

A close-up portrait of Víctor Valdés, a man with short dark hair and a light beard, looking directly at the camera with a serious expression. The background is dark and out of focus.

, VÍCTOR VALDÉS #MÉTODOV

GESTIONA
LA PRESIÓN
Y ALCANZA
TUS OBJETIVOS

EL LIBRO
EN EL QUE VÍCTOR VALDÉS
CUENTA CÓMO
ENTRENA SU MENTE



alienta

Víctor Valdés

#MétodoV

Gestiona la presión
y alcanza tus objetivos

© 2014 Víctor Valdés

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2014

Alenta es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Imagen de cubierta: © Quim Roser

ISBN: 978-84-15678-80-9

Depósito legal: B. 5.762-2014

Primera edición: abril de 2014

Preimpresión: Víctor Igual

Impreso por Artes Gráficas Huertas, S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
EL GRAN ENEMIGO: LA PRESIÓN	19
EL #MÉTODOV	31
Paso 1: Diseña tu escalera de objetivos	41
Paso 2: Simplifica tu vida con humildad	57
Paso 3: Adquiere hábitos saludables	69
Paso 4: Entrena, entrena y entrena	77
Paso 5: Llena tu cesto	87
Paso 6: Visualiza el momento crucial	95
Paso 7: Afronta el momento crucial con pasotismo	103
Paso 8: Gestiona el éxito y plantéate nuevos retos	117
CONCLUSIÓN: UNA GRAN SATISFACCIÓN	125
LAS CLAVES DEL #MÉTODOV	129

EL #MÉTODOV

El método que te propongo en los siguientes capítulos es una herramienta diferente a todas las existentes, una herramienta que te ayudará a superar los momentos de presión y lograr una mejora de tu rendimiento personal. Se puede aplicar a cualquier campo de la vida, tanto profesional como personal, y no se basa en ninguna teoría psicológica, sino en las experiencias que he vivido a lo largo de mi carrera deportiva.

Por supuesto, no he podido vivir todos los tipos de presión a los que una persona se puede ver sometida cuando persigue una meta, ya que cada ámbito y cada actividad tienen sus particularidades. Sin embargo, tengo una cosa clara: toda presión nace del miedo (recuerda la fórmula que te he mostrado en el cuadro anterior, en especial la línea MIEDO = PRESIÓN), por tanto, si conseguimos no tener miedo neutralizaremos el sentimiento de presión. Para afrontar cualquier objetivo, el principal obstáculo a superar es el miedo, que adopta diferentes apariencias, pero en el fondo siempre es el mismo.

Hasta aquí seguramente no te digo nada nuevo, nada que no hayas leído, formulado de otra manera, en cualquier manual de autoayuda. Lo novedoso en mi caso es que he conseguido alcanzar mi rendimiento óptimo (y mis objetivos) instruyendo a la mente para que «menosprecie» la presión, para que «pase» de ella y de esta manera le reste fuerza. Gracias a eso he podido relajar mi cuerpo en los momentos decisivos (en mi caso, los partidos) y tomar las mejores decisiones con la máxima rapidez. Porque cuando estoy relajado, mis impulsos, tanto físicos como psíquicos, son claros, rápidos y precisos.

Mi método de superación no consiste en pensar «todo va a salir bien», «yo valgo», «voy a conseguirlo», etc., sino todo lo contrario: «soy el peor», «no esperan nada bueno de mí» y «estoy en lo más abajo que se puede estar». Entiendo que te suene raro, porque choca con todas las tendencias recientes de la psicología positiva. La diferencia entre lo que te propongo y lo que proponen esas teorías es que yo te puedo hablar a partir de los hechos que forman mi propia vida. Porque yo, contra toda lógica aparente, he triunfado siendo un derrotista, y nadie puede decirme que mi actitud no ha sido válida.

El método que te propongo es muy claro y consta de solo ocho puntos. Eso sí, hay que comprometerse con ellos y seguirlos al pie de la letra, porque si no, no funcionará. De forma resumida, consiste en ponerse en la peor tesitura ante el reto que tengas delante, ya sea una entrevista de trabajo, una reunión importante, una presentación en público, un examen o una cita con una chica o un chico que te gusta. Una vez que acepto todo lo que puede ir mal, y me protejo de la manera que más adelante te explicaré, me siento relajado y sereno, y es entonces cuando me puedo concentrar y dar lo mejor de mí. De alguna manera, como dirían en el lenguaje típico de la autoayuda, «me desapego

del resultado». Lo cual no quiere decir, ni mucho menos, que me desentienda del trabajo. No se trata de bajar los brazos y rendirse, sino de sentirse lo suficientemente tranquilo como para esforzarme al máximo sin temor por lo que pueda pasar, incluso en el peor de los casos. El objetivo, en última instancia, es tener éxito, no lo olvides, pero por un camino completamente inusual.

En definitiva, el método se basa en una premisa muy sencilla:

«Si no tengo nada que perder, solo puedo ganar»

A lo mejor te sorprenderá, pero me encanta verme en un ambiente negativo, de crispación, sentir que nadie espera nada de mí, que la consideración hacia mí está por los suelos. Y es así porque a partir de ese punto las cosas solo pueden ir a mejor. Si no se espera nada de mí, todo lo que consiga será positivo.

Mi mecanismo psicológico para superar los fallos y crecerme en el siguiente partido es tan sencillo como peculiar. Pienso: «Soy el peor portero del mundo para el Barça. Todo el mundo me ha criticado y estoy en lo más bajo. Nadie espera nada de mí, por tanto, ¿qué tengo que perder? Saldré relajado porque solo puedo subir hacia arriba, sabedor que el único resultado que puede darse es algo positivo, ya que sólo existe esa dirección».

**Lo novedoso en mi caso es que he conseguido
alcanzar mi rendimiento óptimo (y mis objetivos)
instruyendo a la mente para que «menosprecie»
la presión, para que «pase» de ella y de esta manera
le reste fuerza**

El momento París

Al principio el método se fue configurando de una forma totalmente inconsciente. Lo único que yo sabía era que tenía que hacer algo diferente, pues los nervios se me comían cada vez que tenía que afrontar una nueva prueba, un nuevo reto. Hacia el final de mi adolescencia empecé a experimentar algunos síntomas físicos preocupantes. Por ejemplo, se me caía mucho el pelo. Por la mañana, al levantarme, veía el cojín sembrado de cabellos. Por otra parte, sentía también una necesidad imperiosa de estar tranquilo en casa, viendo películas o haciendo cualquier otra cosa, sin que nadie me molestara. Quería aislarme de todo y de todos, al menos de todos los que tuvieran algo que ver con el mundo del fútbol. O que me lo recordaran, como mi padre y mi hermano mayor, a los que les encanta hablar de fútbol, como ya te he comentado. Por eso me fui a vivir solo a Barcelona cuando empecé a jugar con el Barça B, o sea, con veinte o veintiún años, porque necesitaba mi espacio, mi rincón, mi intimidad.

Por aquella época me di cuenta de un par de cosas importantes. Por un lado, disfrutaba de los entrenamientos y tenía una actitud muy positiva, por lo que mi rendimiento era alto, pero cuando llegaba el partido aparecían los nervios y la presión. Así que me pregunté: «¿Cómo podría trasladar la actitud de los entrenamientos a los partidos?».

Por otra parte, observé que los errores que cometía durante un partido se convertían en acicates, en palancas para superarme. Cuando tenía un fallo, en lugar de lamentarme y venirme abajo, mi pensamiento era: «¡Venid, que ahora os voy a demostrar quién soy!». Es decir, tras el error sacaba el orgullo y me crecía, pero tenía que verme abajo para reaccionar y volver arriba. Por ejemplo, si en una salida no le

daba al balón o le daba mal, en la siguiente ocasión salía con más determinación, porque quería demostrar que el fallo anterior había sido una cosa puntual, que yo en realidad era muy bueno. Entonces, al darme cuenta de esto, pensé: «¿Por qué no puedo tener esta actitud desde el principio, desde antes de cometer el error?». A partir de esas dos autopreguntas empecé a darle vueltas a la idea de crear algo parecido a un método para mejorar mi rendimiento. Y le fui dando forma y aplicándolo, cada vez con mejores resultados, como lo demuestra la gran cantidad de títulos que he conseguido en estos últimos diez años, tanto a nivel de equipo como individual.

La confirmación de que mi método funcionaba llegó en París el 17 de mayo de 2006, en la final de la Champions League contra el Arsenal. Durante aquella temporada 2005-2006 viví momentos difíciles, con errores importantes como el cometido contra el Valencia, que todavía recuerdo: quise pasarle la pelota a Puyol y por error se la di a Villa, que la coló por encima mío. Pero mi entrenador de entonces, Frank Rijkaard, al que debo muchísimo, confió en mí y me mantuvo como portero en la final de París. Yo era «su» portero y se mantuvo fiel incluso en aquel momento de enorme responsabilidad, pues teníamos a una afición entera pendiente de nosotros.

Aquel día, cuando besé la Copa de la Champions League, la máxima distinción a nivel de clubes del fútbol europeo, sentí que era felicidad pura, que todo el esfuerzo realizado desde que era un niño hasta aquel instante había valido la pena. Adoro a mis hijos, y el nacimiento de cada uno de ellos ha sido un momento de gozo extraordinario, pero tengo que decir que no hay nada parecido a aquello que sentí aquel 17 de mayo de 2006. Sentí que se podía acabar todo, porque yo ya había hecho lo que tenía que

hacer en la vida. Después, claro, llegaron nuevos retos, y seguirán llegando, pero nada se puede comparar con lo que viví aquel día.

En los años siguientes mi carrera siguió yendo hacia arriba, pero la trascendencia de aquella final en mi vida fue enorme, no solo por lo que conseguí, sino por cómo lo conseguí, ya que había «descubierto» mi propio método para superar la presión y lo había puesto en práctica con éxito (más adelante te explicaré los detalles). Después, durante mucho tiempo, cuando me he enfrentado a nuevas pruebas he recordado el «momento París», y he reproducido mis pensamientos y sensaciones de aquel día.

Todas las personas vivimos unos cuantos momentos cruciales (que yo llamo de forma abreviada MCs) a lo largo de nuestras vidas. Los deportistas que participamos al máximo nivel dentro de nuestras disciplinas vivimos más momentos de este tipo que la media. De hecho, un futbolista como yo vive un MC cada fin de semana, y algunas semanas incluso dos veces. Yo, lo confieso, después de más de una década jugando en Primera División, después de haber ganado varias ligas y tres Champions League, después de haber disputado más de quinientos partidos oficiales con el Barça, sigo poniéndome nervioso antes de cada partido. Es algo que forma parte ya de mi carácter. De hecho, algunas personas dicen que me voy del Barça para no vivir la presión, pero no es cierto, pues allí donde vaya seguiré autopresionándome para conseguir el mejor resultado posible. He crecido con el sentimiento de querer demostrar que soy el mejor y voy a seguir teniéndolo mientras juegue, sea en el equipo que sea y contra quien sea. En este sentido soy una persona muy obsesiva.

El método que te presento aquí, que como verás es poco

convencional, consta de ocho pasos, que se podrían resumir de la siguiente manera:

Paso 1: Diseña tu escalera de objetivos

Entendiendo que la vida es como un camino ascendente en el que vas superando niveles, debes plantearte al menos los primeros escalones de tu «escalera de objetivos». En mi caso, el primer objetivo, siendo un niño, fue jugar en las categorías inferiores del Barcelona. Cada escalón tiene su objetivo concreto y sus presiones concretas. Siempre deben ser objetivos realistas.

Paso 2: Simplifica tu vida con humildad

No es lo mismo subir una escalera sin cargas que con una pesada mochila a la espalda. Para avanzar más ligero, elimina de tu vida todo aquello que vivas como una carga. Habrá cargas que no podrás suprimir (préstamos, enfermedades, minusvalías), pero el resto debe ser sometido a dos preguntas esenciales: «¿Realmente lo necesito?» y «¿Puedo deshacerme de esta carga?». Haz este ejercicio de simplificación con la máxima humildad.

Paso 3: Adquiere hábitos saludables

A veces la diferencia entre el éxito y el fracaso son unas décimas de segundo, las que tardas en reaccionar o en tomar una decisión. O unos centímetros, que te permiten desviar una pelota que iba dentro. Te lo digo por experiencia. Por eso, debes cuidar tus hábitos y tu autodisciplina: la alimentación, el sueño, etc. Y poner orden en tu cuerpo y en tu vida, o sea, a nivel físico, mental, sentimental y espiritual. Esto te dará el plus necesario para alcanzar un rendimiento óptimo. Recuerda, los pequeños detalles suman.

Paso 4: Entrena, entrena y entrena

El entrenamiento es innegociable. No esperes conseguir un rendimiento óptimo sin entrenamiento. Si no cumples con esta parte, cuando llegue el MC no estarás preparado para dar lo mejor de ti mismo. Personalmente me gusta entrenar, pues no siento tanta presión como en los partidos. De hecho, me gusta tanto que cuando no entreno lo echo de menos. La práctica diaria nos dará seguridad para afrontar los momentos cruciales.

Paso 5: Llena tu cesto

Ya hablaremos con detalle del concepto «cesto», pues puede tener muchas interpretaciones, pero te adelanto que se trata de preguntarte con qué cuentas en tu vida, en qué puedes apoyarte si el MC sale mal. A veces será el dinero, otras la familia, a veces el currículum, otras la experiencia o las amistades, o incluso para algunos la fe en Dios. Cuando tengas claro en qué puedes apoyarte, te pediré que rebajes tus expectativas, que imagines que nadie espera nada bueno de ti y que todo saldrá mal, pero que aun así, después del MC podrás echar mano de tu «cesto asegurado». A cada escalón, deberás reconfigurar este cesto según tus ganancias y pérdidas; y vivir de acuerdo a él, nunca por encima de tus posibilidades.

Paso 6: Visualiza el momento crucial

Imagina y vive con detalle aquella situación que temes, aquel momento crucial que se acerca. Así, cuando llegue, ya estarás familiarizado/a con él. Y ya se sabe que lo desconocido casi siempre infunde más temor que lo conocido, pues nuestro miedo lo magnifica, lo exagera. Esto es algo que he hecho, inconscientemente, desde que era pequeño e imaginaba el momento temido del partido del sábado. Más adelante, un psicólogo me ayudó a sistematizarlo. De lo que se

trata, en definitiva, es de llegar lo más despreocupado y relajado posible al MC.

Paso 7: Afronta el momento crucial con pasotismo

Has adoptado hábitos saludables, te has entrenado al máximo, has creado un cesto que te servirá de colchón si te caes y has visualizado el momento crucial para familiarizarte con él. Así que, pase lo que pase, has hecho lo que tenías que hacer. Ahora relájate. Si va mal, no pasa nada, la vida sigue y tienes cosas a las que agarrarte. Te ayudará, por ejemplo, planificar algo que te guste hacer para después del MC. En mi caso, por ejemplo, siempre que puedo planifico una actividad que me hace ilusión para después del partido, como por ejemplo hacer *windsurf*.

Paso 8: Gestiona el éxito y plantéate nuevos retos

Si el MC sale mal, tienes que volver a la casilla de salida, es decir, al paso número 1. Pero no es grave, porque tú sabías que eso entraba dentro de lo probable y no esperabas nada mejor. Por el contrario, si sale bien alégrate y disfrútalo como si se tratara de una sorpresa agradable. Luego, en silencio y en soledad, reproduce las sensaciones del triunfo e interioriza la satisfacción de haber alcanzado tu logro. Pero no tardes en volver a mirar hacia arriba: la vida es cambio, y el que no se mueve se estanca o muere. Encara el siguiente escalón de tu escalera de objetivos y plantéate nuevos retos. Únicamente así lograrás que el sabor del triunfo sea solo momentáneo.

La finalidad de estos ocho pasos es la misma que la de cualquier otro método para triunfar: alcanzar el objetivo que te hayas marcado. Ahora bien, la forma es radicalmente distinta, pues se basa en un juego psicológico para restar

importancia a lo momentos cruciales y diluir la presión, para afrontar esos momentos con la mejor preparación y la mayor relajación posibles. Es un método sencillo, pero que hay que seguir en orden y sin saltarse pasos. Y que, claro está, hay que saber adaptar a cada caso concreto.

Te invito a continuación a conocer los detalles.

Todas las personas vivimos unos cuantos momentos cruciales (que yo llamo de forma abreviada MCs) a lo largo de nuestras vidas. Los deportistas que participamos al máximo nivel dentro de nuestras disciplinas vivimos más momentos de este tipo que la media
