altres vegades", "Sé que sóc capaç, l'he demostrat", "He entrenat bé com per poder fer-ho", "Estic preparat"..., (preferiblement, anem a parlar-nos en primera persona). El gimnasta Gervasi Deferr passa d'un estat de descontrol emocional a un estat de confiança gràcies a aquest treball racional ("Ho has fet 1 milió de vegades. Fes-lo 1 milió un).

A part de les estratègies que comentades, s'ha de tenir en compte que com més experiències competitives visquem, més va a habituar-se a elles el nostre cervell, per la qual cosa aquestes experiències cada vegada seran interpretades com una cosa menys perillosa pel nostre organisme i perdran el seu potencial estressor.

***Autor: Enric Panau (psicòleg)***