

EN CATALÀ

VÍCTOR VALDÉS #MÉTODEV

GESTIONA
LA PRESSIÓ
I ACONSEGUeix
ELS TEUS OBJECTIUS

EL LLIBRE ON
VÍCTOR VALDÉS
EXPLICA COM
ENTRENA
LA SEVA MENT

Columna

Víctor Valdés

#MètodeV

Gestiona la pressió
i aconsegueix els teus objectius

Traducció de Núria Parés Sellarès

PRIMERA EDICIÓ: ABRIL DEL 2014

© VÍCTOR VALDÉS, 2014

© DE LA TRADUCCIÓ: NÚRIA PARÉS SELLARÈS, 2014

© CENTRO LIBROS PAPE, S.L.U., 2014

GRUPO PLANETA

AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA

© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.

CARRER PEDRO I PONS, 9-11, 11A PLANTA - 08034 BARCELONA

ISBN: 978-84-664-1859-1

DIPÒSIT LEGAL: B. 5.294-2014

FOTOCOMPOSICIÓ: VÍCTOR IGUAL, S.L.

CARRER ARAGÓ, 390 - 08013 BARCELONA

IMPRÈS A: REINBOOK

www.columnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

ÍNDEX

Introducció	11
El gran enemic: la pressió	19
El mètode V	31
Pas 1: Dissenya la teva escala d'objectius	41
Pas 2: Simplifica la teva vida amb humilitat	57
Pas 3: Adquireix hàbits saludables	69
Pas 4: Entrena't, entrena't i entrena't	79
Pas 5: Omple el teu cistell	89
Pas 6: Visualitza el moment crucial	97
Pas 7: Afronta el moment crucial amb indiferència	107
Pas 8: Gestiona l'èxit i planteja't nous reptes	121
Conclusió: una gran satisfacció	129
Les claus del mètode V	133

EL MÈTODE V

El mètode que et proposo en els següents capítols és una eina diferent de totes les que existeixen. Una eina que t'ajudarà a superar els moments de pressió personal i a assolir una millora en el rendiment personal. Es pot aplicar en qualsevol camp de la vida, tant professional com personal, i no es basa en cap teoria psicològica, sinó en les experiències que he viscut al llarg de la meua carrera esportiva.

Per descomptat, no he pogut viure tots els tipus de pressió als quals una persona es pot trobar sotmesa quan persegueix un objectiu, ja que cada àmbit i cada activitat tenen les seves particularitats. No obstant això, tinc una cosa clara: tota pressió neix de la por (recorda la fórmula que t'he mostrat en el quadre anterior, especialment la línia de $POR = PRESSIÓ$); per tant, si aconseguim no tenir por, neutralitzarem el sentiment de pressió. Per afrontar qualsevol objectiu, el principal obstacle a superar és la por, que adopta diferents aparences, però en el fons és sempre el mateix.

Fins aquí, segurament no t'he dit res de nou, res que no hagi llegit, formulat d'una altra manera, en qualsevol manual d'autoajuda. El que és nou en el meu cas és que he aconseguit assolir el meu rendiment òptim (i els meus objectius) instruint la ment perquè «menyspreï» i «passi» de la pressió, i d'aquesta manera treure-li força. Gràcies a això he pogut relaxar el cos en els moments decisius (en el meu cas, els partits) i prendre les millors decisions amb la màxima rapidesa. Perquè quan estic relaxat, els meus impulsos, tant físics com psíquics, són clars, ràpids i precisos.

El meu mètode de superació no consisteix a pensar que «tot sortirà bé», «jo valc molt», «ho aconseguiré», etc., sinó tot el contrari, «sóc el pitjor», «no esperen res de bo de mi» i «he arribat al més avall on es pot arribar». Entenc que et soni estrany, perquè xoca amb totes les tendències recents de la psicologia positiva. La diferència entre el que et proposo i el que proposen aquestes teories és que jo et puc parlar a partir dels fets que formen la meua pròpia vida. Perquè jo, contra tota lògica aparent, he triomfat sent un derrotista, i ningú no em pot dir que la meua actitud no ha estat vàlida.

El mètode que et proposo és molt clar i consta de només vuit punts. Això sí, cal comprometre-s'hi i seguir-los al peu de la lletra, perquè si no, no funcionarà. De manera resumida, consisteix a afrontar el repte que se't presenti amb el pitjor estat d'ànim, ja sigui una entrevista de feina, una reunió important, una presentació en públic, un examen o una cita amb un noi o noia que t'agrada. Un cop accepto tot el que pot anar malament, i em protegeixo de la manera que més endavant t'explicaré, em sento relaxat i serè, i és llavors quan em puc concentrar i donar el millor de mi. D'alguna manera, tal com ho dirien en el llenguatge típic de l'autoajuda, «m'allunyo del resul-

tat». La qual cosa no vol dir, ni molt menys, que em desentengui de la feina. No es tracta de rendir-se, sinó de sentir-me prou tranquil per esforçar-me al màxim sense por del que pugui passar, fins i tot en el pitjor dels casos. L'objectiu, en última instància, és tenir èxit, no ho oblidis, però per un camí completament inusual.

El mètode es basa en una premissa molt senzilla:

«Si no tinc res a perdre, només puc guanyar».

Potser et sorprendrà, però m'encanta trobar-me en un ambient negatiu, de crispació, notar que ningú no espera res de mi, que la consideració que tenen de mi està per terra. I és així perquè, a partir d'aquest punt, les coses només poden anar cap a millor. Si no s'espera res de mi, tot el que aconsegueixi serà positiu.

El meu mecanisme psicològic per superar els errors i créixer en el següent partit, és tan senzill com peculiar. Penso: «Sóc el pitjor porter del món per al Barça. Tothom m'ha criticat i he caigut molt avall. Ningú no espera res de mi; per tant, què hi tinc a perdre? Sortiré relaxat perquè només puc pujar cap amunt, coneixedor que l'únic resultat que es pot donar és positiu, perquè només hi ha aquesta direcció».

**El que és nou en el meu cas és que he aconseguit
assolir el meu rendiment òptim
(i els meus objectius) instruint la ment
perquè «menyspreï» i «passi» de la pressió,
i d'aquesta manera treure-li força.**

El moment París

Al principi, el mètode es va anar configurant d'una manera totalment inconscient. L'únic que sabia era que havia de fer alguna cosa diferent, perquè els nervis em consumien cada vegada que havia d'afrontar una nova prova, un nou repte. Cap al final de l'adolescència vaig començar a experimentar alguns símptomes físics preocupants. Per exemple, em queien molt els cabells. Al matí, quan em llevava, tenia el coixí sembrat de cabells. D'altra banda, també tenia una necessitat imperiosa d'estar tranquil a casa, mirant pel·lícules o fent qualsevol altra cosa, sense que ningú no em molestés. Em volia aïllar de tot i de tothom, almenys de tothom que tingués alguna relació amb el món del futbol. O els qui m'ho recordessin, com el meu pare i el meu germà gran, als quals, com ja he dit abans, els encanta parlar de futbol. Per això me'n vaig anar a viure sol a Barcelona quan vaig començar a jugar amb el Barça B, és a dir, amb vint o vint-i-un anys, perquè necessitava el meu espai, el meu racó, la meva intimitat.

En aquella època em vaig adonar d'un parell de coses importants. Per una banda, gaudia dels entrenaments i tenia una actitud molt positiva, de manera que el meu rendiment era alt; però d'altra banda, quan arribava el partit, apareixien els nervis i la pressió. Per tant, em vaig preguntar: «Com podria traslladar l'actitud dels entrenaments als partits?».

A part d'això, vaig observar que els errors que cometia durant un partit es convertien en esperons, en palanques per superar-me. Quan feia una errada, en comptes de lamentar-me i enfonsar-me, pensava: «Veniu, veniu, que us demostraré qui sóc, jo!». És a dir, després de l'er-

ror treia l'orgull i m'inflava, però m'havia de veure ben avall per reaccionar i tornar cap amunt. Per exemple, si en una sortida no tocava la pilota o la tocava malament, a la següent ocasió sortia amb més determinació, perquè volia demostrar que l'error anterior havia sigut una cosa puntual, que jo en realitat era molt bo. Llavors, quan em vaig adonar d'això, vaig pensar: «Per què no puc tenir aquesta actitud des del principi? Des d'abans de cometre l'error?». A partir d'aquestes dues preguntes, vaig començar a donar voltes a la idea de crear una cosa semblant a un mètode per millorar el meu rendiment. Li vaig anar donant forma i aplicant-lo, cada vegada amb més bons resultats, tal com ho demostra la gran quantitat de títols que he aconseguit en aquests últims deu anys, tant d'equip com individuals.

La confirmació que el meu mètode funcionava va arribar a París el 17 de maig de 2006, a la final de la Champions League contra l'Arsenal. Durant aquella temporada 2005-2006, vaig viure moments difícils, amb errors importants com el que vaig cometre contra el València, que encara recordo ara: li vaig voler passar la pilota a Puyol i per error l'hi vaig passar a Villa, que la va colar per sobre meu. Però l'entrenador d'aleshores, Frank Rijkaard, al qual dec moltíssim, va confiar en mi i em va mantenir com a porter a la final de París. Jo era el «seu» porter i es va mantenir fidel fins i tot en aquell moment d'enorme responsabilitat, ja que teníem tota una afició sencera pendent de nosaltres.

Aquell dia, quan vaig fer un petó a la copa de la Champions League, la màxima distinció de clubs del futbol europeu, vaig sentir felicitat pura, tot l'esforç que havia fet des que era petit fins aquell instant havia valgut la pena. Adoro els meus fills, i el naixement de cadascun

d'ells ha estat una joia extraordinària, però he de dir que no hi ha res semblant al que vaig sentir aquell 17 de maig de 2006. Em va fer la sensació que ja es podia acabar tot, perquè ja havia fet tot el que havia de fer a la vida. Després, evidentment, van arribar nous reptes, i en continuaran arribant, però res no es pot comparar amb el que vaig viure aquell dia.

Durant els anys següents, la meua carrera va continuar cap amunt, però la transcendència que aquella final va tenir en la meua vida va ser enorme, no només pel que vaig aconseguir, sinó per com ho vaig aconseguir, ja que havia «descobert» el meu propi mètode per superar la pressió i l'havia posat a la pràctica amb èxit (més endavant te n'explicaré els detalls). Després, durant molt de temps, quan m'he enfrontat a noves proves, he recordat el «moment París» i he reproduït els pensaments i les sensacions d'aquell dia.

Totes les persones vivim uns quants moments crucials (que jo, de manera abreujada, anomeno MC) al llarg de la vida. Els esportistes que participem al màxim nivell dins de les nostres disciplines, vivim més moments d'aquests que la mitjana. De fet, un futbolista com jo viu un MC cada cap de setmana, i algunes setmanes, fins i tot dues vegades. Jo, ho confesso, després de més d'una dècada jugant a Primera Divisió, després d'haver guanyat diverses lligues i tres Champions League, després d'haver disputat més de cinc-cents partits oficials amb el Barça, em continuo posant nerviós abans de cada partit. És una cosa que forma part del meu caràcter. De fet, algunes persones diuen que me'n vaig del Barça per no tenir pressió, però no és veritat, perquè vagi on vagi em continuaré auto-pressionant per aconseguir el millor resultat possible. He crescut amb el sentiment de voler demostrar que sóc el

millor i el continuaré tenint mentre jugui, sigui amb l'equip que sigui i contra qui sigui. En aquest sentit, sóc una persona molt obsessiva.

El mètode que presento aquí, que veuràs que és molt poc convencional, consta de vuit passos, que es podrien resumir així:

Pas 1: Dissenya la teva escala d'objectius

Si suposem que la vida és com un camí ascendent en el qual vas superant nivells, t'has de plantejar almenys els primers esglaons de la teva «escala d'objectius». En el meu cas, el primer objectiu, sent un nen, va ser jugar a les categories inferiors del Barcelona. Cada esglaó té el seu objectiu concret i les seves pressions concretes. Sempre han de ser objectius realistes.

Pas 2: Simplifica la teva vida amb humilitat

No és el mateix pujar una escala sense càrregues que amb una maleta pesada a l'esquena. Per avançar més lleuger, elimina de la teva vida tot allò que visquis com una càrrega. N'hi haurà que no les podràs suprimir (préstecs, malalties, minusvalideses), però la resta s'ha de sotmetre a dues preguntes essencials: «Realment ho necessito?» i «Em puc desfer d'aquesta càrrega?». Fes aquest exercici de simplificació amb la màxima humilitat.

Pas 3: Adquireix hàbits saludables

A vegades, la diferència entre l'èxit i el fracàs són unes dècimes de segon, les que trigues a reaccionar o a prendre una decisió. O uns centímetres, que et permeten desviar una pilota que anava a dins. T'ho dic per experiència. Per això, has de cuidar els teus hàbits i l'autodisciplina: l'alimentació, el son, etc. I posar ordre en el teu cos i la teva

vida, és a dir, en el camp físic, mental, sentimental i espiritual. Això et donarà el plus necessari per assolir un rendiment òptim. Recorda que els petits detalls sumen.

Pas 4: Entrena't, entrena't i entrena't

L'entrenament és innegociable. No esperis aconseguir un rendiment òptim sense entrenament. Si no compleixes amb aquesta part, quan arribi l'MC no estaràs preparat per donar el millor de tu. Personalment, m'agrada entrenar-me, perquè no sento tanta pressió com en els partits. De fet, m'agrada tant que quan no m'entreno ho trobo a faltar. La pràctica diària ens donarà seguretat per afrontar els moments crucials.

Pas 5: Omple el teu cistell

Ja parlarem amb detall del concepte «cistell», perquè pot tenir moltes interpretacions, però t'avanço que es tracta de preguntar-te amb què comptes a la vida, en què et pots recolzar si l'MC surt malament. A vegades seran diners, a vegades la família, a vegades el currículum, altres vegades l'experiència o les amistats, o fins i tot per a alguns la fe en Déu... Quan tinguis clar en què et pots recolzar, et demanaré que rebaixis les teves expectatives, que t'imaginis que ningú no espera res de bo de tu i que tot sortirà malament, però que tot i així, després de l'MC podràs refiar-te del teu «cistell assegurat». A cada esglaó, hauràs de reconfigurar aquest cistell segons els teus guanys i pèrdues; i hauràs de viure d'acord amb la seva capacitat, mai per sobre de les teves possibilitats.

Pas 6: Visualitza el moment crucial

Imagina't i viu amb detall la situació que tems, aquell moment crucial que s'acosta. Així, quan arribi, ja hi estaràs

familiaritzat. Ja se sap que allò desconegut gairebé sempre infon més temor que allò que coneixem, perquè la por ho magnifica i ho exagera. Això és una cosa que he fet, inconscientment, des que era petit i m'imaginava el moment temut del partit del dissabte. Més endavant, un psicòleg em va ajudar a sistematitzar-ho. Es tracta, en definitiva, d'arribar com més despreocupat i relaxat millor a l'MC.

Pas 7: Afronta el moment crucial amb indiferència

Has adoptat hàbits saludables, t'has entrenat al màxim, has creat un cistell que et servirà de matalàs per si caus, i has visualitzat el moment crucial per familiaritzar-t'hi. Per tant, passi el que passi, has fet el que havies de fer. Ara relaxa't. Si va malament, no passa res, la vida continua i tens coses a les quals aferrar-te. T'ajudarà, per exemple, planificar alguna cosa que t'agradi fer per a després de l'MC. En el meu cas, per exemple, sempre que puc planifico una activitat que em fa il·lusió per a després del partit, com anar a fer windsurf.

Pas 8: Gestiona l'èxit i planteja't nous reptes

Si l'MC surt malament, has de tornar a la casella de sortida, és a dir, al pas número 1. Però no és greu, perquè ja sabies que això entrava dins del que és probable i no esperaves res millor. Altrament, si surt bé, alegra-te'n i gaudeix com si es tractés d'una sorpresa agradable. Després, en silenci i solitud, reproduueix les sensacions del triomf i interioritza la satisfacció d'haver assolit l'èxit. Però no triguïs a tornar a mirar cap amunt: la vida és canvi, i el que no es mou, s'estanca o es mor. Afronta el següent esglao de l'escala d'objectius i planteja't nous reptes. Només així aconseguiràs que el sabor del triomf sigui només momentani.

La finalitat d'aquests vuit passos és la mateixa que la de qualsevol altre mètode per triomfar: assolir l'objectiu que t'hagis marcat. Ara bé, la forma és radicalment diferent, ja que es basa en un joc psicològic per treure importància als moments crucials i diluir la pressió, per afrontar aquests moments amb la millor preparació i la màxima relaxació possibles. És un mètode senzill, però cal seguir-lo per ordre i no saltar-se passos. I, evidentment, cal saber-lo adaptar a cada cas en concret.

Et convido tot seguit a coneixe'n els detalls.

**Totes les persones vivim uns quants moments
crucials (que jo, de manera abreujada,
anomeno MC) al llarg de la vida.**

**Els esportistes que participem al màxim
nivell dins de les nostres disciplines, vivim més
moments d'aquests que la mitjana.**
