

## SIEMPRE HACIA DELANTE



**A**nte dos personas exactamente iguales en conocimientos, físico, técnica y talento, la que sobresalga será aquella que domine las diferentes variables psicológicas que intervengan en aquello para lo que esté luchando.

¿Qué tu reto supone no desconcentrarte durante un largo plazo de tiempo? Trabaja la concentración. ¿Qué tu objetivo te pide creer en ti por encima de todo? Trabaja la confianza. ¿Qué tu meta exige recuperarte de un bache y dejarlo todo en el pasado sin que las malas experiencias determinen tu futuro? Trabaja la superación. Esta descripción es la que corresponde al gran Nadal: partidos larguísima, propios de su deporte, en los que casi siempre supera a su rival por su gran capacidad de concentración; y confianza por encima de todo en sus capacidades, a pesar de su lesión que le llevó a estar retirado siete meses. No dejó que esto le frenara. Dice que Rafa ha dicho, hablando de este periodo, que «el sufrimiento debe ser tu amigo y el dolor, tu amante». Y este señor ha ganado su octavo Roland Garros. Ha hecho historia.

Hoy es un día para tomar ejemplo de este gran profesional y de aplicarnos el cuento. Luchamos todos los días para tratar de ser mejores, de alcanzar nuestros objetivos, de no sucumbir a las dificultades. Pero a veces nos flojean las fuerzas. Nadal es un ejemplo de que siempre se puede seguir

adelante. Te podrán derrumbar vientos fuertes y mareas, pero tú siempre podrás decidir levantarte. Esa es la maravillosa capacidad que todo ser humano tiene: la libertad de elegir. Puede costar más o menos, pero siempre está. No puedes dejar que lo difícil se convierta en imposible, porque se puede. No puedes ser tú el que un día diga: «Me rindo». No puedes permitirte el lujo de dejar escapar oportunidades que igual no volverán. No puedes. Por mucho que duela, usa esa emoción como aliada. Quien sabe gestionar su dolor, lo convierte en un potente motor que le empodera ante las dificultades. Es la clave de la persistencia.

Quando te encuentres con tu dificultad, pregúntate: ¿Qué necesito?, ¿qué variable psicológica tengo que trabajar para conseguir mi objetivo?, ¿necesito controlar mis pensamientos negativos, el anticipar siempre los fracasos, no creer en mí mismo o esta ansiedad que me vuelve loco?, ¿necesito ayuda, alguien que me guíe, alguien con quien hablar?, ¿necesito algo material o alguna circunstancia que me ayude? Busca aquello que te empuje a no dejar pasar tu vida lamentando circunstancias del pasado o incertidumbres del futuro. Inténtalo, a muerte, porque si al final algo falla, si al final lo que deseas no ocurre, al menos, siempre, podrás tener tu conciencia tranquila, los deberes hechos y podrás decir que por ti, no quedó.